

## BAB III

### Ajaran Meditasi Menurut Bhante Saddhaviro Mahatera

#### A. Letak Geografis

Vihara Dhammasoka merupakan tempat ibadah umat Buddha Theravada terbesar yang ada di Banjarmasin, vihara ini terletak di kawasan kampung Pacinan Laut, Kelurahan Gadang, Kecamatan Banjarmasin Tengah, Banjarmasin. Alamat Jalan Piere Tendean, Kelurahan Gadang, Banjarmasin Tengah, Banjarmasin. Awal mulanya vihara ini hanyalah kecil saja dan didirikan pada tahun 1960-an sampai 1970-an, namun dengan berkembangnya umat Buddha Theravada di Banjarmasin, akhirnya sebuah vihara besar diperlukan. Usaha memperbesar vihara ini dimulai sejak 25 Februari 2001, nama Dhammasoka sendiri adalah nama seorang raja di Sri Lanka dari abad ke-13. Selain itu nama ini berasal dari Bahasa Pali dan kurang lebih bisa diartikan sebagai “kewajiban tanpa rasa sedih”.<sup>1</sup>

Mengambil data di Vihara Dhammasoka penulis ingin meneliti salah satu tokoh yang ada di sana mengenai meditasi, tokoh itu yaitu Bhante Saddhaviro Mahatera. Sebenarnya banyak tokoh umat Buddha yang lainnya, akan tetapi penulis lebih tertarik untuk meneliti Bhante Saddhaviro Mahatera yang sudah dikenal oleh semua kalangan tokoh umat, termasuk dari kalangan tokoh Islam. Bhante juga banyak mempunyai buah karya, salah satu tulisann Bhante dimuat dalam buku *cerita tekad*

---

<sup>1</sup>Data yang ada di Vihara Dhammasoka Banjarmasin.

*orang nekad* yang penulis sendiri dalam menulis ini banyak mengambil dari buku itu, akan tetapi lebih mendalami lagi dengan bertanya langsung kepada Bhante.

## B. Pengertian Meditasi Menurut Bhante Saddhaviro Mahatera

Dalam kehidupan yang memiliki makna di dalamnya, sama halnya dengan yang diajarkan dalam agama sebagai sebuah sistem yang mengatur manusia dalam kehidupannya, baik kehidupan pribadi mau pun dengan makhluk lainnya. Setiap agama pasti mengajarkan penganutnya untuk memahami apa yang berlaku bagi dirinya, begitu pula Buddha maupun Islam sebagai dua agama resmi di Indonesia, selain Kristen, Hindu, Katolik, dan Konghucu.

Berdasarkan permasalahan yang penulis angkat sebagai judul penelitian skripsi penulis, maka penulis pun berusaha menggali pemahaman Meditasi Menurut Bhante Saddhaviro Mahatera (ajaran dan pengalaman).

### 1. Bhante Saddhaviro Mahatera

Bhante merupakan salah satu tokoh Agama Buddha yang tidak menetap di Banjarmasin, Bhante merupakan Bikkhu terkenal tidak hanya dikalangan umat Buddha akan tetapi umat Islam juga mengenal Bhante. Tempat tanggal lahir 12 Maret 1964, di Pati Juana Jawa Tengah, lengkapnya di Dukuh Babatan Desa Sudomulyo Kecamatan Juana Kabupaten Pati Jawa Tengah Semarang, dan tinggal di Banjarmasin sejak tahun 1991 dan berdiam di Vihara Dhammasokka Banjarmasin. Bhante menerangkan bahwa meditasi adalah semacam jalan untuk membentuk diri lebih

damai dan bijak dalam membaca kehidupan. Satu cara yang dilakukan di sela-sela rutinitas. Meditasi dalam tradisi buddhis berasal dari kata *bhavana* yang berarti pembudayaan atau pengembangan mental. Pengembangan mental 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 kebijaksanaan tertinggi yang menembus hakikat sejati kenyataan, dan merealisasikan kesunyataan mutlak (*nirvana*).<sup>2</sup>

Telepas dari tujuan pengembangan batin seperti tersebut di atas, terlihat bahwa meditasi mempunyai manfaat untuk hidup manusia di zaman modern ini. Kebisingan, stres dan ketegangan sebagai ciri dari *janna* kita telah menimbulkan banyak kerugian melalui berbagai macam penyakit, seperti penyakit jantung, lambung, ketegangan sarap dan susah tidur. Kebanyakan penyakit ini disebabkan oleh kecemasan, ketegangan saraf, tekanan ekonomi dan kegelisahan emosi. Selain itu ritme hidup yang cepat, membuat energi manusia modern terperah habis, sehingga menimbulkan kelelahana fisik dan rohani, manusia menjadi mudah tersinggung, konsentrasi melemah, efisiensi menurun, dan perselisihan menjadi sering terjadi.

---

<sup>2</sup>Bhante Saddhaviro Mahatera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, 28 Mei 2017.

Salah satu cara ampuh untuk mengatasi hal ini adalah dengan meditasi. Bhante mengatakan bahwa cara untuk mengatasi hal ini adalah dengan mengamati keheningan dalam meditasi: belajarlah untuk mengamati keheningan. Keheningan sangat berguna bagi kita, tidak benar bahwa yang berkuasa adalah mereka yang ribut, banyak cakap, dan sibuk bicara. Diam adalah emas, dan kita harus berbicara hanya ketika kita bisa meningkatkan keheningan. Energi kreatif terbesar bekerja dalam keheningan. Penting untuk mengamati keheningan, kita melakukannya dalam meditasi.<sup>3</sup>

#### **a. Jenis-jenis Meditasi**

Sebenarnya meditasi itu banyak jenisnya, akan tetapi nantinya tetap akan mengerucut kepada dua, meditasi seperti yang diajarkan oleh Buddha terdiri dari dua jenis, konsentrasi *samatha* (*samadhi*), yaitu pemusatan atau penyatuan pikiran (*cittekaggata/cittaikagrata*), dan pandangan terang (*vipassana*). *Samadhi* atau konsentrasi berfungsi untuk menenangkan pikiran, sehingga *Samadhi* atau *Samatha* sering diterjemahkan sebagai ketenangan, keheningan atau kesunyian. Meditasi Buddhis:

##### **1) Samatha**

Seperti yang sudah diuraikan di atas, jenis meditasi yang pertama adalah *samatha* atau pencapaian ketenangan batin. *Samatha* dicapai dengan memusatkan pikiran sedemikian rupa sehingga pikiran dapat mencapai ketenteraman dan

---

<sup>3</sup>Bhante Saddhaviro Mahatera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, 28 Mei 2017.

kedamaian. Jenis meditasi ini sudah ada sebelum zaman Buddha dan dengan demikian bukanlah eksklusif buddhis, meskipun demikian meditasi ini tetap dipraktikkan karena berfungsi sebagai pendukung meditasi pandangan terang sekaligus sebagai tempat tinggal yang damai bagi pikiran (*dittha dhamma sukha vihara*) atau kehidupan yang damai (*santavihara*). Menurut Kitab *Visuddhimagga*, *samatha* dilakukan dengan menggunakan empat puluh objek meditasi, karena disesuaikan dengan watak atau temperamen manusia yang berbeda-beda. Ada enam watak (*carita*) yang disebutkan dalam *Visuddhimagga*, mereka adalah watak yang penuh nafsu, penuh kebencian, dungu, mudah percaya, cerdas dan spekulatif. Subjek meditasi (*kammatthana*) dengan demikian disesuaikan dengan enam karakter dasar tersebut. *Visuddhimagga* menguraikan empat puluh jenis subjek meditasi. Kesemuanya itu sungguh sungguh seperti resep untuk mengobati berbagai penyakit mental yang dimiliki oleh manusia. Sarah Shaw merincikan keempat puluh subjek meditasi itu sebagai berikut:

1–10 : ten perkakas (*kasina*)

11–20 : sepuluh renungan atas kekotoran (*asubha*)

21–30 : sepuluh refleksi (*anussati*)

31–34 : empat renungan mulia/illahi (*brahma-vihara*), renungan tanpa batas (*appamana*)

35–38 : empat keadaan tanpa bentuk (*arupa*)

39 : renungan sifat menjijikkan dari makanan (*ahare patikkulasañña*)

40 : renungan empat unsur dasar (*catudhatuvavatthanam*)<sup>4</sup>

Keempat puluh subjek meditasi tersebut merupakan penawar bagi keenam watak manusia yang kurang baik. Seseorang tidak harus melatih keempat puluh subjek meditasi seluruhnya. Yang penting adalah memilih salah satu yang paling sesuai bagi dirinya. Untuk itu diperlukan bimbingan dari seorang guru yang berpengalaman.

## 2) Vipassana

*Vipassana* berasal dari Bahasa Pali yang berarti *insight*, melihat ke dalam, pencerahan atau kebijaksanaan. Tujuh *Vipassana* merupakan sari ajaran Buddha, yang merupakan pengalaman aktual mengenai kebenaran. Meditasi ini bertujuan untuk mencapai wawasan yang mendalam terhadap hakikat kenyataan, yang mengarahkan pada pembebasan pikiran, dan penyelaman kebenaran tertinggi atau *nirvana*. *Vipassana* merupakan pengembangan mental buddhis yang sesungguhnya. Meditasi ini merupakan metode analitis berdasar kesadaran penuh, kewaspadaan, dan pengamatan yang tajam. *Vipassana* merupakan ajaran Buddha yang khas, tidak dikenal sebelumnya, pengalaman Buddha sendiri yang unik, eksklusif Buddhis, yang tidak ada pada zaman sebelum kedatangan Buddha.<sup>5</sup>

Kata *vipassana* berarti melihat dengan cara yang luar biasa. Asal katanya *passana* berarti melihat dan imbuhan *vi* yang menandakan kekhususan, istimewa. Oleh

---

<sup>4</sup>Bhante Saddhaviro Mahatera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, 10 Juni 2017.

<sup>5</sup>Bhante Saddhaviro Mahatera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, 28 Mei 2017.

karena itu *vipassana* berarti melihat melampaui apa yang biasa, bukan melihat dari permukaan atau sepintas lalu, bukan melihat penampilan semata, namun melihat segala sesuatu seperti apa adanya.

Hal ini berarti melihaat segala sesuatu menurut tiga karakteristik, tidak kekal, tidak memuaskan dan tanpa inti (*anicca, dukkha, anatta*). Meditasi *vipassana* ini memungkinkan orang untuk membersihkan pikirannya dari segala kotoran, membuang ilusi ego, memahami kebenaran dan mencapai *nirvana*.

