

BAB IV
ANALISIS SPIRITUALITAS MENURUT BHANTE SADDAVIRO
MAHATHERA

A. Spiritualitas Menurut Bhanthe Saddaviro Mahathera

1. Pengertian Spiritualitas

Secara umum, terdapat kesepakatan universal bahwa agama hadir untuk mewujudkan kedamaian dan harmoni dalam kehidupan manusia, yang berlandaskan pada nilai-nilai kebenaran dan keadilan. Setiap agama mengajarkan prinsip fundamental mengenai kasih sayang dan cinta antar sesama manusia, sebagai makhluk ciptaan Tuhan Yang Maha Esa. Apabila umat beragama mengabaikan prinsip-prinsip dasar ini atau menggunakan agama sebagai pembenaran atas tindakan kekerasan dan kezaliman terhadap sesama, maka tindakan tersebut merupakan pengingkaran terhadap nilai inti dari ajaran agama itu sendiri, yaitu nilai rahmatan lil 'alamin atau kasih sayang bagi semesta alam.

Sayangnya, seringkali ajaran-ajaran luhur tersebut hanya sebatas retorika yang indah dan nyaman didengar, namun sulit diimplementasikan dalam perilaku sehari-hari umat beragama. Pada kenyataannya, konsep kasih dan damai terasa kompleks untuk diwujudkan dalam tindakan nyata. Seharusnya, esensi ajaran yang bersifat universal tersebut menjadi fokus utama dan perhatian yang lebih besar, melampaui perhatian kita terhadap hal-hal yang bersifat partikular atau sektarian.

Dengan pendekatan seperti itu, agama akan hadir bagi para penganutnya sebagai sumber kebenaran yang hakiki, bukan sekadar label identitas yang justru menciptakan sekat-sekat eksklusif antarumat beragama. Selanjutnya, akan diuraikan bagaimana manifestasi spiritualitas Buddha dalam konteks kehidupan individu dan bermasyarakat.

Menurut Bhante Saddaviro spiritualitas adalah mengembangkan sifat-sifat luhur dalam diri sehingga dalam kehidupan bisa menjalani hidup dengan bijaksana. Bijaksana itu bukan hanya mengetahui mana yang baik dan bermanfaat saja tapi juga sebaliknya mengetahui mana yang tidak baik dan tidak bermanfaat. Sehingga dapat memberikan motivasi bagi diri sendiri atau orang lain dalam melakukan dan mengembangkan sifat luhur, yakni kebajikan dalam dirinya sehingga dapat menjalani kehidupan dengan bijaksana tanpa harus melihat siapa, apa agamanya, dsb. Itulah yang dimaksud spiritualitas secara Buddhis.¹

Jadi kesimpulannya, spiritualitas dapat diasah melalui diri karena setiap manusia sejak lahir membawa potensi spiritualitas pada diri masing-masing. Adapun dalam istilah Buddhis “membawa karma masa lalu”. Spiritualitas dalam diri tidak akan berkembang apabila bukan kita yang mengembangkannya sendiri, adapun pengaruh dari luar, itu hanya faktor pengaruh bukan penentu. Maka dari itu spiritualitas akan berkembang atas kemauan dari setiap individu tersebut.²

¹Bhante Saddhaviro Mahatera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, 5 September 2023

²Bhante Saddhaviro Mahatera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, 5 September 2023.

2. Perbedaan Dan Persamaan Spiritualitas Menurut Bhante Saddaviro Mahatera

Dalam spiritualitas Buddha tentunya berkaitan dengan ajaran-ajaran Buddha, adapun untuk perbedaannya adalah pemahaman antara individu satu dengan individu yang lain, dalam spiritualitas yang murni bebas dari pada yang namanya sudut pandang atau tahapan ilmu pengetahuan sudah tidak ada perbedaannya. Semisal dengan kebenaran itu sendiri. Adapun kebenaran itu tidak ada bedanya, yang ada itu hanya pembenaran karena pemahaman dan sudut pandanglah yang membedakannya. Spiritualitas antara yang Buddhis atau tidak itu tergantung dari sudut pandang seseorang.³

Kabar yang dibawa Buddha sungguh membahagiakan. Beliau menemukan kekayaan tak ternilai berupa kebebasan dalam kebenaran dan menginspirasi para pengikutnya untuk menapaki jalan yang mengarah pada permata tersebut. Buddha menyatakan bahwa umat manusia sedang berada dalam kegelapan, dan Buddha mengajarkan jalan menuju cahaya. Buddha berharap agar kita terbangun dari kehidupan yang dipenuhi ilusi menuju kehidupan yang lebih mulia, di mana kasih sayang menggantikan kebencian. Pendekatan Buddha bersifat universal, menggunakan akal budi dalam memahami pencarian kebahagiaan sejati oleh setiap makhluk di dalam diri masing-masing. Beliau mendorong pengujian kebenaran melalui pengalaman pribadi, bahkan menganjurkan untuk meragukan

³Bhante Saddhaviro Mahatera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, 5 September 2023.

ajarannya. Buddha percaya bahwa pencerahan besar dapat muncul dari hilangnya keraguan ini. Beliau mengajarkan pentingnya kesadaran diri dan kewaspadaan, untuk mencari dan menemukan kebahagiaan sejati sebagaimana yang telah Buddha alami.⁴

Adapun persamaan antara keduanya yaitu terkait dengan spiritualitas murni, bagaimana cara untuk mencapainya yakni moralitas yang harus dikembangkan, kejernihan batin atau jiwa, potensi spiritual yang dibawa sejak lahir akan tumbuh berkembang apabila perkembangan itu sama. Dalam pertumbuhan kemampuan yang satu dengan yang lain mungkin berdeda-beda, padahal itu hanya kemampuan yang membedakan bukan spiritualitas itu. Dengan kata lain kemampuan setiap dirilah yang menentukan perkembangan spiritualitas.⁵

3. Bentuk-bentuk ajaran spiritualitas Buddha

Bentuk-bentuk dalam ajaran spiritualitas Buddha menurut Bhante Saddaviro Mahathera terbagi menjadi dua yaitu:

a. Kebajikan

Kebajikan merupakan tahapan awal diri untuk bagaimana mencegah dari segala hal-hal yang tidak baik melalui pikiran, ucapan dan jasmani (tindakan atau perilaku). Adapun tahapan selanjutnya, senantiasa berbuat baik atau bisa disebut dengan sempurnakan kebajikan.

⁴ Handaka Vijjananda, dkk *"Inilah Ajaran Buddha"* (Jakarta: Ehipassiko Foundation, 2021), 32.

⁵ Bhante Saddhaviro Mahatera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, 5 September 2023.

Menyempurnakan segalanya ialah menyempurnakan segala kebajikan dan memahami akan segala kebenaran. Kebajikan mulai dilakukan melalui ucapan, perbuatan dan pikiran.⁶

b. Kebenaran

Dalam kebenaran terbagi dua menjadi kebenaran yang umum dan kebenaran yang hakiki. Kebenaran yang di ajarkan oleh Buddha adalah kebenaran yang hakiki. Namun, karena kemampuan, kejernihan jiwa dan keruhnya batin menyebabkan manusia tidak mampu memahami kebenaran yang sesungguhnya.⁷

Ajaran Buddha dibangun di atas landasan yang kuat berupa empat kebenaran mulia yang dapat dipahami oleh setiap individu. Ajaran ini bukanlah sekadar keyakinan tanpa bukti yang harus diterima begitu saja. Kebenaran-kebenaran ini berakar dari pengalaman langsung setiap manusia yang tak terbantahkan. Buddha hanya berfokus untuk menunjukkan kepada kita jalur yang jelas menuju kebahagiaan sejati. Empat kebenaran mulia ini merupakan inti dari ajaran Buddha. Ajaran ini dianggap mulia karena diajarkan oleh para Arya, yaitu mereka yang memiliki pemahaman langsung tentang kebenaran. Dengan mewujudkan jalan kebenaran ini, kita pun berpotensi menjadi Arya.

1. Kebenaran Ariya Pertama. Kebenaran tentang *dukkha*. Hidup ini tidak memuaskan. Kita mengalami banyak ketidakpuasan (*dukkha*) seperti:

⁶Bhante Saddhaviro Mahatera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, 5 September 2023

⁷Bhante Saddhaviro Mahatera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, 5 September 2023.

lahir, tua, sakit, mati, berpisah dengan yang kita sukai, berada dengan yang tidak kita sukai, gagal mencapai atau berada dengan yang kita inginkan, dan sebagainya.

2. Kebenaran Ariya Kedua. Kebenaran tentang sebab *dukkha*. Penyebab ketidakpuasan. Pengalaman tidak memuaskan disebabkan oleh: ketamakan, kebencian, dan kekeliruan.
3. Kebenaran Ariya Ketiga. Kebenaran tentang akhir *dukkha*. Hidup bisa bebas dari ketidakpuasan. Ada keadaan tenteram yang terbebas dari pengalaman tak memuaskan, yaitu kecerahan atau *Nirvana* (padamnya ketamakan, kebencian, dan kekeliruan).
4. Kebenaran Ariya Keempat. Kebenaran tentang jalan menuju akhir *dukkha*. Jalan untuk terbebas dari ketidakpuasan. Ada jalan untuk membawa kita menuju kedamaian dan kebahagiaan sejati, yaitu jalan ariya delapan faktor.⁸

Buddha mengajarkan ajarannya tidak dengan cara orang itu mengaku menjadi penganutnya. Tujuan Buddha mengajarkan kebaikan dan kebenaran (*Dhamma* atau *dharmā*) agar makhluk terbebas dari penderitaan. Caranya dengan memahami kebenaran dan berbuat kebajikan. Bhante Saddaviro mengatakan: “*Kebaikan yang harus dilatih yakni tidak berbuat kejahatan, senantiasa melakukan kebajikan, dan membersihkan pikiran. Itulah ajaran pada Buddha. Lebih baik mengajak berbuat baik*”

⁸Handaka Vijjananda,dkk “*Inilah Ajaran Buddha*”,35-36.