Penjelasan tentang *vipassana* terdapat dalam *Satipatthana Sutta*, yang menekankan pada perenungan terhadap empat hal, yaitu tubuh (*kaya*), perasaan dan sensasi-sensasi (*vedana*), yang ketiga berhubungan dengan pikiran/budi (*citta*), dan yang terakhir dengan berbagai fenomena moral dan intelektual (*dhamma*). Hal yang paling esensial dalam meditasi ini adalah kesadaran yang kuat (*sati*) dan pengamatan yang jernih dan tajam (*anupassana*). Meditasi jenis ini tidak membawa kita lari dari kehidupan, sebaliknya malah membawa pada jantung kehidupan, aktivitas sehari-hari kita, kesedihan dan kebahagiaan kita, ucapan dan pikiran, gagasan-gagasan moral dan intelektual kita. Untuk mendukung empat perenungan tersebut dibutuhkan kualitas-kualitas mental yang sangat penting yaitu, rajin dan berkemauan keras (*atapi*), kesadaran yang tajam dan jelas (*sampajanna*), kesadaran yang kuat (*sati/smrti*), serta bebas dari keinginan dan penolakan (*vineyya abhijjomanassa*). Dalam kehidupan sehari-hari biasanya kita sangat selektif dalam melihat atau memperhatikan apa yang ingin kita perhatikan, dengan kata lain kita hanya ingin melihat apa yang ingin kita lihat, bukan realitasnya. Berkebalikan dengan itu meditasi *vipassana* membawa kita

untuk terbuka terhadap pengalaman apapun yang dijumpai dalam meditasi tanpa memberikan respon atau penelitian tertentu terhadapnya.<sup>6</sup>

Meditasi *vipassana* merupakan teknik untuk mengamati realitas dari setiap sudut. Meditator tidak menyunting secara cermat apa yang dia alami, melainkan mengalami seutuhnya kebenaran tanpa sensor. *Samatha bhavana* merupakan meditasi ketenangan ini akan digunakan sebagai dasar untuk menindaklanjuti meditasi *vipassana bhavana*, *vipassana bhavana* adalah meditasi pandangan terang yang untuk mencapai kesucian, dan mencapai kesempurnaan. Cara mempraktikkannya dengan cara bertumpu pada:

1. Usaha
2. Sadar

Faktor utamanya itu yaitu dengan upaya akan tetapi dalam upaya adanya usaha. Bedanya dalam *samatha bhavana* itu untuk ketenangan batin, sedangkan *vipassana bhavana* itu bukan untuk ketenangan tapi untuk pengetahuan sebenarnya apakah termasuk kedalam kebenaran, dan tidak mengutamakan kepada ketenangan. Karena ketenangan itu sudah didapat dari awal tadi yaitu *samtha bhavana* tadi, ketenangan ini dijadikan dasar untuk melatih atau mengembangkan melatih meditasi *vipassana bhavana*. Dalam *vipassana bhavana* itu tetap dua hal yang diterapkan yaitu: usaha dan sadar, akan tetapi usaha dan sadar tadi tidak menuju kepada ketenangan. Untuk lebih memahami lagi apa sebenarnya hidup ini, dan mengerti

---

<sup>6</sup>Bhante Saddhaviro Mahatera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, 10 Juni 2017.

sesungguhnya apa yang disebut sebagai manusia itu. Semuanya itu akan kembali kepada dirinya sendiri, fisik ini maupun jiwa ini merupakan usaha untuk menyadari dirinya, dan menyadari akan konsep batin itu sendiri. Karena pada diri ini terdapat empat elemen: ada elemen panas, elemen cair, elemen gerak (angin) seperti napas, dan elemen padat. Badan dan jiwa setiap orang pastinya akan mempunyai empat elemen ini. Pada saat latihan meditasi *vipassana bhavana* ini adalah merupakan penyadaran akan empat elemen yang ada di dalam tubuh. Apa yang muncul pada tubuh ini akan diusahakan untuk menyadarinya, berusaha untuk menyadari dengan apa yang muncul, misalnya keluar keringat, keringat itu merupakan unsur cair yang keluar dari dalam tubuh kita. Dari unsur panas menjadi unsur cair, itu yang ada dalam kehidupan.<sup>7</sup>

*Vipassana bhavana* mengetahui sesungguhnya manusia itu apa, supaya tidak terjebak ke dalam namanya saja. Apabila kesadaran tidak ada dalam tubuh kita, maka sesuatu apapun yang ada dalam tubuh kita tidak akan menjadi apa-apa dan bukan siapa-siapa, semuanya itu akan mengalami perubahan. *Vipassana bhavana* objeknya adalah diri kita sendiri yang terdiri dari empat elemen yang terus mengalami perubahan. Objek pertama adalah tubuh, untuk mengetahui apa yang ada di dalam tubuh ini, setelah tubuh itu dijadikan objek supaya muncul pandangan terang yang disebut *vipassana bhavana*, pengembangan tentang kebenaran seterang mungkin fisik, akan tetapi selain fisik juga ada batin atau jiwa. Nama dan rupa, nama adalah

---

<sup>7</sup>Bhante Saddhaviro Mahatera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin 23 Juni 2017.

batinnya sedangkan rupa adalah fisiknya, manusia itu sebenarnya terdiri dari nama dan rupa, lahir dan batin, jiwa dan raga. Setelah dijadikan objek untuk pandangan terang, dan muncul pertanyaan apa sebenarnya manusia itu, fisik manusia merupakan elemen-elemen yang tercengkram oleh tubuh perubahan.

Setelah semuanya itu terjadi, maka adanya objek yang masuk kedalam jiwanya atau batinnya. Elemen-elemen itu mesti ditembus dan meski disadari, berupaya dan disadari lagi. Sampai diketahui apa yang menjadi ciri dari elemen-elemen ini nanti, dan mengetahui bahwa elemen-elemen ini mengalami perubahan tidak kekal. Empat elemen batin:

- a) *Wedana*: wedana merupakan suatu perasaan
- b) *Sanya*: sanya merupakan pencerapan atau pengenalan. Apabila tidak ada unsur pencerapan ini maka kita tidak bisa mengenali
- c) *Sangkara*: bentuk-bentuk pikiran atau ide-ide atau cita-cita
- d) *Winyana*: kesadaran .<sup>8</sup>

Ini yang disebut istilah jiwa atau batin, batin ini menjadi objeknya dari *Vipassana Bhavana* . Meditasi *vipassana bhavana* merupakan cara untuk meneliti proses batin, mengetahui karakter dan sifat dan kecenderungan seseorang, menggunakan diri sendiri sebagai objeknya, subjeknya maupun objek adalah dirinya sendiri, manusia merupakan paduan dari elemen. Oleh karena itu dalam Buddha lebih

---

<sup>8</sup>Bhante Saddhaviro Mahatera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, 23 Juni 2017.

dikenal dengan *anatta*: yang inti atau kekal, jiwa dan raga dalam Agama Buddha hanya sebagai komponen. *Anatta* itu merupakan sesuatu yang tidak kekal atau hanya sementara atau yang disebut *dukkha* yaitu tidak memuaskan. Manusia terus mengalami perubahan, karena manusia dan jagat raya ada karena adanya unsur-unsur dan tidak dapat dipertahankan karena bakalan berubah (*an nida*) memuaskan yang sifatnya hanya sementara. *Anatta* tidak ada sesuatu yang kekal atau abadi, *vipassana* objeknya adalah dunia ini dan tidak memuaskan karena tidak ada inti. Tanpa ada sesuatu yang kekal, *vipassana* objeknya kepada dunia ini supaya tidak ada sesuatu yang melekat. Tidak melekat kepada batinnya juga dan pada badannya. *Vipassana* itu untuk melepaskan kemelekatan itu tadi, karena tidak dapat dimelekatinya karena akan berubah-ubah.<sup>9</sup>

#### **b. Praktik Meditasi Buddhis**

Salah satu objek meditasi yang populer dan bisa digunakan baik untuk mencapai ketenangan maupun wawasan yang mendalam adalah kesadaran terhadap pernapasan (*anapanasati*). Meditasi dengan objek keluar masuknya napas ini sangat efektif untuk dengan cepat mengembangkan konsentrasi dan kesadaran yang kuat, serta sangat dipujikan oleh Buddha.

Bhante menyatakan bahwa seseorang harus memusatkan perhatiannya terhadap titik persinggungan napasnya sedemikian rupa sehingga tidak ada hal lain yang diperhatikan selama mempraktikkan meditasi ini.

---

<sup>9</sup>Bhante Saddhaviro Mahatera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, 23 Juni 2017.

Kita bernapas setiap saat, namun jarang sekali kita menyadarinya. Dalam meditasi *anapanasati* ini kita berusaha untuk memusatkan perhatian pada pernapasan kita secara alami. Napas yang alami berarti bisa panjang atau pendek, berat atau ringan, tidak jadi masalah bagaimana ritme napas kita, yang terpenting adalah kita menyadari setiap pergerakan dan perubahannya. Kita sadar sepenuhnya pada pergerakan alami napas, dengan kata lain, kita mengonsentrasikan sepenuhnya perhatian kita pada napas kita. Hal-hal lain harus dilupakan, keadaan sekitar diabaikan, dan kita hanya fokus pada napas kita. Meditasi napas selama sepuluh sampai lima belas menit cukup untuk menghasilkan kedamaian pikiran.<sup>10</sup> Bhante memberikan instruksi yang mendetail tentang cara melakukan meditasi pernapasan ini, beserta cara untuk mengatasi rintangan awal dalam bermeditasi.

Meditasi pada masuk dan keluarnya napas merupakan latihan yang mudah dan sederhana, namun bisa membawa pada konsentrasi dan ketenangan yang mendalam. Karena ketenangan yang ditimbulkannya, meditasi ini sangat baik bagi kesehatan tubuh, untuk relaksasi, memungkinkan tidur yang nyenyak, memerikan efisiensi pada semua pekerjaan yang kita hadapai. Meditasi pada napas mmbuat kita tenang dan damai. Saat sedang gelisah dan kita mengamati napas kita untuk beberapa saat, maka segera akan terasa ketenteraman dan kedamaian. Masih ada meditasi lain yang sangat bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari, yaitu selalu menyadari apapun yang kita lakukan dalam kehidupan sehari Meditasi Buddhis. Hari maupun saat melaksan

---

<sup>10</sup>Bhante Saddhaviro Mahatera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, 23 Juni 2017.

tugas-tugas kehidupan kita. Saat berjalan, berdiri, duduk, berbicara, bekerja, apapun kegiatan kita, harus kita sadari dan waspada saat melakukannya. Dengan kata lain kita hidup pada saat ini.

Pelatihan kesadaran terhadap segala aktivitas tubuh itu terdapat dalam *Majjhima Nikaya I 57* seperti yang dikutip oleh Bhante: “Ketika sedang bergerak maju atau mundur, ia tahu dengan jelas; ketika melihat ke depan atau mengalihkan pandangan, ia tahu dengan jelas; ketika menekuk dan merentangkan anggota tubuh, ia tahu dengan jelas; ketika; mengenakan jubah dan membawa jubah luar dan *patta*(mangkuk untuk meminta derma), ia tahu dengan jelas; ketika sedang makan, minum, menyantap makanan dan mencicipi makanan, ia tahu dengan jelas ketika berjalan, berdiri, duduk, tidur, bangun, berbicara, dan diam, ia tahu dengan jelas”.<sup>11</sup>

Meditasi terhadap apapun yang sedang dihadapi merupakan penawar terhadap kecenderungan terperangkap dalam kenangan di masa lalu dan kecemasan atau kegelisahan dalam memikirkan sesuatu yang masih belum jelas di masa depan. Kita tidak bisa menghindari permasalahan kehidupan, apakah kita berada di dalam kota atau hutan, hidup harus dihadapi dengan tabah. Cara menghadapi hidup adalah dengan menjalaninya tepat di sini dan saat ini. Kalau bisa melakukannya kita akan menjadi bahagia. Menjadi penuh dengan kesadaran pada saat ini tidak berarti kita sadar bahwa sekarang aku sedang melakukan ini atau itu, saat kita berpikir seperti itu maka apapun yang kita lakukan akan terganggu, sebab kita tidak sedang fokus pada

---

<sup>11</sup>Bhante Saddhaviro Mahatera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, 23 Juni 2017.

apa yang kita lakukan, melainkan pada ide tentang 'aku', sehingga pekerjaan kita akan rusak karena fokus kita terpecah. Kita harus melupakan diri kita dan fokus atau tenggelam sepenuhnya pada apapun yang kita lakukan. Semua pekerjaan besar, apakah artis, puitik, intelektual dan spiritual dicapai saat penciptanya terserap sepenuhnya pada apa yang ia kerjakan dan melupakan dirinya dalam proses itu.

Kalau diamati secara jernih sesungguhnya semua cara meditasi yang disebutkan di atas adalah untuk mengarahkan manusia mencapai kebahagiaan, dengan mengatasi penyebab-penyebab penderitaan yang berada dalam diri kita sendiri. Jelas terlihat bahwa pengalaman langsung yang bersifat *eksperiensialintuitif* menjadi acuan dalam praktik meditasi buddhis, ajaran tentang meditasi pun hanya berperan sebagai penunjuk arah, dan tidak pernah berfungsi sebagai dogma atau keyakinan yang harus diikuti secara membuta, melainkan sebagai kompas untuk diuji kebenarannya dalam terang pengalaman pribadi. Berdasarkan semua itu nampak bahwa psikologi buddhis mengajarkan bahwa kelekatan emosional terhadap sensasi-sensasi indrawi berasal dari sensasi-sensasi fisik maupun mental. Kelima panca indra kita menyediakan informasi dan rangsang terhadap pikiran, yang menghasilkan berbagai perasaan, seperti yang sudah dibahas, yaitu suka, tidak suka dan netral.<sup>12</sup>

Dari uraian di atas terlihat bahwa meditasi memungkinkan kita melihat segalanya dalam kehidupan kita sehari-hari. Ketika kita mengetahui segalanya berasal dari tabiat alami pikiran kita sendiri, dan saat kita tidak waspada kita bisa terseret

---

<sup>12</sup>Bhante Saddhaviro Mahatera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, 5 Juli.

dalam hawa nafsu, kebencian atau kelembaman, maka kita tidak akan menyalahkan ketidakberesan dalam kehidupan emosi kita kepada makhluk lain, melainkan kita sadar dan tahu sepenuhnya bahwa itu merupakan tanggung jawab kita sendiri. Kita menjadi tidak mudah untuk menyalahkan pihak lain atas masalah emosional kita. Dengan meditasi ini kita bisa selalu belajar dan awas setiap saat, dengan penerapan kesadaran dan kewaspadaan yang kuat ini akan kita sadari bahwa realisasi kedamaian dan kebahagiaan telah berada dalam diri kita sendiri.

Saat ingin melaksanakan atau mempraktikkan meditasi biasanya sebelum melakukan meditasi yang memimpin akan membacakan sedikit bacaan paritta suci, setelah itu maka akan melakukan meditasi tetapi dengan tuntunan sang pemimpin, ini dilakukan ketika meditasi secara bersama-sama, lain ceritanya dengan meditasi yang dilakukan dengan sendiri.<sup>13</sup>

#### Bhante Saddhaviro Mahatera

Bhante berkata: Meditasi ini harus dengan posisi tegak, tidak hanya tegak akan tetapi dengan keadaan yang rileks, jangan mempunyai banyak keinginan dalam pikiran, karena ketika kita mempunyai banyak keinginan maka jiwa atau batin akan mengalami ketegangan. Duduk bisa dengan cara bersila atau bersimpuh, selain duduk bisa juga dilakukan dengan cara berdiri, berjalan maupun berbaring, akan tetapi kebanyakan orang melakukan meditasi dengan cara duduk. Kalau orang itu tidak bisa

---

<sup>13</sup>Bhante Saddhaviro Mahatera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, 5 Juli 2017.

dengan duduk dengan alasan penat atau kesemutan bisa dengan berdiri kalau dengan berdiri belum merasa rileks maka bisa melakukan meditasi dengan berjalan, apabila merasa belum memiliki konsentrasi yang penuh untuk melakukan meditasi berjalan maka bisa melakukan dengan posisi berbaring, akan tetapi biasanya posisi berbaring ini menjadi alternatif terakhir yang digunakan.

Inti melakukan meditasi ini jangan merasa ada ketegangan dalam jiwa atau batin maupun pada posisi saat meditasi. ketenangan juga diperlukan, akan tetapi ketika kita sangat ingin merasakan ketenangan itu menjadi pikiran maka ketenangan itu bisa menjadi keinginan dalam ingin bermeditasi karena pada akhirnya akan merasakan ketegangan. Menumbuhkan ketenangan itu tidak mudah yang sudah berkali-kali melakukan meditasi pun bisa saja tidak bisa mencapai ketenangan itu apalagi yang masih pemula. Meditasi juga harus kita merasa senang, bukan merasa senang karena ada sesuatu yang diinginkan atau ada orang lain yang melihat, akan tetapi senang karena meditasi itu sendiri. Pada saat kita melakukan meditasi dengan hati senang, maka meditasi itu akan terasa mudah bahkan tidak akan merasa penat saat duduk dengan waktu yang lama. Duduk santai dengan tubuh serileks mungkin, hilangkan pikiran yang tidak baik, mengenai hal yang buruk hendaknya dijauhkan atau dikikiskan, lakukan konsentrasi, buang keinginan-keinginan yang ada di dalam

pikiran kita. Buang jauh-jauh hal-hal yang dapat membuat jiwa atau batin jadi merasa tegang.<sup>14</sup>

Saat bermeditasi kita harus sadar keberadaan saat ini dimana, jangan menimbulkan khayalan yang melintas dalam pikiran kita karena itu bisa menggagalkan konsentrasi. Kita harus berupaya dan menyadari dengan keadaan duduk kita. Berusaha dan menyadari akan sesuatu yang kita alami, misalnya menarik nafas, maupun mengeluarkan napas. Kita dianjurkan berupaya mengkonsentrasikan irama napas, agar tidak masuk masa lalu, masa sekarang maupun masa yang akan datang. Pikiran tidak akan terganggu apabila kita mampu melakukan konsentrasikan akan kesadaran dan usaha yang telah dilakukan. Kita mampu sadar menyadari akan keberadaan kita setelah itu baru bisa melakukan meditasi. setelah selesai meditasi pemula, apabila dalam meditasi itu susah maka katakanlah susah jangan bilang tidak bisa. Karena pada pemula tidak bisa untuk mendapatkan konsentrasi untuk mencapai ketenangan, apabila sudah biasa maka konsentrasi itu mudahnya seperti membalikkan telapak tangan, apa lagi dalam konsentrasi kita mengetahui faktor dari konsentrasi tadi yaitu usaha, sadar, percaya diri dan berupaya, apabila sudah semuanya itu maka mengkonsentrasikan jiwa, batin dan pikiran akan mudah.

Yang sangat penting juga yaitu kemauan, kemauan untuk meditasi tanpa adanya suatu paksaan atau hanya ada suatu keinginan tertentu saja. Dalam meditasi

---

<sup>14</sup>Bhante Saddhaviro Mahatera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, 23 Juni 2017

itu harus kita sadari secara terus menerus, dikonsentrasikan dan berupaya untuk melakukannya. Kemelekatan yang ada di tubuh juga mempengaruhi akan konsentrasi yang ingin kita lakukan untuk meditasi, oleh karena itu diharapkan meditasi dapat mengikis kemelekatan yang menempel di tubuh ini. Perlu sadar menyadari itu supaya pikiran yang menghambur kemana-mana itu dapat dikumpulkan kembali, dan tidak mengganggu proses meditasi tersebut.<sup>15</sup>

### **c. Tingkatan Meditasi Dalam Buddhis**

Tingkatan meditasi itu ada yang paling tinggi sampai yang kerendah apakah orang-orang tertentu saja yang dapat mencapainya? Pasti banyak yang bertanya begitu. Sebenarnya kalau tingkatan meditasi itu bukan orang-orang tertentu akan tetapi tingkatan itu hanya mempengaruhi secara hak setiap orang, karena setiap orang mempunyai hak untuk mencapainya tanpa harus membuat terkecualian, bukan hanya orang-orang yang mempunyai pengetahuan mengenai meditasi ini, akan tetapi seseorang yang baru saja ingin mengikuti meditasi ini pun juga bisa. Yang membedakan meditasi ini hanyalah:

- a) usahanya, usaha dari orang itu sendiri yang berbeda-beda. Baik itu mengenai keuletannya, kesungguhannya, dan ketahanan seseorang itu berbeda, seberapa bisa orang itu mampu meningkatkan semuanya itu. Itu

---

<sup>15</sup>Bhante Saddhaviro Mahatera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, 23 Juni 2107.

semua lah yang akan membedakan mengenai pencapaian tingkat dari meditasi ini.

- b) Manusia itu terlahir membawa potensi, membawa bakat atau membawa bibit dari karma masa lalunya, karma masa lalunya itu berbeda-beda, potensi, bakat dan bibit karma masa lalu seseorang itu pastinya berbeda-beda tidak mungkin akan sama satu orang dengan orang yang lainnya. Apabila potensi, bakat atau bibit karma masa lalunya itu besar maka tingkatan meditasinya itu sendiri akan lebih cepat untuk ketahap pencapaiannya. Sebaliknya, apabila potensi, bakat atau karma masa lalunya sedikit atau pemalas maka potensi untuk menuju ketinggian meditasi itu akan lambat juga, dan tingkatannya tidak akan mencapai tingkat yang tinggi.<sup>16</sup>

Tingkatan meditasi itu sebenarnya bukan bersifat individu akan tetapi berbarengan dengan potensi yang dibawanya sejak lahir dan usahanya yang sekarang. Sejak lahir termasuk usaha yang dicapainya dari keadaan masa lalunya, bagaimana potensi yang sudah dibawanya, masa sekarang itu merupakan usaha yang di satukannya dengan potensi yang sudah dibawanya, itu semua akan menentukan apa yang akan terjadi pada masa yang akan datang. Tingkatan meditasi juga bisa dikaitkan dengan usaha dan potensi yang dikaitkan dengan keadaan yang masa lalu

---

<sup>16</sup>Bhante Saddhaviro Mahatera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, 5 Juli 2017.

dan sekarang yang pada akhirnya akan mencapai proses menuju kemasa yang akan datang. Oleh karena itu dalam buddhis ada 3 dimensi yang selalu berkaitan yaitu:

1. masa lalu
2. masa sekarang
3. dan masa yang akan datang.