*agar menjadi manusia baik, itu akan lebih baik, karena sesuai dengan yang diajarkan Sang Buddha”.*⁹

Buddha tidak hanya mengajarkan tentang penderitaan dan cara membebaskan diri darinya sebagai inti ajaran, tetapi juga mengaitkan masalah penderitaan dengan perspektif psikologis. Buddha melihat lebih dalam akar permasalahan tersebut, jauh di dalam pikiran hingga ke sumbernya: pertama, nafsu keinginan dan kemelekatan; kemudian, ketidaktahuan; serta ketidakmampuan awal untuk memahami hakikat segala sesuatu.

Penderitaan bersumber dari pikiran, oleh karena itu, penyembuhannya pun harus dilakukan di dalam pikiran, dengan menghilangkan kekotoran batin dan pandangan yang keliru. Titik awal ajaran Buddha adalah pikiran yang belum tercerahkan, terikat oleh penderitaan, kesusahan, dan kesengsaraan, yang kemudian mengarah pada tujuan akhir ajaran Buddha, yaitu pikiran yang tercerahkan, bahagia, cemerlang, dan bebas. Untuk menghubungkan titik awal dan akhir ajarannya, Buddha memberikan delapan jalan mulia sebagai pedoman. Jalan ini dimulai dengan pandangan yang benar mengenai kebenaran-kebenaran mendasar tentang kehidupan, dan kehendak yang benar untuk menjalani latihan. Selanjutnya diikuti oleh tiga faktor etika, yaitu ucapan benar, perbuatan benar, dan mata pencaharian benar; kemudian tiga faktor meditasi dan pengembangan daya mental, yaitu daya upaya yang benar, perhatian benar, dan konsentrasi

⁹Saddaviro Mahathera, *“Cerita Tekad Orang Nekat” Cet-1* (Jakarta:Saddha Creative Time, 2010), 195-197.

benar. Apabila kedelapan faktor ini dipraktikkan dengan kedewasaan dan pemahaman yang jelas, maka hasil dari perjalanan tersebut adalah kebijaksanaan sempurna dan kebebasan pikiran yang tak tergoyahkan.¹⁰

Adapun bentuk dalam Spiritualitas Buddha menurut Banthe Saddaviro Mahatera yaitu, Adanya kepedulian, yakni kepedulian menjaga diri. Sehingga terhindar dari perbuatan jahat, dsb. Menjaga diri untuk senantiasa tidak melakukan tindakan yang disalahi dalam ajaran Buddha. Bukan hanya peduli terhadap diri sendiri, namun juga terhadap sesama, serta terhadap makhluk dan lingkungan. Ini merupakan ranah murni untuk menuju spiritualitas tinggi dalam ajaran Buddha. Wujud implimentasi dari bentuk spiritualitas Buddha tidak hanya ditujukan kepada diri, namun juga bagaimana hidup berdampingan terhadap sesama dan juga menjaga kebutuhan bumi beserta isinya.¹¹

4. Praktek Spiritualitas Dalam Kehidupan Sehari-hari

Bhante Saddaviro menyebutkan bahwa spiritualitas itu penting untuk mengendalikan diri, agar hal-hal yang tidak baik dalam diri, karena dalam Buddhis sejak lahir manusia membawa potensi positif dan negatif. Dalam praktek sehari-hari, wujud spiritualitas itu terdapat pada pengendalian orang tersebut, contohnya puasa. Ini dimaksudkan untuk mencegah sifat buruk atau potensi negatif agar tidak berkembang.¹²

¹⁰Bikkhu Bodhi, "*Buddha dan Pesannya*", (jakarta:Dian Dharma, cet ke-1 2006), 24-25

¹¹Bhante Saddaviro Mahatera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, 5 September 2023.

¹²Bhante Saddaviro Mahatera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, 5 September 2023

Adanya pemicu yang berada di luar diri, misalnya pergaulan, keadaan, lingkungan atau keluarga juga merupakan sebuah pemicu. Bagaimana diri agar bisa terhindar atau tidak terpengaruh pada pemicu negatif. Seperti yang diungkapkan Banthe Saddaviro “*bagaikan bunga teratai yang tumbuh dan muncul dikolam yang tidak jernih dan berlumpur, bunga teratai tidak membawa kotoran disekitarnya*”. Demikian pula orang yang latihan spiritualitas, kendati banyak permasalahan bahkan terkadang adanya provokasi, tidak akan menjadi terpengaruh akan hal tersebut. Ini merupakan latihan spiritualitas dalam tahapan awal. Pengendalian diri ialah awal latihan spiritual atau dalam istilah Buddhis “Sila Pengendalian Diri”. Tahapan ini akan terus berkembang pada tingkatan berikutnya, yakni kejernihan atau meditasi, spiritualitas bisa dilatih dengan latihan meditasi. Setelah pengendalian diri atau moralitas, langkah berikutnya kejernihan diri atau jiwa, yang disebut dengan latihan meditasi. Tahapan berikutnya ialah pada tahapan spiritualitas murni yakni tidak ada lagi beda-bedanya, yaitu bijaksana atau mencapai hidup kebijaksanaan. Prakteknya ada tiga tahapan, moralitas yakni pengendalian diri, latihan meditasi yakni heningkan diri atau jiwa dan kembangkan spiritualitas murni untuk mencapai kehidupan yang bijaksana.¹³

Dalam Buddha sendiri, dikenal dengan istilah *Panca-sila Buddhis* atau yang lebih dikenal dengan “sila pengendalian diri” yang berarti sila atau aturan moral yang harus dijalankan semua orang, bukan hanya umat

¹³Bhante Saddhaviro Mahatera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, 5 September 2023.

Buddha. *Panca-sila Buddhis* mengatur panduan dasar dari norma-norma perilaku baik dari kehidupan. Jika sila pengendalian diri ini dijalankan dan diterapkan dengan benar, maka akan tercapai kehidupan yang damai. Oleh karenanya, Bhante menekankan pentingnya berpegang dan menjaga sila ini untuk menjalani kehidupan. Kehidupan tentunya tidak terlepas dari permasalahan, dan permasalahan dapat diselesaikan dengan cara orang itu dapat mengendalikan dirinya. Sehingga, praktik-praktik sosial yang dijalani di kehidupan sehari-hari, dengan berlandaskan sila tersebut tidaklah mustahil untuk menjalani kehidupan yang damai dan tenang. Adapun sila tersebut terdiri dari:

1. *Panatipata Veramani Sikkhapadam Samadiyami*, bertekad melatih diri menghindari pembunuhan makhluk hidup.

Dengan tidak melakukan pembunuhan merupakan suatu cara untuk melatih diri agar seseorang menghargai kehidupan serta memiliki perasaan cinta kasih dan belas kasih kepada semua makhluk. Menghindari pembunuhan artinya berupaya menimbulkan kenyamanan bagi semua makhluk. Dengan memiliki perasaan cinta kasih dan belas kasih maka kehidupan akan tercipta kedamaian dan kebahagiaan.¹⁴

2. *Adinnadana Veramani Sikkhapadam Samadiyami*; bertekad melatih diri menghindari pencurian atau tidak mengambil barang yang tidak diberikan.

¹⁴Bikkhu Sikkhananda, "*Sila*", (Banten: Citiya Dhamma Sikkha, 2012), 6-8.

Sila ini dimaksudkan untuk larangan tidak mencuri atau mengambil hak yang bukan milik sendiri. Sesuatu yang bukan milik sendiri tidaklah benar untuk diakui. Jelas apabila dilakukan, melanggar peraturan yang semestinya harus dijalankan. Adanya peraturan tersebut untuk menegakkan yang baik dan menghindari yang buruk. Adanya sanksi dapat dipahami dan diterima sebagai suatu cara untuk mencegah dan memperbaiki yang salah. Apabila mengambil yang bukan milik sendiri akan menjadi sasaran hukuman serta kemarahan masyarakat dan mengalami penderitaan dan kesengsaraan. Jika dapat menghindari perbuatan ini dan mematuhi peraturan yang berlaku, maka mendapat kesejahteraan lahir dan batin, hidup bahagia, memberi kebahagiaan kepada orang lain dan lainnya.

3. *Kamesu Micchacara Verami Sikkhapadam Samadiyami*; bertekad melatih diri menghindari dari perbuatan asusila.

Sila ini mengajarkan agar manusia tidak terjerumus oleh nafsu yang nantinya akan berdampak pada kehancuran, kemerosotan dan ketidakharmonisan dalam kehidupan. Jadi, sila ini bertujuan untuk mencegah dan menghindari dari perbuatan nafsu inderawi yang menyimpang melalui kesenangan indera.¹⁵

4. *Musavada Verami Sikkhapadam Samadiyami*; bertekad melatih diri menghindari ucapan yang tidak benar atau berbohong.

¹⁵Bikkhu Sikkhananda, “*Sila*”, 6-8.

Mengindari ucapan yang tidak benar merupakan bentuk penghindaran yang dijalankan umat Buddha. Memiliki ucapan yang benar mencerminkan tekad untuk menahan diri dari berbohong, memfitnah, bicara kasar, dan omong kosong. Buddha menganjurkan agar berbicara sesuatu yang benar dan bernilai, sesuai dengan kenyataan tentang kebajikan dan kebenaran.