Tingkatan meditasi merupakan usaha dan kemampuan yang sudah dibawa sejak kita lahir dan mampu dikembangkan untuk mencapai masa sekarang dan masa yang akan datang.<sup>17</sup>

1) Teori dan praktek meditasi mempunyai perbedaan.

Di dalam teori ada mempunyai 3 tahapan sedangkan praktek itu pastinya tidak akan begitu sama dengan teori karena teori akan lebih ribet dibandingkan kita melakukan langsung meditasi itu.

Teori ada 3 yaitu :

- teori meditasi mengenai pengetahuan mengenai meditasi itu adalah tahapan awal. Jadi yang ingin mengetahui meditasi harus tahu masalah meditasi ini dulu.
- Pelaksanaan meditasi, kalau meditasi duduk itu maka yang ingin melakukannya mesti harus dengan keadaan duduk. Duduk dalam kurun waktu

---

<sup>17</sup>Bhante Saddhaviro Mahatera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, 28 Mei 2017.

setengah jam maupun sejam pastinya sudah berbeda. Semakin lama melakukan meditasi maka akan ada perubahan yang terjadi ditubuh, misalnya kaki ini akan merasakan penat, belum lagi mengenai pikiran yang berbagai macam akan muncul. Disini bukan hanya mengenai teori meditasi akan tetapi sudah masuk kedalam praktik dari meditasi tersebut. Dalam praktik ini tidak hanya tubuh ini yang merasa penat akan tetapi pikiran ini pun akan sulit juga dalam mengoonsentrasikannya. Praktik meditasi itu lebih sulit dari pada pengetahuan meditasi.<sup>18</sup>

- Manfaat meditasi, dalam teori meditasi semuanya itu disebut sebagai variasi *dhamma*, belajar tentang damma. Manfaat dari *dhamma* itu *patti weda* atau manfaat dari meditasi, orang yang mendapatkan manfaat dari meditasi itu mempunyai kekuatan dalam pengendalian diri. Seseorang yang mempunyai pengendalian diri, ketika dia senang maka tidak akan terlalu senang dan sebaliknya apabila dia sedih maka tidak akan terlarut dalam kesedihan itu. Pengendalian diri ini adalah salah satu manfaat umum dari meditasi itu, selain itu juga dapat mengembangkan batin, hingga mencapai kesaktian-kesaktian dan mencapai kesucian dari tahapan meditasi itu. Meditasi merupakan perkembangan dari spiritualitas, oleh karrena itu penting untuk pengendalian diri.

---

<sup>18</sup>Bhante Saddhaviro Mahatera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, 28 Mei 2017.

#### **d. Manfaat Meditasi**

Terlepas dari tujuan utama meditasi buddhis untuk memahami realitas yang sejati dan menghentikan penderitaan total, ternyata banyak manfaat lain yang bersifat lebih segera dan berhubungan dengan kesejahteraan hidup kita sehari-hari secara lahir dan batin. Meditasi *anapanasati* bermanfaat untuk mengurangi ketegangan saraf, mengendalikan atau mengurangi tekanan darah, meningkatkan semangat kita dengan cara membendung hilangnya energi karena ketegangan, meningkatkan kesehatan kita. *Anapanasati* mempunyai efek pada kedua sisi otak, jika meditasi ini dilakukan secara rutin selama lima belas menit pagi hari dan lima belas menit pada sore hari bisa mengurangi ketegangan tubuh sama seperti tidur enam sampai tujuh jam.<sup>19</sup>

Bhante menyebutkan efek meditasi bisa berpengaruh pada kesehatan fisik dan mental bahkan membawa panjang umur. Kemudian Bhante juga menunjukkan data fisiologis efek meditasi yang secara kuat mendukung bukti bahwa meditasi sangat efektif dalam menangani gejala psikosomatis yang berhubungan dengan stres. Lebih lanjut dikatakan olehnya bahwa meditasi sangat bermanfaat untuk kesehatan fisik dan mental serta mempunyai kemampuan untuk membalik efek buruk dari gangguan-gangguan fisik, psikis juga berguna bagi para wanita terutama yang berusia paruh baya karena mereka sering menderita kelelahan, kebosanan, amnesia,

---

<sup>19</sup>Bhante Saddhaviro Mahatera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, 23 Juni 2017.

sakit kepala, mual muntah sebagai akibat turbulensi hormon dan stres. Meditasi kesadaran penuh bisa membantu menghilangkan masalah para wanita ini dengan menurunkan stres dan kesusahan, membuat hati lebih penuh suka cita dan bahagia.<sup>20</sup>

Manfaat meditasi bagi tubuh itu ada, karena berasal dari batin atau jiwa, apabila batin atau jiwa kita itu bagus maka akan mempengaruhi kepada jiwa, badan jasmani kita. Apabila batin kita tenang maka peredaran darah di dalam tubuh akan normal saja, dan tidak akan menjadi stres yang mengakibatkan tubuh ini akan menjadi sakit apa saja yang dilakukan akan menjadi tidak enak. Badan ini tidak sehat kalau batin ini tidak tenang, sebaliknya jika batin ini tenang maka penyakit pun akan mudah datang dan badan ini akan tidak sehat. Tidak hanya dari batin yang akan mempengaruhi badan ini, badan ini pun bisa mempengaruhi batin. Karena orang yang mempunyai jiwa yang labil, bisa terpengaruh dari luar kecuali batin atau jiwa itu sudah jadi, sudah seimbang, fisiknya kuat tidak akan terpengaruh diluar itu. Badan ini maupun tubuh ini maka tidak akan terpengaruh dengan batinnya. Batin atau jiwa yang sudah seimbang maka tidak akan terpengaruh terhadap keadaan tubuh.

#### **e. Posisi meditasi**

---

<sup>20</sup>Bhante Saddhaviro Mahatera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, 23 Juni 2017.

Meditasi bisa dilakukan dengan posisi duduk, bersila juga bisa, bersimpuh atau duduk di kursi, tergantung keadaannya saja. Tetapi dianjurkan dilantai dan duduk secarata rileks. Berdiri mematung, dalam keadaan mematung dengan usaha bahwa badan kita mematung dengan keadaan hening. Pernapasan secara alami itu akan jelas, upayakan pikiran dan batin bersatu dengan napas. Jalan dengan mengangkat kaki, dengan upaya dan sadar bersamaan, upaya mengangkat dan melangkah secara bersamaan. Dan menyadari kaki menginjak lantai. Dan menyadari gerakan badan ini tidak lepas dengan konsentrasi. Berbaring, posisi berbaring ini dianjurkan alternatif terakhir, kalau duduk, berdiri dan jalan tidak bisa baru dianjurkan berbaring. Tidak boleh digunakan sembarangan. Terus dengan keinginan bersamaan dengan tidur. alternatif terakhir. Kita datang kepadanya dan kita kembali kepadanya. Senantiasa sadar. Terus berupaya dan sadar.<sup>21</sup>

#### **f. Tempat dan waktu**

Dalam tahapan seseorang masih berlatih belum mempunyai keteguhan dalam berlatih, karena bisa dipengaruhi oleh segala macam. Termasuk perlu guru perlu teman, kapan pun tidak dibatasi. Dipagi hari sebelum aktivitas dilakukan hal itu supaya tidak terganggu dengan aktivitas yang lainnya, latihan meditasi akan lebih mudah bagi pemula, malam hari setelah aktivitas sudah selesai waktu disisipkan untuk meditasi. keadaan yang tidak ramai, karena indera kita masih labil dalam mendengarkan keadaan sekitar. Pemula diharapkan bisa mencari

---

<sup>21</sup>Bhante Saddhaviro Mahatera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, 28 Mei 2017.

keadaan yang mendukung dengan tidak banyak suara dan terasa damai. Sekali lagi yang mendukung bagi pemula, kalau pemula itu tidak mempunyai keteguhan hati dan masih labil.

Meditasi merupakan suatu kebutuhan yang ada bagi manusia, oleh karena itu meditasi tidak bisa dilakukan hanya satu kali untuk mencapai kesadaran itu, harus dilakukan berkali-kali untuk mencapai suatu tujuan yang diinginkan. Walaupun seseorang sudah mencapai kesucian pun, orang itu masih melakukan meditasi. sesuatu yang sudah dicapai harus tetap dijaga dan harus merawatnya. Meditasi diharapkan dapat dilakukan secara terus-menerus, karena meditasi merupakan suatu kebutuhan batin.<sup>22</sup>

Meditasi dilakukan tidak ada ketentuan yang khusus, meditasi dilakukan sesuai dengan kebutuhan orang. Bagi pemula meditasi dilakukan pagi atau malam, pagi ketika suasananya atau belum ada aktivitas yang dianggap sudah hening atau tidak ada yang mengganggu, kalau malam dilakukan ketika aktivitas yang dilakukan sudah selesai semua. Kalau bagi yang sudah tidak pemula bisa kapan saja dan dilakukan bisa lama bahkan bisa seharian sampai kita bisa menyatukan diri dengan meditasi itu. Buat meditasi wanita yang sedang halangan pun boleh mengikuti karena dalam Agama Buddha bukan karena fisiknya akan tetapi karena niatnya baik., kalau niatnya bagus dan niat tadi diiringi dengan pikiran yang bagus juga lantas niat tadi diucapkan dengan bagus, kebajikan yang dilakukan dengan ucapan. Niatnya bagus maka hendaknya dilakukan dengan bagus juga.

---

<sup>22</sup>Bhante Saddhaviro Mahatera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, 28 Mei 2017.