5. *Sura-Meraya-Majja-Pamadatthana Verami Sikkhapadam Samadiyami*; bertekad melatih diri menghindari segala minuman yang menyebabkan lemahnya kesadaran.

Latihan ini dimaksudkan untuk menghindari makanan dan minuman yang membuat lemahnya kesadaran agar terbebas dari kekacauan, yakni pikiran tidak membenci, menghindari kekerasan dan menolak nafsu.

Praktek *Panca-sila Buddhis* mengarah kepada peningkatan pengendalian diri dan kekuatan kepribadian. Pikiran yang tidak dapat menahan nafsu sekalipun pada tingkatan terendah akan mengakibatkan tidak terkontrolnya nafsu, bila dibiarkan dan tidak terkendali, akan berbahaya bagi diri sendiri dan orang lain. Ajaran Buddha menekankan pada suatu tujuan yang bermanfaat. Umat Buddha yang tidak menjalankan *Panca-sila Buddhis* sebagai landasan moral, berarti telah memotong kelahiran sebagai manusia, seperti yang telah diungkapkan Buddha dalam Dhammapada dikutip dari buku “Sila” karya Bhikkhu

Sikkhananda,¹⁶ Buddha berkata: “*siapa saja yang memusnahkan makhluk hidup, berkata tidak benar di alam ini, mengambil barang yang tidak diberikan kepadanya atau pergi bersama istri orang lain dan memuaskan diri, memotong akar kebajikan dalam dirinya di alam ini*”.

5. Tingkatan Spiritualitas Dalam Buddha

Tingkatan spiritualitas seperti yang dijelaskan Bhante Saddaviro kalau mengacu pada ajaran Buddha setidaknya ada dua tingkatan, yakni dalam istilah *Lokiya Dhamma*, yaitu hal-hal yang bersifat duniawi, orang bijaksana hidup dalam tahapan penyikapan berada di dunia. *Lokiya Dhamma* mengacu pada prinsip-prinsip dan ajaran yang relevan dengan kehidupan sehari-hari, yakni mencakup norma sosial, etika dan hukum. *Lokiya Dhamma* menjelaskan aspek-aspek duniawi yang penting untuk kehidupan yang baik, seperti 1)ketaatan pada hukum dan norma sosial dengan mematuhi aturan, menjaga ketertiban dan berperilaku sesuai dengan etika yang berlaku, 2)Pembinaan diri, yakni memperbaiki diri sendiri, meningkatkan keterampilan dan menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, 3)mencari kebahagiaan duniawi, yaitu menikmati keberadaan, mencapai tujuan dan memuaskan kebutuhan dasar.

Lokuttara Dhamma ialah spiritualitas tahapan awal yang di tempuh atau digunakan dalam kehidupan agar diri tidak terlarut dalam keadaan kenikmatan duniawi.

¹⁶Bikkhu Sikkhananda, “*Sila*”, 6-8.

Lokuttara Dhamma ialah hal-hal yang bukan sekedar di dunia tujuannya. Dengan kata lain, *lokotara dhamma* merupakan tahapan spiritualitas tinggi yang hendak dicapai bukan lagi tentang duniawi melainkan tujuan akhir yang paling tinggi yakni pencapaian pada titik spiritualitas murni yaitu tahapan hidup dalam kebijaksanaan.¹⁷ Dengan kata lain, Lokuttara Dhamma adalah upaya untuk memahami dan mempraktikkan ajaran Buddha secara mendalam, dengan tujuan untuk melampaui batasan duniawi dan mencapai pembebasan sejati serta kesempurnaan spiritual. Dengan memahami keduanya, umat Buddha dapat menciptakan kehidupan yang lebih harmonis dan bermakna, baik di dunia maupun dalam perjalanan menuju pencerahan.

6. Unsur Pembentukan Spiritualitas Dalam Buddha

Unsur-unsur pembentukan spiritualitas dalam Buddha terbagi menjadi sebagai berikut:

- a. Perasaan/kepekaan/emosi (sensitifitas)
- b. Pengenalan atau penyerapan
- c. Nalar atau akal
- d. Kesadaran

Elemen-elemen yang ada dalam jiwa merupakan unsur-unsur yang membantu terbentuknya spiritualitas, sehingga spiritualitas tersebut dapat berkembang. Sejauh mana kepekaan, penyerapan melalui apa-apa yang diserap oleh indra-indra lalu diolah oleh akal atau kewarasan dalam

¹⁷Bhante Saddhaviro Mahatera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, 5 September 2023.

berfikir, lalu dikontrol oleh kesadaran, empat elemen itu yang akan menjadi landasan dari pada perasaan (emosi), pengenalan (penyerapan), akal atau nalar dan kesadaran. Empat unsur ini kalau dijalankan dengan pelatihan yang benar maka apa yang hendak dicapai dalam spiritualitas akan mudah didapat. Bhante Saddaviro menekankan bahwa penting adanya unsur tersebut dalam latihan spiritualitas, hal ini dikarenakan tidak akan mencapai pada spiritualitas yang tinggi tanpa adanya proses kepekaan, penyerapan, akal dan kesadaran. Inilah yang Bhante sebut sebuah perjalanan atau usaha seseorang untuk mencapai hidup bijaksana.¹⁸

7. Faktor Yang Mempengaruhi Spiritualitas Dalam Buddha

Dalam kehidupan tentunya kita tidak sendirian melainkan juga ada interaksi sosial terhadap sesama makhluk. Dalam perkembangan spiritualitas, pastinya ada pengaruh, namun itu hanya sebatas pengaruh saja kuncinya tetap pada usaha dirinya sendiri. Teman atau bacaan yang berkaitan dengan ajaran-ajaran yang bisa untuk membimbing mempengaruhi spiritualitas seseorang. Sejauh mana lagi ia bisa mengambil pelajaran. Ciri khas dari spiritualitas itu apa yang bersentuhan dengan indra, semuanya merupakan pelajaran, walaupun dengan pelajaran tetapi tidak diserap akan terlewat juga. Diantaranya faktor tersebut ialah bisa dari seorang guru, orang terdekat, ajaran atau bacaan, dan diri sendiri.¹⁹

¹⁸Bhante Saddaviro Mahatera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, 5 September 2023.

¹⁹Bhante Saddaviro Mahatera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, 5 September 2023.

Potensi dan bakat yang dibawa sejak lahir tidak akan berkembang tanpa adanya komitmen atau tindakan konsistensi. Tanggung jawab diri membawa ke ranah yang baik dan menjadikannya bermanfaat. Selain itu, evaluasi diri juga menjadi pendorong berkembangnya bakat dan potensi tersebut. Tanpa mengevaluasi diri terhadap hal-hal di luar kendali, perubahan pada konstruksi sosial kehidupan, adanya hambatan-hambatan serta kemajuan yang bersifat positif, akan bernilai sia-sia saja. Maka setiap perkembangan dari spiritualitas seharusnya dijaga dengan tetap konsisten pada tahapan yang dijalani dan pentingnya melakukan evaluasi diri karena hal ini yang akan membawa kebaikan dan kemanfaatan serta mencapai pada kebijaksanaan.²⁰

Dalam mengembangkan spiritualitas setidaknya dalam diri memiliki 4 faktor pendukung lainnya, diantaranya:

- 1) *Chanda* (kepuasan dan kegembiraan dalam mengerjakan hal-hal yang sedang dikerjakan). Hendaknya menyenangkan aktifitas kehidupan spiritual atau sosial dilalui dengan senang dan bahagia. Mengapa kebajikan dan kemanfaatan dalam hidup menjadi tersendat karena memposisikan keadaan senang hanya dalam keadaan yang menyenangkan saja, tidak meliputi keadaan duka cita, resah, gelisah dan sebagainya. Apapun keadaan yang dihadapi dianjurkan untuk senang dan bersuka cita.

²⁰Anusasana Bikkhu Saddaviro Mahathera, “Empat Faktor Untuk Kemajuan” dalam Channel YouTube @Vihaha Dhammasoka, diakses pada 25 januari 2025.

- 2) *Viriya* (usaha yang bersemangat dalam mengerjakan sesuatu). Hendaknya bersemangat dalam aktifitas meningkatkan spiritualitas. Semangat adalah salah satu faktor membawa hidup ke ranah yang baik dan bermanfaat bahkan membawa pada tujuan yang luhur. Semangat diukur jadi tiga tahapan, yaitu semangat untuk mencapai harapan, semangat utuh, yakni semangat untuk menjaga dan mengembangkan apa yang telah dicapai, serta semangat mengatasi setiap persoalan atau problem yang sudah dicapai. *Viriya* ini dimaksudkan yaitu memiliki semangat yang murni dan utuh pada jiwa.
- 3) *Satty/Citta* (memperhatikan dengan sepenuh hati hal-hal yang sedang dikerjakan tanpa membiarkannya begitu saja). Ketika melalui tahapan spiritualitas hendaknya dilakukan dengan perhatian dan kesadaran agar tidak banyak melakukan kesalahan. Kebaikan dan kemanfaatan dalam kehidupan tidak akan menyertai diri dan tidak akan berkembang tanpa adanya perhatian dan kesadaran yang benar. Kebaikan dan kemanfaatan tidak maksimal diperoleh karena faktor ini tidak hadir.
- 4) *Wimamsa* (merenungkan dan menyelidiki alasan-alasan di dalam hal yang sedang dikerjakan). Yakni mengavaluasi diri. Kemajuan spiritualitas tanpa adanya evaluasi sulit untuk mengembangkan kebaikan dan kemanfaatan. Sebab kemajuan spiritualitas tergantung pada diri.²¹

²¹Bikkhu Saddaviro Mahathera, “Empat Faktor Untuk Kemajuan” dalam Channel YouTube @Vihaha Dhammasoka, diakses pada 25 januari 2025.

8. Meningkatkan Spiritualitas Dan Menerapkannya Dalam Kehidupan Sehari-hari

Peningkatan spiritualitas tidak hanya melalui proses spiritual pengetahuan atau pengetahuan spiritual tetapi juga melalui latihan. Umumnya, setelah diterapkan atau diwujudkan mustahil tanpa adanya latihan, karena dengan latihan akan sampai pada titik pencapaian meningkatnya spiritualitas.

Dalam Buddhis, terdapat tiga tahapan yakni pengetahuan, latihan atau pelaksanaan dan pencapaian membawa pada meningkatnya spiritualitas. Peningkatan spiritualitas tidak cukup hanya dengan pengetahuan spiritualitas, namun juga harus ada latihan pelaksanaannya atau jalan latihan salah satunya dengan cara meditasi.²²

Bermeditasi tidak hanya dilakukan untuk menjernihkan jiwa atau batin, tetapi juga dapat membantu meningkatkan spiritualitas. Meditasi bisa dilakukan di tempat yang mendukung dengan tujuan agar tidak terpengaruh pada hal-hal yang tidak diinginkan yang dapat mengganggu konsentrasi. Sesi meditasi juga dapat dilakukan ditempat khusus sebagai suatu kualitas pada spiritual, misal di goa, hutan, bahkan makam yang dianggap angker. Hal demikian dilakukan hanya untuk menguji kualitas spiritualitas dari tahapan pada tempat biasa ke tempat yang khusus dan tahapan tersebut juga termasuk pada usaha diri. Kalau dari pengetahuan

²²Bhante Saddhaviro Mahatera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, 5 September 2023.

harus dilakukan dengan cara belajar karena tidak ada proses yang instan, semua perlu adanya latihan untuk meningkatkan spiritualitas.²³

Alamiahnya, orang yang melewati proses latihan akan mendapat tiga hasil, yakni pencapaian spiritualitas, pengetahuan secara utuh akan pencapaian tersebut dan daya tahan mental yang kuat dibandingkan dengan cara instan. Dalam Buddhis sejak lahir manusia mempunyai potensi positif dan negatif. Praktek sehari-hari wujud spiritualitas itu terdapat pada pengendalian orang tersebut contohnya puasa. Ini maksudnya untuk mencegah sifat buruk atau potensi negatif agar tidak berkembang. Adanya pemicu yang berasal dari luar misalnya pergaulan dan keadaan lingkungan atau keluarga, bagaimana agar diri bisa terhindar dari hal-hal tersebut yaitu contoh seperti bunga teratai yang tumbuh dan muncul di air yang kotor, tidak jernih bahkan berlumpur akan tetapi bunga teratai tidak terpengaruh dengan keadaan disekitarnya justru malah tetap menampilkan bunga yang cantik. Demikian pula orang yang latihan spiritualitas, banyak kendala di dunia baik permasalahan ataupun adanya provokasi dari luar seharusnya tidak menjadi pengaruh untuk meningkatkan spiritualitas dan menerapkannya. Ini merupakan latihan spiritualitas dalam tahapan awal pengendalian diri ialah awal latihan spiritual atau dalam istilah Buddhis "*sila pengendalian diri*". Tahapan ini

²³Bhante Saddhaviro Mahatera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, 5 September 2023.

akan terus berkembang yakni kejernihan/meditasi (spiritualitas bisa dilatih dengan cara meditasi), pengendalian diri/moralitas, dan jernih diri/jiwa.²⁴

9. Perintang Dalam Menempuh Jalan Spiritual

Ketika seseorang menjalani spiritualitas hal terberat menempuhnya yakni ketidaktahuan akan perintang atau musuh yang berada pada diri. Ketidaktahuan atau ketidaksadaran akan adanya perintang tersebut membuat jalan spiritualitas menjadi berat, bagi setiap pegiat spiritualitas atau orang yang menempuh jalan spiritual harus mengetahui akan perintang ini. Akan tetapi, hal demikian tidak semua mengetahuinya, adapun yang mengetahui hanya sekedar mengetahui saja. Ketidaktahuan atau ketidaksadaran akan adanya perintang dalam diri kalau tidak dibersihkan akan menjadi persoalan dan kesulitan yang membuat terhambatnya mencapai puncak spiritualitas, contohnya malas.²⁵

Bhante mengilustrasikan mengapa spiritual tidak dapat berkembang yakni dengan menganalogikan matahari atau bulan. Mengapa cahaya matahari dan bulan tidak terlihat bersinar diantara sebabnya yaitu tertutup awan tebal, walaupun bersinar namun sinarnya tidak sepenuhnya menyinari ke penjuru alam dikarenakan adanya penghalang. Demikian pula seseorang yang berlatih menjalani tahapan spiritual tidak dapat berkembang batinnya sebab adanya penghambat atau penghalang.

²⁴Bhante Saddhaviro Mahatera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, 5 September 2023.

²⁵Bhante Saddhaviro Mahatera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, 5 September 2023.

Mengapa demikian terjadi, yakni ada empat hal perintang tersebut. Empat hal yang harus dihindari seseorang yang menjalani spiritual, yakni:

- 1) Menghindari minuman atau makanan yang menyebabkan lemahnya atau hilangnya kesadaran. Kendati seseorang tersebut berlatih menjalani spiritual tetapi tidak menghindari perintang ini sulit untuk batinnya berkembang. Lemahnya kesadaran dapat membuat seseorang lupa akan keberadaannya dan lupa terhadap latihan spiritual yang dijalani serta apa yang semestinya harus dilakukan.
- 2) Menyenangi kesenangan indera. Bagi seseorang yang berlatih menjalani spiritual harus dapat menghindari akan kesenangan dari indera. Salah satu penyebab batin itu sulit berkembang dikarenakan tunduknya diri akan keinginan nafsu dan larut di dalamnya. Hal demikian harus dicegah agar batinnya dapat berkembang.
- 3) Mencari atau menerima kekayaan(emas dan perak). Dalam latihan menjalani spiritual haruslah menghindari mencari kekayaan sebab hal ini membuat ketidaksungguhan sehingga batin sulit berkembang.
- 4) Menghindari mata pencaharian yang tidak benar. Buddha dalam dharmanya melarang bagi umatnya untuk melakukan perbuatan demikian. Sehingga, dalam hal ini bagi seseorang yang menjalani latihan spiritual tidak diperkenankan melakukan tindakan yang

berakibat pada batin tidak dapat berkembang, seperti melakukan mata pencaharian yang tidak benar.²⁶

10. Langkah Awal Menuju Puncak Spiritualitas

- a. Menyadari dan mengetahui bahwa manusia mempunyai potensi, sebab kalau tidak mengetahui maka sulit untuk memulainya atau melangkah.
- b. Adanya keinginan, yakin bahwa dirinya bisa artinya sadar atau menyadari bahwa dirinya mempunyai potensi, keyakinan akan potensi itu kalau dilatih akan berkembang.

Jadi, langkah awalnya menyadari dan mengetahui akan potensi diri juga memiliki keyakinan yang kuat untuk bisa atau lebih berkembang. Ketika orang itu mempunyai ilmu pengetahuan dan pengetahuan itu bersinergi dengan keyakinan, maka akan muncul kemauan. Jalan menuju puncak spiritualitas juga bisa ditempuh dengan cara moralitas, kejernihan batin dan kebijaksanaan hidup. Kalau diuraikan jalan tengah berpangkat delapan.²⁷

Delapan jalan tersebut adalah:

- a. Percaya yang benar. Ini disebut *Sradha* (iman).
- b. Maksud yang benar.
- c. Perkataan yang benar.
- d. Perbuatan yang benar.
- e. Hidup yang benar.

²⁶Anusasana Bikkhu Saddaviro Mahathera, “Empat Hal Yang Membuat Petapa Tidak Bersinar” dalam Channel YouTube @Vihaha Dhammasoka, diakses pada 25 januari 2025.

²⁷Bhante Saddhaviro Mahatera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, 5 September 2023.

- f. Usaha yang benar.
- g. Ingatan yang benar (dari b sampai g disebut Sila).
- h. Samadhi yang benar.

Artinya tidak menyiksa diri dan juga tidak hidup bersenang-senang. Hidup ini jangan disiksa dan juga jangan sampai berlarut dalam keadaan hura-hura terhadap duniawi, sebab jika ke dua sisi merasuk dalam kehidupan manusia, ia tidak akan tahu kebenaran itu. Singkatnya untuk menuju puncak spiritualitas yakni moralitas, kejernihan jiwa dan kebijaksanaan hidup.²⁸

11. Spiritualitas Sekarang Dalam Pandangan Bhante Saddaviro

Spiritualitas sekarang ada tapi seperti tidak ada dalam artian tersembunyi bukan berarti hilang. Budaya globalisasi yang cepat dan pengaruh dari kebebasan yang saat ini lebih dominan membuat nilai-nilai spiritualitas seperti tersembunyi. Semestinya dengan adanya perkembangan dari globalisasi, spiritualitas juga harus berkembang.

Menurut Bhante, sekarang ini posisi spiritualitas seperti terkalahkan, semestinya saling beriringan sehingga bukan hanya kebebasan berbicara saja tetapi juga ada makna nilai-nilai baik yang berguna buat banyak orang.²⁹

²⁸Bhante Saddhaviro Mahatera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, 5 September 2023.