### **g. Unsur-unsur Meditasi**

#### **a) Pemimpin Meditasi**

Meditasi bisa dilakukan dengan sendiri atau juga kolektif, bersama-sama maupun dengan grup. Dilakukan sendiri boleh, dilakukan ramai-ramai tidak berpatokan lihat situasi dan kondisinya, konteksnya apa. Pemimpin dalam melakukan meditasi bisa ada, dan bisa juga tidak. Akan tetapi pada umumnya, ada mempunyai pemimpin. Akan tetapi apabila dalam suatu kelompok tidak ada yang ingin menjadi memimpin dengan alasan sama saja tidak ada yang membedakan maka boleh saja dilakukan dengan tidak menggunakan pemimpin. Meditasi tidak tergantung pada siapa, tidak tergantung pada apa maupun dimana, karena sebenarnya meditasi itu sudah berada pada dalam dirinya karena itu butuh proses keadaan yang ada dalam dirinya yaitu proses mentalitas, supaya batin ini bisa tenang dan bisa berkembang.<sup>23</sup>

#### **b) Ketentuan Menjadi Pemimpin Meditasi**

Pemimpin meditasi sebenarnya mempunyai kriteria tertentu, sebagai pemimpin, formalnya dia mempunyai jabatan tertentu dalam struktur organisasi, maksudnya yaitu organisasi buddhis yang mengenai meditasi karena posisinya itu lah dia didaulat untuk menduduki posisinya itu. Apabila seseorang itu merasa mempunyai kemampuan yang minim mengenai meditasi maka orang itu

---

<sup>23</sup>Bhante Saddhaviro Mahatera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, 23 Juni 2017.

diharapkan mampu mengejar target itu, dan harus belajar banyak, karena sadar dengan posisinya itu maka pada kedaan lain dia akan didaulat lagi.<sup>24</sup>

1. posisinya

2. kemampuannya

Apabila ada seseorang yang mempunyai kemampuan atau mengetahui mengenai meditasi, maka dialah yang akan dipakai tidak lagi melihat karena posisi yang ada di organisasi tadi. Kepada ahlinya yang mempunyai pengetahuan mengajar, kemampuan untuk mengarahkan kepada orang banyak. Apabila seseorang itu mempunyai pengetahuan mengenai meditasi akan tetapi dia tidak mempunyai kemampuan untuk mengajarkan pengetahuan itu, maka orang ini tidak bisa juga ditunjuk sebagai pemimpin itu tadi. Jadi pemimpin meditasi tadi adalah seseorang yang mempunyai kemampuan, pengetahuan yang diketahuinya itu juga penunjang baginya untuk menjadi seorang pemimpin dalam meditasi. Kalau tidak ada yang mempunyai kemampuan, maka secara formalnya saja tadi yaitu posisi yang ada di dalam organisasi.

### c) Perlengkapan Meditasi

Kelengkapan dalam meditasi ialah dupa, lilin, bunga, rupang Buddha ini tidak dianjurkan ada pada saat meditasi karena meditasi biasanya dilakukan sesederhana mungkin, bantal untuk duduk ketika meditasi. Dupa yang harum

---

<sup>24</sup>Bhante Saddhaviro Mahatera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, 28 Mei 2017.

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 objek yang dipakai untuk merenungkan nilai luhur Buddha. Dan bantalan untuk duduk ketika 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, tidak diwajibkan membaca Paritta, melainkan membaca sesuatu sesuai dengan keyakinan yang diyakininya.<sup>25</sup>

Apabila ingin melakukan meditasi yang sesederhana mungkin bisa saja disediakan:

1. Kasur
2. Kursi biasa

Apabila ingin tenang sesuai kan apa yang diinginkan saja, tidak ada konteks perlengkapan yang khusus, dan tergantung keinginan orang itu. Bermeditasi tidak menyiapkan perlengkapan juga bisa karena tidak ada ketentuan yang khususnya. Asal ada kemampuan semuanya bisa berjalan dengan lancar.

#### **h. Tata Cara Pelaksanaan Meditasi**

---

<sup>25</sup>Bhante Saddhaviro Mahatera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin 28 Mei 2017.

Dasar meditasi itu adalah melatih moralitas. Kalau moralitasnya tidak bagus dalam istilahnya itu meditasi itu sebuah bangunan yang tidak mempunyai fondasinya itu tidak kuat maka bangunannya itu akan roboh, nah sama seperti meditasi seseorang yang ingin melatih meditasi maka harus mempunyai moralitas. Kalau dalam buddhis mempunyai pedoman lima sila yaitu:

- a. Bertekad melatih diri untuk menghindari pembunuhan
- b. Bertekad melatih diri menghindari mengambil yang tidak miliknya
- c. Bertekad melatih diri tidak asusila
- d. Melatih diri untuk berbicara yang benar atau tidak berbohong
- e. Bertekad melatih diri tidak minum dan makan yang menimbulkan mabuk<sup>26</sup>

Lima sila ini menjadi dasar untuk latihan. Seseorang yang ingin melatih ketenangan jiwa ini mau diawali dengan latihan moralitas atau memiliki moralitas yang baik dalam kehidupannya karena itu sebagai fondasi. Tata cara berikutnya supaya meditasi itu bisa dilakukan dengan baik yang paling utama. Meditasi ketenangan mempunyai empat faktor kemudahan dalam melakukannya

- a) Dilakukan dengan rileks, melakukan ini harus benar, rileks fisiknya maupun batinnya, ini merupakan faktor kemudahan untuk melakukan meditasi, ditopang dengan moralitas tadi, selanjutnya dilakukan dengan rileks. Dalam mencapai sikap yang rileks dianjurkan agar tidak mempunyai banyak keinginan, karena keinginan-keinginan itu yang akan

---

<sup>26</sup> Bhante Saddhaviro Mahatera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin 23 Juni 2017.

menimbulkan ketegangan dan badan ini akan menjadi tidak rileks. Keinginan merupakan sebab dari ketegangan, kalau fisik ini tegang duduknya saja tidak nyaman, berdiri, berjalan dan berbaring tidak nyaman ini semua akan menjadi rintangan latihan ketenangan itu. Rileks itu bisa tercapai apabila orang itu meninggalkan semua keinginan atau tidak banyak mempunyai keinginan-keinginan.

Bhante mengambil contoh dalam latihan, apabila latihan itu dengan cara duduk dan kemudian saat duduk kaki kita merasakan kesemutan, karena memang apabila kita duduk dengan waktu yang lama maka kaki ini bisa kesemutan, kalau masih bertahan dengan sikap duduk maka duduk saja, nah semuanya ini adalah faktor kemudahan latihan.<sup>27</sup>

- b) Lakukan dengan senang, faktor kemudan meditasi itu selain melakukannya dengan rileks juga lakukanlah dengan hati yang senang. Senang bukan karena ada maunya atau ada yang emang sesuatu yang disenangi atau juga senang karena keadaan. Melainkan hanya senang karena melatih meditasi, senang selain karena senang melakukan letihan meditasi itu sama sekali tidak membantu. Juga bukan karena bakat yang ada untuk menyenangkan suatu hal akan tetapi melakukan dengan senang.
- c) Percaya diri, yakin bahwa kita pasti bisa dalam melakukannya itu, setiap manusia terlahir di dunia itu dilahirkan dengan adanya potensi, sejelek apapun manusia itu dilahirkan didunia itu. Melatih meditasi itu dengan percaya diri, untuk menumbuhkan sifat percaya diri itu maka kita harus

---

<sup>27</sup> Bhante Saddhaviro Mahatera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin 10 Juli 2017.

ingat bahwa setiap orang itu diciptakan dengan adanya potensi yang melekat pada dirinya. Salah satu cara untuk menumbuhkan sifat percaya diri yang ada pada seseorang itu salah satunya dengan cara bermeditasi. Setiap orang mempunyai potensi untuk melakukan semuanya itu karena di dalam Buddha sering dikenal dengan istilah sebab akibat, yang segala sesuatu itu pasti terjadi. Karena kita meyakini dengan adanya hukum kebenaran.<sup>28</sup>

- d) Waktu, untuk mencapai pertumbuhan itu semua diperlukan waktu, karena tidak ada suatu proses yang dijangkau secara cepat semuanya membutuhkan proses, dan proses itu memerlukan waktu. Suatu keniscayaan suatu kebenaran itu, inilah yang menjadi suatu paduan untuk menumbuhkan sifat percaya diri.

Faktor utama ketenangan itu yaitu:<sup>29</sup>

1. Jiwanya atau batinnya dan pikirannya diusahakan bisa tenang , cara menenangkannya ada 2 hal yang sangat berperan yaitu:
  - 1) Usaha; berusaha terus menerus agar pikiran itu bisa tenang, pada saat kita berusaha untuk menenangkan jiwa atau batin kita, tidak cukup dengan berusaha akan tetapi berusaha disertai dengan sadar.
  - 2) Sadar; melakukannya dengan sadar. Sadar mempunyai dua fungsi yaitu:

---

<sup>28</sup> Bhante Saddhaviro Mahatera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin 10 Juli 2017.

<sup>29</sup> Bhante Saddhaviro Mahatera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin 10 Juli 2017.

- a. Mengontrol, agar tidak merasa kalau usahanya itu sia-sia, maka diperlukan pengontrolan.
- b. Arah, selain mengontrol sadar juga mengarahkan. Menenangkan suatu pikiran dengan objek, objeknya disini dengan pernapasan. Pikiran atau jiwa yang ditenangkan, usaha untuk menenangkan pikiran atau jiwa ini, disertai oleh sadar. Untuk menenangkan pikiran ini ada objeknya, objeknya adalah pernapasan secara alami. Dalam upaya ini pikiran ini atau jiwa ini di fokuskan, diarahkan dan yang mengarahkan ini dengan fokus atau objek dengan pernapasan alami ini. Supaya pikiran ini tidak lari kemasa lalu atau pergi kemasa yang akan datang, masa yang lalu bernama kemelakatan sesuatu hal yang sudah kita alami, karena pikiran itu bisa lari kemasa yang sudah pernah kita alami. Supaya pikiran itu tidak lari kemasa lalu maka diupayakan untuk konsentrasi pada pernafasan, semua itu terus-menerus diupayakan supaya pikiran ini tidak lari kemasa lalu. Yang dinamakan kemelakatan atau kesan yang sudah kita alami. Usaha ini mencegah supaya pikiran ini ini tidak lari entah itu negatif atau positif. Energi itu bisa membawa kita menuju kesan pada apa yang sudah kita alami atau melekat pada diri kita, sehingga pikiran kita tidak bisa tenang, bukan kah kita belajar meditasi supaya pikiran kita menjadi tenang. Satu sisi pikiran itu lari kemasa lalu, akan tetapi sisi lain pikiran yang tidak bisa tenang itu, lari kemasa yang akan datang. Masa yang akan itu

suatu hal yang belum terjadi. Selanjutnya itu adalah khayalan atau cita-cita, itu adalah pikiran negatif maupun pikiran positif yang membawa pikiran kita berkelana kemasa yang akan datang, padahal hal itu belum lah terjadi hanya sebatas angan-angan saja. Meditasi itu menenangkan jiwa, apabila ada hal yang tidak semestinya seharusnya dicegah. Apabila masa lalu atau masa yang akan datang itu muncul dalam pikiran kita sebaiknya semuanya itu diabaikan saja. Karena semua itu adalah godaan saja, kita harus menjaga keadaan batin agar bisa menenangkan jiwa dan pikiran kita. Karena kita harus fokus dengan cara pernapasan alami itu tadi. Usaha yang kita lakukan itu sebenarnya benar atau tidak, untuk mencapai meditasi yang benar.<sup>30</sup>

#### **i. Larangannya Dalam Bermeditasi**

Duduk yang tidak baik dalam bermeditasi itu dilarang karena akan menimbulkan ketidakrileksan dan akan membuat badan ini akan melakukan gerakan yang tidak benar yang mengakibatkan kehilangan konsentrasi pikiran dan batin. Dalam melakukan meditasi, yang lebih dalam lagi di dalam meditasi itu sangat dilarang berbicara, karena di dalam meditasi itu tidak boleh berbicara sama sekali. Kalau pun ingin bicara maka bicaralah seperlunya saja, misalnya saja pada saat meditasi tiba-tiba ingin buang air kecil atau buang air besar itu dianggap tidak apa-apa. Larangannya tidak boleh beretika buruk kepada orang, apalagi bila melakukan meditasinya bersama-sama, pada saat ingin melakukan meditasi kita