²⁹Bhante Saddhaviro Mahatera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, 5 September 2023.

12. Pengaruh Spiritualitas Buddha Bagi Kehidupan Umat

Tidak akan ada pengaruhnya ajaran spiritualitas Buddha ketika masyarakat itu tidak mewarnai dirinya, tapi ketika dirinya mau untuk mewarnai dirinya tentu akan sangat besar pengaruhnya. Karena pengaruh tersebut berawal dari diri sendiri untuk bisa berbenah diri.

Pengaruh spiritualitas Buddhis dalam kehidupan itu tidak akan terwujud ketika masyarakat tidak memulai mempraktekkan wujud disiplin dalam kehidupan sehari-harinya maka tidak akan ada pengaruh apa-apa, sebaliknya ketika masyarakat mulai menyadari pentingnya disiplin dalam kehidupannya maka pengaruh tersebut sangatlah besar karena bukan hanya dirasakan diri sendiri, bahkan lingkungan sekitar dan orang-orang sekitar juga akan merasakan dampaknya. Menjadi diri yang lebih baik merupakan pengaruh dari spiritual Buddhis tersebut.

Pengaruh gerakan spiritualis bagi penganut Buddha, di antaranya mereka berusaha mengamalkan apa yang menjadi seruan ajaran Buddha, antara lain toleransi, bergaul dengan baik, bersedekah pada fakir miskin, meninggalkan kemewahan, hidup sederhana, berhati-hati kepada wanita dan harta dan mendorong manusia agar menjauhkan diri dari perkawinan. Kendatipun kenyataannya sedikit yang mengamalkan secara maksimal ajaran Buddha, namun dalam kehidupan masyarakat dapat juga terlihat dampaknya. Misalnya, komunitas umat Buddha pun sering melakukan gerakan sosial terhadap masyarakat di lingkungannya sebagai

implementasi dari nilai-nilai ajaran Buddha, seperti menyantuni keluarga miskin, melaksanakan pengobatan gratis, dan sebagainya.³⁰

Sejalan dengan hal diatas, perkembangan zaman juga semakin berubah, dengan pesatnya modernitas, mungkinkah ajaran Buddha dapat melawan arus terhadap perubahan zaman tersebut. Mampukah ajaran Buddha dan umatnya mengikuti perkembangan zaman dan arus modernitas ini. Perlu diingat bahwa ajaran Buddha menitikberatkan pada kekuatan pikiran dan akal budi untuk mencapai kebahagiaan. Lantas, bagaimana menyikapinya, setidaknya ada dua hal yang ditawarkan ajaran Buddha untuk melepaskan diri terhadap kerumitan kehidupan sosial, yakni: (1)ajaran Buddha mengajarkan juga memberikan analisisnya yang tajam berdasarkan sumber-sumber psikologis tentang penderitaan manusia. (2)ajaran Buddha juga mengajarkan jalan untuk latihan moral dan mental yang dijelaskan secara rinci. Buddha menerangkan bahwa penderitaan manusia berakar pada keserakahan, kebencian dan delusi. Sebab dari inilah munculnya penderitaan manusia. Buddha menyatakan bahwa sesuatu yang paling kuat untuk kebaikan dan keburukan adalah pikiran. Kemampuan pikiranlah yang dapat mengendalikan sejauh mana perkembangan diri itu akan berdampak terhadap kehidupan. Jadi, kekotoran batin itulah sebab pokok adanya penderitaan manusia, apa yang diajarkan Buddha tentunya ini sebagai sebuah solusi menghadapi kehidupan di zaman sekarang ini. Dengan menunjukkan sebuah cara

³⁰Bhante Saddhaviro Mahatera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, 5 September 2023.

praktik untuk latihan moral dan mental, ajaran-ajaran Buddha menawarkan antisipasi yang efektif untuk mengatasi berbagai problem, yang mana dapat dikendalikan dan diakses oleh kita, yaitu di dalam pikiran.³¹

13. Implementasi Spiritualitas Buddha Dalam Kehidupan Sehari-Hari

Dalam mengimplementasikannya pada kehidupan sehari-hari mesti terikat kepada 8 hal, sehingga ia mampu mencapai kemenangan dan mengalahkan hawa nafsunya. Delapan hal itu, adalah :

- a. Cenderung kepada yang benar dan lurus serta kosong dari pengaruh syahwat dan kelezatan. Ini semua harus menjelma pada waktu akan melakukan perbuatan apa saja.
- b. Bersifat benar dan lurus, tidak terpengaruh hawa nafsu.
- c. Berpenampilan benar dan lurus.
- d. Keyakinan yang lurus yang dibarengi ketenangan dan ketentrangan jiwa terhadap apa yang dilakukannya.
- e. Sesuai antara ucapan dengan apa yang di dalam hati.
- f. Sesuai antara perilaku dan qalbu serta lisan.
- g. Kehidupan yang benar yang bersendikan meninggalkan segala kelezatan.
- h. Usaha yang benar yang mengarah kepada kelurusan hidup berdasarkan ilmu dan kebenaran serta meninggalkan segala kelezatan duniawi.³²

³¹Bikkhu Bodhi, "*Buddha dan Pesannya*", 44-53.

³²Bhante Saddhaviro Mahatera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, 5 September 2023.

Seperti yang telah dijelaskan bahwasanya Buddha mengajarkan pada esensi dan realitas dari kebenaran/dharma. Sejatinya setiap pemeluk agama yang menjalani spiritual tentunya mengarah pada kebenaran sejati. Demikian dalam spiritualitas Buddha, yang lebih dikenal dengan *Buddhadharma*, yakni hakikat kebenaran dalam ajaran Buddha. Perjalanan menempuh spiritualitas tidaklah mudah, ada tahapan dan proses serta lika-liku yang dijalani. Kendati demikian, tidaklah ada suatu perjalanan tanpa adanya rintangan yang harus dijalani. Tahapan yang benar-benar dijalankan, menanamkan prinsip moral yang diajarkan Buddha, memantapkan segala perjalanan yang telah ditempuh, pada akhirnya apa yang telah dilewati akan menjadi suatu ketenangan pada diri, kebenaran dan kebajikan juga akan melekat utuh pada setiap langkah perjalanan, perkataan dan perbuatan. Jikalau telah tertanam akar yang kokoh pada pondasi diri, apa yang akan dihadapi, dijalani kedepannya, hanyalah kebahagiaan yang dicapai, ketenangan yang dirasa. Begitupun nantinya pada implementasi di kehidupan sehari-hari, *Buddhadharma* salah satu pokok ajaran bukan hanya sekedar falsafah hidup tetapi juga sebagai keyakinan. Dasar yang membedakan antara Buddhis dan non Buddhis yakni perlindungan sebagai batasan antara keduanya. Perlindungan adalah dasar dari *Buddhadharma* dan semua disiplin sila. Perlindungan juga yang akan menjaga setiap latihan dan pencapaian. Tanpa keyakinan ini, latihan kita akan kekurangan dorongan dan sulit dipertahankan. “*Meski sudah berlindung, banyak yang lebih percaya pada peramal daripada tiga*

permata (Buddha Ratana, Dhamma Ratana dan Sangha Ratan)”. Hal ini menunjukkan bahwa kita sering kali mengabaikan ajaran Buddha meski telah mempelajarinya. Jika tidak menjaga dengan hati-hati ikrar yang telah dijalani, keyakinan akan tiga permata belum kokoh. Pentingnya keyakinan yang teguh pada praktik *Buddhadharma* bergantung pada diri. Seperti seorang pasien yang sepenuhnya percaya kepada dokter agar pengobatan berhasil, kita perlu yakin pada kebenaran dan kemanjuran dharma untuk mengubah hidup.³³

Keyakinan saja tidak cukup, perlu ada kesungguhan karena pencapaian pembebasan yang utuh memerlukan praktik yang sungguh-sungguh. *Buddhadharma* merupakan obat yang baik, yang akan melenyapkan penyakit serius kelahiran dan kematian. Sadar penuh akan penderitaan lingkaran kehidupan, keyakinan mendalam akan karma, ataupun sifat dasar *sunyata* saling ketergantungan dan tiadanya inti dari segala fenomena. Semua penawar ini adalah resep yang diberikan Buddha atas dasar cinta kasih dan belas kasih untuk mengobati penyakit dari semua makhluk. Ketika menanamkan keyakinan penuh akan kebenaran dan kemanjuran dharma barulah dapat mempraktikkannya. Sebatas keyakinan saja tidaklah cukup karena pencapaian pembebasan juga bergantung pada eksplorasi dan aktualisasi dari dharma itu. Sama seperti orang sakit dan perlu obat untuk pengobatan dengan saran dokter agar dapat sembuh, tidak mungkin penyakit hilang hanya dengan menyakini dokter saja tanpa

³³Didapatkan dari Postingan dalam Instagram Youngbuddhistassociation, “*Agama Buddha Sebagai Keyakinan Ga Cuma Falsafah Hidup, Beyond*” di Akun @Youngbuddhistassociation, diakses pada 23 Januari 2025.

adanya proses penyembuhan dan pengobatan. Dengan keyakinan mendalam pada tiga permata, dan terus menerus mempelajari dan merenungkan ajaran Buddha, terus-menerus mengingat kualitas-kualitas unggul dharma, membangkitkan keyakinan murni pada dharma, dan menghargainya. Maka, hanya dengan memahami dan menyakini dharma secara utuh, kita akan dapat mencurahkan lahir batin ke dalam dharma dan mengubah hidup sesuai dengan apa yang diajarkan dharma.³⁴

Selain itu juga, apa yang telah diajarkan Buddha menjadi pedoman dalam setiap kehidupan haruslah berdasar pada kebajikan dan kebenaran. Dalam kitab Jataka, dikutip dari buku ikhtisar ajaran Buddha, Sang Buddha mengatakan 10 hal yang harus diterapkan dalam diri, yaitu:

1. *Dana* (bermurah hati); tidak terikat akan kekayaan, mampu memberikan pertolongan baik itu materi maupun nonmateri.
2. *Sila* (bermoral); memiliki sikap yang baik dengan pikiran, ucapan, perbuatan, dan hidup berlandaskan prinsip moralitas.
3. *Paricagga* (berkorban); mengesyampingkan kesenangan atau kepentingan pribadi demi kepentingan orang banyak.
4. *Ajjava* (tulus hati dan bersih); menanamkan sifat kejujuran, ketulusan sikap maupun pikiran, dan kebersihan tujuan.
5. *Maddava* (ramah tamah dan sopan santun); mengedepankan sikap ramah tamah, simpatik, dan menjaga sopan santun, baik itu dari pikiran, ucapan dan perbuatan.

³⁴Didapatkan dari Postingan dalam Instagram Youngbuddhistassociation, “*Agama Buddha Sebagai Keyakinan Ga Cuma Falsafah Hidup, Beyond*” di Akun @Youngbuddhistassociation, diakses pada 23 Januari 2025.

6. *Tapa* (sederhana); membiasakan diri dalam kesederhanaan dan tidak berlebihan dalam kebutuhan hidup.
 7. *Akkhodha* (tidak berniat jahat, bermusuhan dan membenci); memiliki sifat pemaaf, dan menjauhi niat jahat, permusuhan dan kebencian.
 8. *Avihimsa* (tanpa kekerasan); tidak menyakiti orang lain, menjunjung nilai kekeluargaan, senang pada perdamaian, dan menghindari kekerasan dan penghancuran hidup.
 9. *Khanti* (sabar dan rendah hati); menanamkan kesabaran apabila terjadi kesusahan dan kesulitan serta mengedepankan kerendahan hati terhadap hinaan dan celaan, sehingga menimbulkan pengertian dan kebijaksanaan.
 10. *Avirodhana* (tidak menimbulkan atau mencari pertentangan); tidak menentang dan menghalangi, beraturan sesuai dengan hati nurani.³⁵
14. Manfaat dan Tujuan Spiritualitas Menurut Bhante Saddaviro

Manfaat spiritualitas Buddha ketika seseorang semasa hidupnya bisa menghindari dari hal yang tidak berguna bagi dirinya dan juga bisa memberikan kontribusi keilmuan pada orang lain. Tujuannya ketika spiritualitas itu dilatih, dalam Buddha maksudnya seseorang tersebut sudah bisa membebaskan diri dari keruwetan yang ada pada dirinya baik skala pendek maupun panjang, yaitu untuk menghentikan perbuatan ke

³⁵Upa.Sasananesena Seng Hensen, "*Ikhtisar Ajaran Buddha*", (Yogyakarta: Inset Vidyasena Production, cet ke-2 2008), 55-56.

arah yang tidak baik melainkan ke arah yang lebih baik semasa hidupnya.³⁶

Dalam spiritualitas Buddha dikenal dengan *panca-sila Buddhis* merupakan latihan moral tahap pertama dari seseorang memasuki kehidupan dalam spiritual agama Buddha. Apabila dilaksanakan dengan baik akan membawa kemajuan, kemakmuran, kehidupan surga baik sebagai manusia atau sebagai dewa. *Panca-sila Buddhis* berarti lima peraturan moral yang dilaksanakan umat Buddha. Hal demikian dimaksudkan agar kehidupan keagamaan terhindar dalam bentuk negatif sehingga landasan ini dapat mengembangkan bentuk positifnya. Dengan demikian, sejalan dengan apa yang dikemukakan Banthe sebelumnya tujuan dan manfaat spiritualitas kalau berpegang pada prinsip *Panca-sila Buddhis*, berarti sebagai landasan moral bagi umat Buddha, yang di dalamnya bertujuan untuk memungkinkan manusia untuk hidup bersama dalam kehidupan beradab dengan saling percaya dan saling menghormati. Serta titik awal dari perkembangan spiritual menuju pembebasan. Dengan adanya prinsip moral sebagai jalan latihan dan penerapan pada spiritual tersebut dimaksudkan untuk mendisiplinkan perbuatan, perkataan dan pikiran. Sehingga umat Buddha dalam tingkah lakunya terbentuk dan terhindar dari tindakan menyimpang, baik itu yang akan merugikan diri sendiri maupun orang lain. Dalam mencapai kebahagiaan, prinsip moral pada Buddha ditekankan untuk menjadikan seseorang lebih tenang dalam

³⁶Bhante Saddhaviro Mahatera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, 5 September 2023.

menghadapi berbagai rintangan sehingga apapun yang dihadapi dan dijalani kedepannya mengarahkan pada perbuatan baik dan menghindarkan dari perbuatan buruk. Apabila prinsip moral Buddha dijalankan dengan kesungguhan maka spiritualitas Buddha mengemukakan manfaat dari pelaksanaannya, yakni diantaranya menghindarkan dari perbuatan yang tidak berguna bagi dirinya, mendapatkan nama baik, memberikan ketenangan, serta memberikan kontribusi terhadap ketekunan dan kegiatan umat Buddha dan menjadikan kontribusi kajian atau keilmuan Buddha bagi orang lain.³⁷

B. Pengalaman Spiritualitas Bhante Saddaviro Mahathera

Tidak ada orang hidup yang tidak memiliki pengalaman hidup. Semua orang pasti memiliki pengalaman hidup. Pengalaman hidup itu sudah tentu meliputi hal yang menyenangkan maupun sebaliknya, termasuk yang disukai ataupun tidak disukai, akan adanya datang dan pergi karena itulah dari pengalaman hidup apakah bisa dijadikan pelajaran untuk mendapat manfaat? Ataukah justru dibiarkan seperti itu saja?

1. Pengalaman spiritualitas Bhante Saddaviro Mahathera

Adanya peraturan yang harus dijalani oleh seorang Bikkhu, pengalaman spiritual yang sifatnya lebih mendalam atau khas tidak dapat disampaikan, bukan berarti tidak ada pengalaman hanya saja yang dikhawatirkan oleh Banthe Saddaviro, ketika pengamalan tersebut

³⁷Lisniasari dan Tejo Ismoyo, “*Pancasila Budhhis*” dalam Jurnal Pendidikan Buddha dan Isu Kontemporer. Vol. 2, No. 1, Juni 2022. 28-29.

disampaikan kekhayal awam yang tidak mengerti atau memahami maksud pengalaman tersebut ditakutkan akan berubah menjadi sebuah kesombongan. Sebab hal ini Banthe Saddaviro tidak bisa menjabarkan lebih mendalam.³⁸

2. Keterkaitan pengalaman personal dengan visi spiritual Bhante Saddaviro Mahathera

Berkaitan dengan visi spiritual Banthe yakni untuk menuntun spiritualitas itu, ketika yang tidak baik harus bisa menjadi baik, ketika ada hal yang baik yang bisa membuat ketertarikan jangan sampai hanyut pada ketertarikan tersebut, sebab hal ini jika tidak dicegah bisa menjadi perintang termasuk untuk mengembangkan dan mencapai tujuan.³⁹

3. Subjektivitas pengalaman spiritualitas tersebut dapat dipahami dan dirasakan Bhante Saddaviro Mahathera

Selama dalam keadaan jernih dan tenang, pengalaman itu akan menjadi objektif bukan subjektif. Ketika kejernihan spiritualitas batin orang yang mengalaminya pasti subjektivitas dan menjelaskannya ke khalayak luar harus berada pada sisi yang sama, misalnya melihat bangunan kalau tidak berdiri pada posisi yang sama melihat objek itu juga akan sulit.⁴⁰

³⁸Bhante Saddhaviro Mahatera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, 5 September 2023.

³⁹Bhante Saddhaviro Mahatera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, 5 September 2023.

⁴⁰Bhante Saddhaviro Mahatera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, 5 September 2023.