---

<sup>30</sup>Bhante Saddhaviro Mahatera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin 10 Juli 2017.

beretika tidak baik sama orang lain itu tidak diperbolehkan. Apalagi pada saat ingin meditasi hal-hal yang buruk atau suatu prasangka buruk muncul dalam batin, bukankah meditasi itu sendiri merupakan cara untuk mengikis hal buruk yang muncul didalam batin yang melakukan meditasi itu. Kalau suatu yang buruk dalam batin muncul maka kita tidak dapat melakukan meditasi itu. Akan tetapi apabila ketika hal buruk itu muncul dan kita akan melakukan suatu usaha untuk mengikis hal buruk yang ada dalam batin maka orang itu boleh melakukan meditasi. dan akan mewaspadaai lagi kalau sifat buruk itu akan muncul, jangan membiarkan sifat buruk itu akan muncul.<sup>31</sup>

1. Menyesuaikan kondisi sekitar kita, mengikuti instruksi dari pengajarnya itu merupakan suatu hal untuk menompang latihan, kalau tidak menuruti instruksi maka itu merupakan hal yang melakukan larangannya dan tidak menerima perintahnya yang praktek pengajar tadi.
2. Tidak hanya praktik tubuh saja, akan tetapi cara pelaksanaannya juga perlu diperhatikan, yaitu tidak boleh banyak bicara karena akan mengisi energi negatif ke dalam jiwa atau batinnya, ketika berbicara maka konsentrasi kita akan hilang. Ibaratnya itu apabila kita berbicara tidak pada tempatnya maka semua itu akan salah.
3. Larangan paling mendasar itu tidak boleh membiarkan sifat buruk yang akan muncul karena terkondisikan oleh indra-indra yang dimiliki. Contohnya seperti suara, ketika kita mendengar suara bising dari luar, secara spontan di dalam hati maka kita akan protes dengan kebisingan

---

<sup>31</sup> H Bhante Saddhaviro Mahatera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin 10 Juli 2017.

tersebut karena kita sedang bermeditasi. Hal ini merupakan hal buruk yang muncul di dalam hati, maka itu tidak dibolehkan. Tidak bolehnya membiarkan sifat buruk itu tumbuh berkembang, dan untuk mengikis sifat buruk yang sudah ada pada diri kita, kebiasaan malas yang tersimpan diharapkan bisa terkikis dengan bermeditasi. Kalau sifat-sifat buruk yang muncul tidak dicegah maka meditasi tidak akan berjalan dengan laju dan tidak dicapai dengan mudah.<sup>32</sup>

Satu lagi meditasi yang penting dilakukan dalam kehidupan sehari-hari kita, yaitu kesadaran dan terhadap rintangan-rintangan batin (*dhammanupassana*). Menurut analisis buddhis ada lima rintangan batin yang menghalangi pencapaian meditasi ketenangan maupun wawasan yang dalam, mereka itu adalah keinginan indrawi (*kamacchanda*), kebencian atau ketidaksukaan (*byapada*), kemalasan dan kelojoan (*Thina-Middha*), kegelisahan (*uddhacca*) dan kecemasan (*kukkucca*). Nafsu keinginan mewarnai dan menjerat kita, kebencian memanaskan kita, kemalasan dan kelojoan menyebabkan stagnasi (*fiksasi*), kegelisahan dan kecemasan membuat kita terombang-ambing, serta keraguraguan mengaburkan pikiran kita.

Mengapa rintangan-rintangan ini perlu diketahui adalah jika ada sebuah penghalang muncul dan kita tidak mengetahuinya maka meditasi kita keliru. Praktik ini tidak dibenarkan oleh Buddha. Namun jika kita mengetahui rintangan dan mengontemplasikannya sebagai bagian dari meditasi kesadaran, maka praktik kita akan memungkinkan terjadinya pemurnian batin. Bhante menyatakan bahwa

---

<sup>32</sup>Bhante Saddhaviro Mahatera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin 10 Juli 2017.

cara menghadapi rintangan-rintangan batin dalam meditasi adalah hanya dengan teknik semata-mata mengetahui.<sup>33</sup>

Teknik semata-mata mengetahui merupakan cara yang terampil untuk mengubah rintangan meditasi menjadi objek meditasi. Dengan demikian *sati* (kesadaran penuh dan tajam) semata atas rintangan akan menjadi *magga/marga* (jalan spiritual) yang mengatasi ekstrim penyiksaan diri dan pemanjaan diri. Kekuatan hanya mengetahui ini begitu dahsyatnya sehingga dikatakan mara yang seringkali merupakan personifikasi dari kelima rintangan, akan kehilangan kekuatannya segera setelah dirinya diketahui. Secara praktis teknik semata-mata mengetahui ini bisa diterapkan saat kita sedang marah, alih-alih menekan atau tidak mengakui ketika kita sedang marah, maka kita menyadari sensasi dan kemarahan yang muncul, begitu proses ini kita lakukan, kemarahan kita ketahui, maka segera dia akan meluruh dan berkurang, sampai akhirnya lenyap dengan sendirinya.

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

---

<sup>33</sup>Bhante Saddhaviro Mahatera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin 10 Juli 2017.

konsentrasi itu sendiri dibutuhkan untuk mendapatkan kemajuan dalam bermeditasi.<sup>34</sup>

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.

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 objek 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 objek atau pun *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 memperhatikan objek yang menyebabkan kebencian tanpa disertai kebijaksanaan. *Ketiga*, ialah *thina-midha* (kemalasan dan kelelahan)

---

<sup>34</sup>Bhante Saddhaviro Mahatera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin 28 Mei 2017.

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.<sup>35</sup> *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. 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.<sup>36</sup>

Meditasi Buddhis Theravada lebih dikenal dengan meditasi *vipassana*. Rintangan dalam *vipassana bhavana* disebut dengan *sepuluh vipassanupakilesa*, yang berarti kekotoran batin atau rintangan yang menghambat perkembangan pandangan terang. Kesepuluh *vipassanupakilesa* tersebut ialah:

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

---

<sup>35</sup> Bhante Saddhaviro Mahatera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin 28 Mei 2017.

<sup>36</sup> Bhante Saddhaviro Mahatera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin 28 Mei 2017.

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 objek 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 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 disalahartikan, 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.<sup>37</sup>

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 mempraktikkan 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.

---

<sup>37</sup>Bhante Saddhaviro Mahatera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin 29 Mei 2017.

10. *Nikanti*, merupakan perasaan puas terhadap obyek atau kecintaan terhadap objek yang sangat halus.<sup>38</sup>

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.

#### **j. Fungsi dan Tujuan Meditasi**

##### **a. Fungsi Meditasi**

Fungsi meditasi akan diawali dengan hal yang dasar, fungsi dari meditasi ketenangan itu yaitu membuat batin atau jiwa itu menjadi tenang, untuk mengendalikan jiwa atau untuk mengendalikan batin kalau seseorang bisa mencapai tahapan meditasi ketenangan itu maka diri orang itu akan mempunyai pengendali, dan dia tidak akan mempunyai rasa terpengaruh terhadap apa yang sedang dikatakan oleh orang lain, misalnya saja kita tidak terpengaruh kalau kita sedang diejek oleh orang lain dengan kata-kata yang kita anggap menyakitkan, nah itu semua datang dan berasal dari dalam dirinya, karena ejekan itu bisa didengar oleh dirinya dengan menggunakan indera, apabila seseorang itu melakukan meditasi maka perkataan itu tidak

---

<sup>38</sup>Bhante Saddhaviro Mahatera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, 29 Mei 2017.

akan berpengaruh atau menjadi masalah bagi dirinya karena batinnya tenang dan terkendali, dengan itu maka masalah itu tidak akan masuk kedalam dirinya.<sup>39</sup>

Maka fungsi dari meditasi itu akan menghilangkan atau menjauh dari dalam diri, karena meditasi dapat mengendalikan melokalisir pengaruh dari luar supaya tidak masuk kedalam melalui pintu-pintu indera ini, seperti mata mulut, hidung dan lain sebagainya, maka mempunyai akal untuk pengendalian. Yang kedua, yang penting itu adalah jika ketenangan itu didapatkan maka orang yang melatihnya secara batin atau jiwa orang yang bukan hanya tergantung kepada orang buddhis, akan tetapi diluar dari orang buddhis karena meditasi ini bukan mengenai hal buddhis , karena ini hanya mengenai batin atau jiwa seseorang yang melakukannya untuk mencapai ketenangannya agar bisa mencegah sifat buruk yang ada dalam dirinya tidak tumbuh berkembang, jadi ketenangan ini dari dalam dirinya, untuk mencegah sifat buruk itu tidak tumbuh berkembang, dari luar dirinya apabila ada permasalahan, maka tidak akan masuk kedalam dirinya, inilah mengapa ketenangan seseorang itu harus dilatih, karena mempunyai fungsi untuk pengendali, dari dalam diri sifat buruk tidak bisa berkembang, dan apabila ada permasalahan yang datang dari luar maka masalah itu tidak akan masuk, semua itu adalah fungsi awal dari ketenangan itu.<sup>40</sup>

---

<sup>39</sup>Bhante Saddhaviro Mahatera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, 29 Mei 2017.

<sup>40</sup>Bhante Saddhaviro Mahatera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin 29 Mei 2017.

Apabila ketenangan itu kita tumbuh kembangkan, dan perkembangan itu mempunyai tahapan, karena sebuah bangunan tidak akan langsung menjadi bangunan karena dibutuhkan bahan pokok untuk bisa menjadikan bangunan itu menjadi kokoh. Maka ketenangan itu pun bisa diibaratkan seperti bangunan itu akan membutuhkan tahapan, maka ketenangan itu levelnya bermacam-macam. Ketenangan dalam diri akan mencegah masalah yang dari luar untuk masuk ke dalam, mencegah hal yang buruk terjadi, dan tidak akan tumbuh berkembang. Ketenangan itu diibaratkan seperti air ada berada dalam mangkok, suatu air itu keruh, kotorannya menyatu dengan air, apalagi kalau air itu bergelombang atau mangkoknya digoyang, tentu saja tidak akan mengetahui yang ada didasar mangkok, tidak terlihat dasar mangkok itu karena keruh, karena airnya menyatu dengan kotoran apalagi bila mangkoknya digoyang-goyang, maka airnya akan semakin keruh, dalam keadaan batin atau jiwa yang seperti itu maka tidak dapat mengetahui dalam dirinya hal yang positif maupun hal yang negatif, tidak dapat diketahui, bahkan hal yang positif pun dapat dikatakan negatif, sebaliknya yang negatif bisa dikatakan positif, karena memang dalam keadaan yang gelap. Istilah lain apabila kita sedang bercermin dengan cermin yang pecah-pecah, maka wajah kita tidak dapat terlihat dengan jelas. Apabila proses meditasi itu terjadi maka air yang terisi kotoran dan digoyang tadi akan mengendap yang kemudian air itu akan menjadi jernih, dan kotoran itu tadi akan mengendap, dan terkumpul di dasar mangkok, walaupun kotoran tadi tidak hilang, kotoran itu masih ada di dalam mangkok itu tadi, seperti halnya manusia kotoran itu pun akan tetap berada di

dalam jiwa manusia itu. Apabila dilatih maka kotoran tadi akan mengendap walaupun masih akan tetap berada pada jiwa dan batin manusia.<sup>41</sup>

Dalam keadaan air itu mengendap maka air itu akan terlihat jernih, dan dasar dari mangkok itu akan terlihat, maka apabila manusia dalam keadaan tenang, maka manusia itu sendiri akan mengetahui fungsi dari meditasi itu sendiri. Apabila ingin mencapai ketenangan siapa pun orangnya, karena meditasi ini bukan sektarian jadi semua agama boleh melakukannya, karena ini adalah proses batin dan proses jiwa itu, apabila batin ini menjadi tenang maka dia bisa mengetahui yang ada di dalam dirinya. Sifat-sifat apa yang ada dalam dirinya. Mengikuti hal yang baik maupun hal yang tidak baik, dia tau persis sifat yang ada dalam dirinya.