4. Tuhan dalam pandangan Bhante Saddaviro Mahathera

Ya Tuhan dalam Agama Buddha dan menurut saya, ya Tuhan itu bukan personifikasi, jadi khusus Buddhis itu Tuhan tidak dipersonifikasikan. Di sini kalo tidak dipahami tidak ketemu karena tidak dipersonifikasikan, dalam Buddhis itu mempunyai konsep tersendiri, karena tidak dilihat dari pada bahwa Tuhan tidak dipersonifikasikan dalam perspektif Buddhis ini lantas orang kembali kepada sudut pandangnya orang yang ingin mengetahui pada objek yang harus dikaji tapi dia kembali kepada subjektivitas orang yang mempunyai pemahaman itu. Nah disini sehingga ketemu Tuhan dalam Agama Buddha itu tidak dipersonifikasikan, karena tidak dipersonifikasikan maka ya lantas setiap saat itu ya kita ke Tuhan begitu karena tidak ada person. Tuhan itu kesempurnaan dari kesempurnaan itu sendiri, kebenaran itu sendiri, bagaimana kita hidup ini nanti untuk mengarah pada kesempurnaan, cumakan istilahnya tidak langsung karena tidak dipersonifikasikan tadi. Di sinilah satu perbedaan karena tidak dipersonifikasikan lantas orang mengatakan “*ada Tuhannya tidak ya Buddha itu?*” karena tidak memahami bahwa sudut pandang pemahaman Tuhan dalam Agama Buddha itu tidak dipersonifikasikan, selain itu, kalo ibadahnya dialtarnya iu ada rupa atau patung kalo secara umumnya rupa Buddha kalo sujud dan berdoa itu didepannya ada patung dan rupa Buddha itu, nah ini tambah seru lagi Buddha dianggap Tuhannya tidak jelas karena tidak dipersonifikasikan tadi, lantas di altar itu ada warupan atau patung Buddha

yang membuat atau menambah semakin rumit sehingga persepsi maupun asumsi tentang Buddha yang tidak terarah, Buddha tidak punya Tuhan, apa itu Tuhannya menjadi satu tidak dipersonifikasikan dan sebagainya. Jadi, dalam Buddha itu Tuhan tidak dilahirkan, tidak tercipta, tidak menjelma, hakikatnya itu mutlak, kesempurnaan itu sendiri. Ada tapi tidak ada yang mengadakannya. Untuk itu umat Buddha melatih dirinya menuju kepada kesempurnaan dan kebenaran itu. Tuhan itu ada tapi tidak ada yang mengadakan, bukan seperti hukum dan rumus sebab akibat yang ada di dunia, “Ada” yang tidak disebabkan dalam Agama Buddha itulah Tuhan sehingga Tuhan tidak dipersonifikasikan. Nah, Buddha itu apa? Ya, yang telah mencapai kepada kesempurnaan, jadi Sidharta Guatama kalau dalam Buddhis termasuk umat manusia ketika bisa menyempurnakan perbuatannya dan dilakukan dengan benar maka pada saatnya ia bisa sempurna, dia kemudian bisa mencapai hakikat itu tapi bukan menjadi Tuhan karena Tuhan adalah kesempurnaan dan kebenaran itu, artinya ia hanya mencapai kepada hakikat kesempurnaan.⁴¹

Pengalaman spiritual yang dirasakan Bhante adalah melakukan hal-hal baik. Ibarat melakukan sebuah perjalanan, Bhante hanya diberi bekal sepasang kaki. Baru mengambil ancang-ancang untuk memulai perjalanan sudah tertinggal jauh dari yang lain. Ada yang memakai sepeda dan ada yang memakai sepeda motor. Bagaimana ini? Bila diam ditempat, berarti tidak akan pernah sampai ke tujuan. Dengan memegang prinsip

⁴¹Bhante Saddhaviro Mahatera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, 5 September 2023.

“Bisa itu asalnya dari tidak bisa, karena belajar maka akan bisa”. Bhante memulai perjalanan ini, meskipun sudah ketinggalan. Yang penting kaki ini dapat berjalan dengan baik dengan alas kaki semangat, niat yang baik, tekad, dan sedikit nekad.

Pada awalnya, sangat sulit untuk melakukan perjalanan ini. Untungnya, ibu kandung kehidupan memberikan alas kaki mujarab sehingga kaki ini terlindung dari serpihan kerikil tajam selama perjalanan. Pertanyaan mengenai berapa lama akan sampai, akan terjawab dengan sendirinya jika perjalanan ini memang saatnya akan sampai. Sebagai pejalan kaki, tentunya Bhante mengenali medan perjalanan berikut orang-orang yang melintasi jalan tersebut. Pengalaman menyikapi masalah yang datang selama perjalanan ini, menjadi cerita yang memotivasi sebuah kehidupan, ada tekad yang dibumbui dengan nekad.⁴²

C. Meditasi Sebagai Jalan Spiritualitas Menurut Bhante Saddaviro Mahathera

1. Pengertian Meditasi

Agama dalam kehidupan sebagai sebuah ajaran yang mengatur manusia dalam kehidupannya, baik kehidupan pribadi maupun dengan makhluk lainnya. Setiap agama mengajarkan kepada penganutnya untuk memahami apa yang berlaku bagi dirinya, tak terkecuali juga agama Buddha. Agama Buddha bukan hanya sebatas kepercayaan saja, lebih dari

⁴²Saddaviro Mahathera, *“Cerita Tekad Orang Nekad” Cet-1*, 336.

itu agama Buddha juga dipandang sebagai suatu ajaran spiritual yang mengatur bagaimana seharusnya umat Buddha dalam tinggah laku dan tutur katanya haruslah berlandaskan pada apa yang telah diajarkan Buddha dalam menjalani kehidupan yakni kebajikan dan kebenaran. Sebagai suatu ajaran spiritual yang menjunjung nilai-nilai kebijaksanaan, seperti apa yang telah diajarkan Buddha Gautama puncak dari realitas kehidupan yang nyata adalah mencapai kebijaksanaan atau kebahagiaan. Oleh karenanya, salah satu jalan yang bisa ditempuh dalam spiritualitas Buddha yakni meditasi. Jadi, seperti apakah dan bagaimana meditasi tersebut dalam pandangan Bhante Saddaviro Mahathera.

Bhante saddaviro menjelaskan bahwa meditasi adalah usaha atau cara untuk mengembangkan batin, hal baik atau positif agar tumbuh berkembang dalam batin atau jiwa sampai pada tingkat sempurna.⁴³ Dalam tradisi Buddhis meditasi merupakan pengembangan batin. Melalui meditasi inilah batin dan seluruh kehidupan kita bertumbuh secara spiritual karena kesadaran semakin berkembang. Meditasi sebagaimana yang telah diajarkan Buddha memiliki dua aspek, yaitu; ketenangan (ketenangan) dan pandangan yang cerah. Ketenangan dan pandangan yang cerah berjalan bersamaan, meditasi menjadi lengkap hanya setelah mencapai ketenangan dan pandangan cerah. Bhante Saddaviro juga menerangkan seperti yang terdapat dalam *Majjhima Nikaya*, "*Bermeditasilah, jangan lengah, atau kalian akan menyesal kelak. Inilah*

⁴³Bhante Saddaviro Mahathera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin. 25 Januari 2025.

anjuran kami kepada kalian". Hal ini jelas bahwa meditasi merupakan hal yang penting, gunanya untuk melahirkan nilai-nilai kebajikan lewat proses keheningan dan kesadaran cerah. Oleh karena itu, meditasi adalah hal yang sangat baik, bahkan dengan melakukannya seseorang dapat mencapai pencerahan dan terbebas dari penderitaan. Meditasi merupakan suatu usaha dan jalan membangun kebiasaan pikiran yang baik. Hal ini harus dilakukan dengan jalan bertahap, tidaklah bijaksana bagi seorang pemula untuk latihan tingkat tinggi tanpa petunjuk yang tepat.⁴⁴

2. Jenis-Jenis Meditasi

Ada banyak jenis meditasi, namun Bhante menyebutkan tiga meditasi inilah yang penting untuk dijalani, diantaranya:

1. Meditasi mengembangkan ketenangan pikiran (*Samatha Bhavana*); meditasi ini merupakan teknik untuk mencapai ketenangan, juga bisa dikatakan sebagai konsentrasi. Oleh karena itu, tujuan utama meditasi ini yaitu mendapatkan ketenangan atau mencapai tingkat konsentrasi yang kuat.
2. Meditasi mengembangkan cinta kasih (*Metta Bhavana*); merupakan meditasi cinta kasih yang diajarkan dalam tradisi Buddhis untuk mengembangkan perasaan cinta kasih universal, tidak terbatas dan tanpa syarat kepada diri dan semua makhluk. Praktik ini membantu untuk menghilangkan kebencian, iri hati dan kemarahan, serta menumbuhkan kedamaian batin, kebahagiaan dan hubungan harmonis

⁴⁴Bikkhu Sikkhananda, "*Meditasi: Hal Termulia Untuk Dilakukan*", (Banten: Vassa, 2015), 19-21.

dengan orang lain. Makna dan konsep *Metta Bhavana* adalah pengembangan cinta dan kasih kepada semua makhluk tanpa diskriminasi.

3. Meditasi pandangan terang (*Vipassana Bhavana*); merupakan meditasi yang bertujuan untuk mendapatkan kebijaksanaan pandangan terang tentang kehidupan ini, yang akhirnya akan membawa pada pencapaian kesucian dan pencerahan penuh, yaitu *Nibbana/Nirvana*.⁴⁵

3. Praktek Meditasi Dalam Kehidupan Sehari-hari

Seperti yang dijelaskan sebelumnya bahwa meditasi merupakan bentuk pencarian ketenangan batin dengan menumbuhkan hal baik hingga berkembang menyeluruh. Meditasi tidak hanya sekedar menjalaninya tetapi juga bagaimana mengamalkan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya, sehingga apa yang hendak dicapai dapat terwujud. Perwujudan dari nilai-nilai yang terdapat pada makna meditasi tersebut akan membawa kepada dampak pada diri yang lebih baik. Apa yang telah dilalui bukan hanya sebatas pengetahuan atau pengajaran saja, tetapi dari apa yang telah dilewati tersebut harus benar-benar diamalkan. Diantaranya apa yang dapat dipraktikkan dalam kehidupan, yaitu berusaha, disertai dengan perhatian, dikontrol oleh kesadaran untuk mengonsentrasikan pikiran, agar pikiran tenang, serta mengembangkan cinta kasih, dan menyadari segala fenomena batin maupun jasmani muncul, berkembang, dan berlalu.

⁴⁵Bhante Saddaviro Mahathera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin. 25 Januari 2025.