Fungsi lainnya dari ketenangan itu juga bisa melihat, karena dalam keadaan batin atau jiwa yang tenang seseorang itu bisa melihat melihat keluar juga, dia itu cenderung objektif bukan subjektif. Tidak mengarang-ngarang, tidak mengandai-andai karena itu semua adalah kecenderungan dari jiwa yang tenang itu, walaupun dia tahu apa yang dilakukannya itu adalah negatif, karena ketenangan itu selain bisa melihat secara objektif ketenangan itu juga sebagai pengendali seperti yang sudah dijelaskan diatas. Apabila dia melihat hal yang negatif dari luar dia tidak akan terpengaruh terhadap itu, karena dia melihat dengan apa adanya itu. Walaupun dia mengetahui apa kekurangan yang dia miliki maka dia akan memilih diam dari pada orang-orang akan mengetahui kekurangan

---

<sup>41</sup>Bhante Saddhaviro Mahatera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin 29 Mei 2017.

kita, dan kita akan menanggung resikonya. Apabila seseorang mempunyai batin atau jiwa yang belum tenang maka akan sulit untuk mengendalikan dirinya sendiri. Ketenangan itu akan menjadi suatu kondisi bagi orang yang melakukannya maupun orang yang melatihnya.<sup>42</sup>

Sekali lagi ditekankan meditasi dalam buddhis bukan sektarian karena tidak ada sangkut pautnya dengan agama, jadi semua orang boleh melakukan meditasi ini untuk mencapai jiwa atau batin yang tenang. Karena meditasi ini adalah proses batin atau jiwa yang telah dilatihnya. Apabila ketenangan itu telah didapatkan maka ketenangan itu akan menjadi suatu kondisi untuk memunculkan suatu potensi-potensi kemampuan batin maupun kesaktian-kesaktian yang dimiliki manusia, pada dasarnya manusia itu mempunyai potensi-potensi kemampuan batin itu. Terutama sakti dalam kebajikan selama prosesnya melalui pengendalian diri, bukan dari yang macam-macam. Begitu ketenangan jiwa itu telah diperoleh maka benih kemampuan batin atau kesaktian-kesaktian yang berada didalam batin manusia akan tumbuh, batin atau jiwa yang menyimpan suatu potensi-potensi dari berbagai macam benih. Akan tetapi apabila di dalam jiwa atau batin yang gersang, walau dalam batin atau jiwa itu mempunyai benih-benih yang mulia, maka benih-benih yang mulia itu tidak akan tumbuh.<sup>43</sup>

Kerana memang kondisinya tidak memungkinkan untuk tumbuh. Meditasi melibatkan proses hujan yang cukup lebat dan lama, sehingga membuat batin jiwa

---

<sup>42</sup>Bhante Saddhaviro Mahatera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin 29 Mei 2017.

<sup>43</sup>Bhante Saddhaviro Mahatera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin 29 Mei 2017.

itu menjadi subur, hingga mencapai proses ketenangan. Batin manusia tanpa terkecuali agamanya dan tidak deskriminatif dalam hal ini, karena semua ini berbicara secara universal sekali lagi tidak membicarakan sektarian. Dalam keadaan batin menjadi tenang karena meditasi maka kemampuan yang baik akan tumbuh. Ketiga kondisi-kondisi kemampuan batin manusia tidak dibawa sejak lahir sebagai fitrah, seperti kodrat alam seperti, tuhan dalam agama lain. Karena bibit ini muncul karena dalam keadaan batin seseorang, ketika ketenangan sudah didapatkan maka fungsi batin itu dapat menumbuhkan kemampuan batin, misalnya saja seseorang dapat membaca pikiran orang, sebelum terjadi itu sebenarnya bisa diketahui, semua orang mempunyai potensi ini. Dalam agama islam ketenangan itu bisa dicapai melalui dzikir atau puasa, walaupun caranya berbeda-beda. Setiap ajaran atau kepercayaan itu mempunyai cara yang berbeda-beda, dengan cara yang berbeda-beda dan ketenangan itu akan tumbuh, maka kemampuan batin itu bisa untuk membaca pikiran orang.<sup>44</sup>

Berikutnya apabila ketenangan itu sudah didapat maka bisa untuk mendengar dengan jarak yang jauh, bukan hanya mendengar suara sekitar kita melainkan sampai ke alam lainnya. Kepekaan telinga ini bisa tumbuh dengan cara melatih batin ini, bukan hanya telinga saja yang berfungsi akan tetapi telinga batin yang berfungsi. Semuanya itu diawali dengan ketenangan itu sendiri, begitu ketenangan jiwa didapatkan potensi mana yang akan dominan pada jiwanya orang itu. Apabila batin seseorang itu tenang maka akan menumbuhkan potensi yang ada dibatin, bisa membaca pikiran orang apabila itu yang dominan yang berada pada

---

<sup>44</sup>Bhante Saddhaviro Mahatera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin 29 Mei 2017.

jiwa atau batinnya. Kalau misalnya telinga dewa bisa mendengar dengan jarak jauh, semua itu hanya terlihat dengan adanya film-film maupun drama-drama Buddha yang ada di televisi, semua itu benar, dengan adanya ketenangan itu tadi. Ketenangan juga bisa membuat diri ini tidak nampak, kalau itu sudah berkembang ketenangan itu sebagai sarana untuk memunculkan bibit, untuk tidak nampak atau tambah menggandakan diri atau mengubah diri. Ketenangan pikiran dan ketenangan jiwa itu sebagai kondisi hanya sebagai kontak duniawi atau main-main. Ketenangan dijadikan sebagai kondisi mencapai tingkat yang lebih jauh lagi adalah *vipassana bhavana* yang sudah dijelaskan di atas tadi, penerangan dan pencerahan tadi.<sup>45</sup>

Ketenangan itu sebagai landasan untuk mengetahui dalam dirinya yang baik dan yang tidak baik, setelah sudah diketahui fungsinya itu akan tumbuh kesucian dalam dirinya itu akan terkondisikan sifat-sifat baik itu akan tumbuh dan berkembang, sifat-sifat buruk akan bisa dikikisnya. Dalam keadaan seperti itu selain dia sebagai kondisi dan kondisi itu dikelola di *vipassana bhavana* tadi. Meditasi bukan hanya sebagai tahapan sementara untuk kesenangan yang menimbulkan hal-hal yang negatif dalam hidup.

Kesaktian-kesaktian yang tadi akan muncul yang mana potensi yang akan muncul walaupun semuanya itu hanya semata duniawi saja tidak kekal dan tidak dibawa dalam kehidupan yang kemudian. Dalam meditasi itu tidak disamakan itu

---

<sup>45</sup>Bhante Saddhaviro Mahatera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin 29 Mei 2017.

semua hanya bonus saja itu semua hanya sebagai tindak lanjut meditasi *vipassana bhavana* .

Fungsi atau faedah yang timbul melaksanakan meditasi dalam kehidupan sehari-hari

dari praktek latihan meditasi ialah:

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 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 dibiutuhkannya. 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.

6. Meditasi dapat membantu memberikan perubahan dan perkembangan yang menuju pada kepuasan batin.<sup>46</sup>
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 dari padanya, bagi orang miskin.
12. Meditasi dapat membantu untuk mendapatkan pengertian dalam menempuh salah satu jalan yang akan membawa ke tujuannya, bagi

---

<sup>46</sup>Bhante Saddhaviro Mahatera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin 29 Mei 2017.

seseorang yang sedang berada dalam persimpangan jalan dari kehidupan dan tidak mengetahui jalan mana yang harus ditempuh.<sup>47</sup>

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.

---

<sup>47</sup>Bhante Saddhaviro Mahatera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin 29 Mei 2017.

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 kecil.

20. Dalam Agama Buddha, meditasi yang benar dipergunakan untuk membebaskan diri dari segala penderitaan, untuk mencapai *nibbana*.<sup>48</sup>

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. 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

---

<sup>48</sup>Bhante Saddhaviro Mahatera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin 29 Mei 2017.

tertentu pemurnian mental dan pandangan terang (*vipassana*), tidak lagi mengidentifikasi diri pada tubuh, karena selalu melihat tubuh sebagai sekumpulan bagian-bagian penyusun. 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<sup>49</sup>

negatif dan yang buruk lainnya.

#### b). Tujuan Meditasi

Tujuan meditasi 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 yang 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

---

<sup>49</sup> Bhante Saddhaviro Mahatera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin 29 Mei 2017.

tidak ada satu keadaan pikiran pun yang dapat dipertahankan untuk selamanya. Konsentrasi atau pemusatan pikiran merupakan kemampuan untuk memegang pemusatan perhatian dengan kuat pada suatu objek tertentu dalam masa waktu yang diperpanjang.

Mengendalikan dan memegang pikiran dengan kuat agar tidak bergerak dan melompat dari suatu objek ke objek yang lain. Dalam tradisi buddhis, konsentrasi juga sangat dipandang tinggi. Tetapi ada elemen baru yang ditambahkan dan dianggap jauh lebih penting. Elemen itu ialah kesadaran. 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.<sup>50</sup>

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.

---

<sup>50</sup>Bhante Saddhaviro Mahatera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin 29 Mei 2017.

Oleh sebab itu, meditator dapat memahami banyaknya kesulitan yang akan dihadapi jika pikiran terkotori atau terpedaya. meditasi yang benar akan memberikan fungsi bagi orang.<sup>51</sup>

## 2. Athasilani Abhirati

Athasilani Abhirati adalah seorang Biarawati Bikkhu di Vihara Dhammasoka Banjarmasin, Athasilani mempunyai nama lahir yaitu, Suhartiniwati kemudian setelah penahbisan maka namanya diganti menjadi Athasilani Abhirati, lahir di Lombok pada tanggal 31 Desember 1989. Athasilani menerangkan bahwa meditasi Buddhis secara umum itu ada dua, yaitu *vipassana bhavana* dan *samatha bhavana*. Kalau *samatha bhavana* itu meditasi yang bertujuan untuk mencapai ketenangan batin. *Vipassana bhavana* itu meditasi untuk mencapai pandangan terang di dalam buddhis. Dalam kedua meditasi ini mempunyai objek yang berbeda, *samatha bhavana* itu mempunyai sekitar empat puluh objek, meditasi, sedangkan *vipassana bhavana* hanya mempunyai dua objek meditasi. diantara empat puluh objek *samatha bhavana* itu ada objek tentang tempat kediaman luhur, yang disebut dengan *brahma vihara*. Dimana tempat kediaman luhur atau *brahma vihara* ini terdiri dari yang namanya metha yang artinya cinta kasih, kemudian ada karuna yang artinya belas kasih, *mudita simpati*, *upeta* keseimbangan batin ini hanya empat dari empat puluh objek dari *samatha bhavana*. Sedangkan *vipassana bhavana* itu ada dua objek yaitu nama dan rupa. Nama dalam bahasa pallinya berarti batin dalam bahasa Buddhis, sedangkan rupa berarti

---

<sup>51</sup> Bhante Saddhaviro Mahatera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin 29 Mei 2017.

jasmani. Jadi dua objek *vipassana bhavana* ini nama dan rupa, ketika diamati meditasi dengan objek itu kita akan mengamati batin dan mengamati jasmani. Ada juga objek mengenai *assuba* yaitu sesuatu yang menjijikkan, seperti mayat. Ada sepuluh tahap dari proses mayat itu sendiri, dari dia baru meninggal, membengkak, membiru, membusuk hingga tinggal tersisa tulangnya saja. Itu ada sepuluh tahapan yang masuk ke dalam objek *samatha bhavana* itu. Tentang tubuh (jasmani) atau rupa, kita dapat mengamati jasmani kita dari empat unsur: unsur padat, unsur cair, unsur panas dan unsur udara.<sup>52</sup>

Di dalam meditasi biasanya yang paling sering ada objek napas yang dilakukan, karena napas ini sangat dekat dengan jasmani kita. Ketika seseorang meditasi dua objek ini paling sering digunakan yaitu objek napas dan juga objek cinta kasih. Dalam umat Buddha hanya dua ini yang paling sering digunakan, karena napas dan cinta kasih sangat dekat dengan jasmani kita. Apa yang kita amati ketika meditasi ketika dengan objek napas, maka kita mengamati napas kita secara alami, mengamati napas kita saat keluar dan ketika napas kita masuk. Lebih banyak menggunakan dua objek ini napas dan cinta kasih, karena objek yang lainnya itu dianggap lebih sulit, apalagi perasaan dan bentuk-bentuk pikiran itu sangat susah. Pengertian meditasi secara umum, banyak orang beranggapan bahwa meditasi itu merupakan sesuatu yang sangat kaku. Padahal meditasi itu adalah sesuatu yang dapat mengembangkan batin kita, melihat di dalam diri kita. Melihat bagaimana batin kita bekerja.

---

<sup>52</sup>Athasilani Abhirati, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, 20 Juni 2017.

Pencapaian meditasi itu ada dan sering disebut dengan *janna-janna*. *Janna-janna* merupakan suatu proses pencapaian pikiran, hanya saja apabila kita ingin mencapainya itu sangat sulit. Memusatkan pikiran kita terkadang sangat sulit, karena pikiran kita masih saja terbelenggu dengan jasmani kita. Apabila kita dapat memusatkan pikiran dengan benar baru pencapaian itu bisa dicapai, ketika seseorang mencapai yang namanya tingkatan *janna*, maka orang itu akan benar-benar mengalami keheningan, dan tidak akan ada pikiran mengenai jasmani. Orang yang baru awal melakukan meditasi maka tidak akan bisa mencapainya, karena masih terpaku dengan jasmani, entah itu merasa penat maupun sakit. Dan apabila orang itu sudah terbiasa dengan meditasi, walau bagaimana pun keadaannya maka tidak merasakan apapun. Karena memang meditasi itu sendiri untuk mencapai suatu ketenangan, asalkan melakukan dengan baik dan benar.<sup>53</sup>

Dalam melakukan meditasi, ada yang beranggapan bisa mencapai kesaktian-kesaktian bahkan bisa membaca pikiran orang, itu semua tidak ada sebenarnya dalam Buddhis, apabila ada pun itu semua hanya bonus karena kita sudah melakukan atau mencapai ketenangan atau dampak dari meditasi itu sendiri. Tujuan utama dari meditasi bukan untuk mencapai kesaktian-kesaktian atau untuk bisa membaca pikiran orang akan tetapi untuk mencapai suatu ketenangan batin, untuk membersihkan jiwa dan batin yang melakukannya.

Fungsi dari meditasi: mengendalikan pikiran kita, menata pikiran kita

---

<sup>53</sup>Athasilani Abhirati, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, 20 Juni, 2017.

Karena semuanya bersumber dari pikiran kita sendiri, tingkah laku dan ucapan juga semuanya bersumber dari pikiran kita otomatis tindakan dan ucapan tidak akan bisa kita kelola dengan baik

Manfaat meditasi: bisa mengasah pikiran tngkah laku dan perbuatan kita

Tata cara meditasi ada tiga posisi dalam meditasi, meditasi tidak hanya duduk. Yang pertama itu adalah duduk badan dirilekskan bisa dengan bersila atau bersimpuh, posisi berjalan yang diamati adalah gerakan kaki kita, kita tau ketika kita melangkahkan kaki kiri yang melangkah dan sebaliknya. Kita sadar bahwa kita mengamati kaki kita. Posisi berdiri, memejamkan mata dan mengamati napas kita secara alamai, posisi berbaring. Ketika dilakukan *vipassana bhavana* digunakan yng berdiri dan dua lainnya. Meditasi merupakan kesadaran dengan apa yang kita lakukan.<sup>54</sup>

Keperluan meditasi: mempersiapkan batin dan jasmani kita, meditasi dapat kita lakukan kapan saja dan dimana saja.

Waktu dan tempat: tempat yang hening bagi pemula, agar tidak terganggu, Waktunya ketika bangun pagi karena pada saat itu beban yang ada tidak ada, malam ketika mau tidur. Kalau Bhante dan Atasilani biasanya melakukannya ketika pagi dan malam hari. Bagi pemula biasanya datang ke kegiatan khusus atau tempat-tempat tertentu.

---

<sup>54</sup>Atasilani Abhirati, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, 20 Juni 2017.

Doa-doa tertentu: tidak ada doa-doa tertentu, hanya saja biasanya sebelum meditasi buddhis membaca Paritta, hanya sebagai tahap awal untuk membawa batin dan jasmani untuk dapat sebagai tahap awal untuk melakukan meditasi.

Sejarah meditasi: sebelum adanya buddha sebenarnya meditasi sudah ada yang melakukannya yaitu umat Hindu, karena seperti yang kita ketahui agama yang pertama muncul itu adalah Agama Hindu. Sebelum Buddha menemukan dhama, sebenarnya meditasi sudah digunakan oleh umat Hindu pada saat itu.<sup>55</sup>

Teori dan praktik: praktik meditasi masih melihat kearah teorinya, karena suatu praktik pasti menengok kepada hal teori, apabila tidak ada teori maka bagaimana ingin melakukan praktiknya. Akan tetapi semua teori tidak akan sama benar dengan teori kebanyakan teori, maka akan bingung untuk praktiknya, dan tidak serumit meditasi. Meditasi tidak hanya melakukan sendiri juga bisa melakukan dengan bersama-sama, ketika meditasi juga harus ada pemimpin dan pemimpin itu harus memahami benar mengenai meditasi.

Kedudukan meditasi dalam Buddha, bukan wajib dilakukan akan tetapi suatu kebutuhan yang dibutuhkan batin dan jasmani. Kapanpun kita butuh maka kita akan melaksanakan meditasi itu. Dan juga bukan karena paksaan orang lain, kesadaran masuk ke dalam bentuk batin. Rintangan meditasi malas, khawatir, was-was, kita harus menaklukan dulu baru bisa melaksanakannya. Masa lalu, masa sekarang, masa yang akan datang. Di dalam *vipassana* macam bentuk jasmani dan batin itu yang diamati. Melakukan *vipassana bhavana* kita harus

---

<sup>55</sup>Athasilani Abhirati, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, 20 Juni 2017.

melakukan *samatha bhavana* dulu karena saling berkaitan. Durasi melakukan meditasi bagi pemula lima belas menit untuk latihan, bagi para meditator tidak mencakup berapa lama bisa sampai lima jam. diusahakan tidak bergerak.

Meditasi dapat mengontrol emosi kita karena saat meditasi perasaan kita akan menjadi lebih peka, gerakan yang sangat halus pun bisa sangat terasa. Godaan di luar tidak seberapa dengan yang ada didalam diri kita. Meditasi cinta kasih biasanya kita memancarkan cinta kasih kita lawan dari membenci. Tujuannya kita memancarkan cinta kasih kepada makhluk sekitar kita intinya cinta kasih terhadap diri kita sendiri. Ketika meditasi cinta kasih pertama-tama dipancarkan kepada diri kita sendiri, fungsi mengurangi menekan rasa benci.<sup>56</sup>

Biasanya bagi pemula dia duduk memancarkan sinar masuk ke dalam diri kita sendiri misalnya semoga saya berbahagia , akan tetapi kita harus bangkitkan kata-katanya itu, kita harus munculkan rasa bahagia dan senang pada diri kita sendiri. Cinta kasih jangan di sampaikan kepada lawan jenis. Cinta kasih bisa kita pancarkan kepada orang yang kita sayangi. Ketika kita mempunyai musuh kita juga harus memancarkan cinta kasih keapda musuh kita dan jangan sampai memunculkan perasaan benci.

Athasilani

Duduk dengan tegap dan rileks jangan ada rasa tegak, kalau sudah rileks amati keadaan jasmani dan keadaan sekitar. Duduk dengan rileks jangan ada rasa tegak, apabila ada ketegangan maka ketenangan tidak akan dicapai. Setelah

---

<sup>56</sup>Bhante Saddhaviro Mahatera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, 20 Juni 2017.

jasmani santai dan rileks mari mempersiapkan batin kita untuk mengamati objek yaitu napas kita. Ketika napas keluar kita tahu napas kita keluar, ketika napas kita masuk maka kita tau napas kita masuk, amati secara alami tanpa membuat-buat napas itu sendiri, ketika mengamati secara alami napas keluar masuk, kita fokuskan pikiran kita yang sedang berkelana, dan kita menyadari pikiran kita berkelana maka kita akan kembali kepada objek tentang napas yang masuk danm napas yang keluar.<sup>57</sup>

---

<sup>57</sup>Athasilani Abhirati, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, 20 Juni 2017.