Sehingga, akan mengetahui bahwa hidup atau batin dan jasmani itu tidak kekal, tidak memuaskan, tanpa inti.⁴⁶

Perlu diingat bahwa definisi dari meditasi yaitu pengembangan mental, dari keadaan yang buruk menjadi baik, dari yang berkualitas rendah menjadi tinggi. Bila pelatihan tersebut tidak membuat mental menjadi lebih baik, itu adalah pelatihan yang buruk dan sebaiknya dihindari. Dengan demikian, tidak ada cara yang lebih baik untuk melatih pikiran selain meditasi. Oleh karena itu, meditasi dikatakan sebagai cara terbaik untuk melatih pikiran. Praktik lain dari menjalani latihan meditasi yaitu persiapan menghadapi kematian, dan cara terbaik mempertahankan nilai-nilai *Dhamma* yang telah diajarkan Buddha.⁴⁷

4. Tingkatan Meditasi

Tingkatan meditasi banyak sekali, diantaranya orang bisa mengendalikan dirinya dengan ketenangan (*Jhana*) kemampuan batin bisa melihat maupun mendengar dari jarak jauh (*Abhina*), sampai pada tingkat mencapai kesucian (*Maghaphala*). Yang membedakan tingkatan meditasi setiap orang yang satu dengan yang lain terletak pada (1) usahanya, setiap orang tentunya memiliki usaha yang berbeda-beda, tergantung sejauh mana keuletannya, kesungguhan, dan ketahanannya. Itulah yang menjadikan tingkat pencapaian meditasi setiap orang berbeda-beda. (2) manusia pada dasarnya sejak lahir melekat pada dirinya potensi, bakat, dan

⁴⁶Bhante Saddaviro Mahathera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin. 25 Januari 2025.

⁴⁷Bikkhu Sikkhananda, "*Meditasi: Hal Termulia Untuk Dilakukan*", 51-62.

karma masa lalu. Jika potensi yang ada sejak lahir itu digunakan dengan keseriusan yang mendalam maka pencapaian meditasi akan lebih cepat kepada tahap berikutnya, sebaliknya jika potensi itu dianggap sebagai suatu penghambat maka akan lambat juga mencapai meditasi tingkat tinggi.⁴⁸

5. Manfaat Melaksanakan Meditasi

Bhante menyebutkan setelah menjalani latihan meditasi, tentunya ada dampak atau manfaat yang dirasakan. Sebagai contoh, banyak obat yang rasanya pahit, tetapi karena mengetahui akan manfaatnya, bukan hanya sekedar untuk meminumnya, namun juga bersedia membelinya. Akan tetapi, obat hanya bisa dinikmati dikehidupan ini saja. Sebaliknya, meditasi memberikan manfaat bukan hanya dikehidupan ini tetapi juga dikehidupan berikutnya hingga terbebas dari penderitaan. Banthe menerangkan lebih lanjut manfaat meditasi yakni, pikiran menjadi tenang, batin atau jiwa jernih, arah dan tujuan hidup jelas, pemahaman hidup tentang; apa hidup ini, bagaimana menjalani hidup ini, dan apa tujuan dari hidup ini, akan jelas. Tujuan utama dari latihan meditasi yaitu pencapaian kesucian dan sampai pada titik pencerahan penuh. Saat terbebas dari pandangan salah, keragu-raguan dan sebagainya, maka hidup akan jauh lebih baik, bahagia, damai dan tenang. Hal ini dapat dicapai karena

⁴⁸Bhante Saddaviro Mahathera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin. 25 Januari 2025.

menjalani latihan dengan pikiran yang murni. Semua tindakan berasal dari pikiran, bila pikirannya murni, ucapan dan tindakannya pun akan baik.⁴⁹

6. Pengalaman Spiritual Bhante Melaksanakan Meditasi

Perjalanan Bhante merupakan suatu bentuk pengabdian yang dilalui semasa perjalanan kebikkhuan yang telah dicapai Bhante. Pengabdian ini tidak hanya ditujukan buat diri sendiri tetapi lebih dari itu adalah pengabdian terhadap orang lain dan masyarakat luas, karena para Bikku mengetahui bahwa pengabdian terhadap masyarakat luas sama halnya dengan pengabdian terhadap diri sendiri. Nilai-nilai kebajikan dapat tumbuh baik dalam pengabdian terhadap diri sendiri maupun terhadap masyarakat luas, yang paling diperlukan pada saat pengabdian adalah tekad yang sungguh-sungguh kuat, tanpa memiliki tekad yang kuat tidak mungkin memperoleh hasil yang diharapkan. Buddha mengatakan bila suatu pekerjaan dilakukan dengan seenaknya, suatu tekad tidak dijalankan dengan sungguh-sungguh, maka kebajikan tidak akan membuahkan hasil yang besar.⁵⁰

Pengalaman hidup Bhante mempunyai tekad yang kuat untuk membina diri sendiri dan membina masyarakat agar dapat menempuh kehidupan yang benar. Tekad menempuh kehidupan benar, kehidupan sesuai ajaran Buddha, akan mengarahkan hidup kita ke jalan yang menghindari penderitaan, baik penderitaan bagi diri sendiri maupun masyarakat.

⁴⁹Bhante Saddaviro Mahathera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin. 25 Januari 2025.

⁵⁰Saddaviro Mahathera, *“Cerita Tekad Orang Nekat” Cet-1*, 3-9.

Sekarang ini masih banyak orang menderita, baik penderitaan lahiriah maupun batiniah. Oleh karena itu, atasi penderitaan itu dengan cara hidup benar yaitu mengutamakan kebijaksanaan, kesusilaan, kesadaran dalam hidup. Nilai bijak, nilai susila, dan nilai sadar hendaknya menjadi keutamaan hidup. Nilai tersebut perlu dijunjung tinggi sebagai satu prinsip hidup. Tekad terlahir dari pengertian dan keyakinan akan kebenaran. Dengan demikian, orang yang memiliki tekad, pasti mengerti tugasnya dengan benar. Yakin akan bisa mengerjakan dan mampu mengatasi persoalan. Dalam tulisannya Bhante mengatakan tidak ada orang yang berbuat tanpa kesalahan, kendati niatnya berbuat tanpa kesalahan; Kesempurnaan perbuatan dilalui dari proses ketidaksempurnaan, asal tidak ada niat berbuat salah, pasti dapat mencapai kesempurnaan.⁵¹

Bhante mengatakan perjalanan yang dilewati melahirkan pengalaman yakni memahami hidup secara benar, yaitu hidup tidak sekedar hidup, hidup tidak hanya untuk berkecukupan kebutuhan hidup, tetapi hidup untuk digunakan meningkatkan nilai luhur kehidupan. Lebih lanjut Bhante mengatakan *“musuhmu bukan orang yang memusuhimu, jika orang yang memusuhimu itu yang dianggap sebagai musuhmu, dirimu gagal mengenali musuhmu. Musuhmu yang sebenarnya adalah pikiran yang belum bersih dari belenggu pandangan keliru”*. Buddha menunjukkan dan mengajarkan tentang kebenaran dan kebaikan. Diantaranya, pikiran adalah pelopor. Jika pikiran baik, maka ucapan dan perbuatan menjadi baik.

⁵¹Bhante Saddaviro Mahathera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin. 25 Januari 2025.

Kebahagiaanpun mudah dicapai. Dari ajaran tentang pikiran, dapat dipahami betapa pentingnya peran pikiran. Pikiran menjadi sentral dari semua aktivitas hidup, karena pikiran itu sentral, maka mulailah berpikir hal yang baik-baik saja. Seperti yang telah diajarkan Buddha, tetaplah berpegang pada nilai luhur kebajikan, sehingga pandangan yang benar dapat dicapai, dan akhirnya sampai pada pencerahan tertinggi, yakni kebijaksanaan.⁵²

D. Analisis Pengalaman Spiritualitas Bhanthe Saddaviro Mahathera

Beberapa hal yang menarik dari pengalaman spiritualitas Bhante Saddaviro mahathera, sebagai berikut:

Penekanan pada disiplin batin, Bhante Saddaviro menekankan pentingnya disiplin batin dalam mencapai spiritualitas, seperti melalui meditasi dan pengendalian diri. Pengembangan cinta kasih dan welas asih; beliau menekankan pentingnya mengembangkan cinta kasih dan welas asih dalam kehidupan sehari-hari sebagai bagian dari spiritualitas. Kesadaran akan ketidakkekalan hidup. Pengamalan delapan jalan mulia sebagai bagian dari spiritualitas Buddha. Kedamaian batin sebagai tujuan, Bhante menekankan bahwa kedamaian batin adalah tujuan utama dari spiritualitas, yang dapat dicapai melalui latihan diri yang konsisten dan pengendalian diri dari nafsu duniawi. Dan tentunya pengalaman spiritual Bhante Saddaviro Mahathera memiliki kaitan yang erat dengan ajaran Buddha, antara lain:

⁵²Bhante Saddaviro Mahathera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin. 25 Januari 2025.

1. Delapan jalan mulia: ajaran Buddha tentang delapan jalan mulia menjadi landasan bagi pengalaman spiritual Bhante Saddaviro Mahathera yang menekankan pentingnya pengamalan jalan mulia untuk mencapai pencerahan.
2. Disiplin batin: ajaran Buddha tentang pentingnya disiplin batin yakni sila, samadhi dan panna sejalan dengan penekanan Bhante Saddaviro Mahathera pada disiplin batin melalui meditasi dan pengendalian diri.
3. Kesadaran akan ketidakkekalan: ajaran Buddha tentang Anicca (ketidakekekalan) menjadi bagian penting dari pengalaman spiritual Bhante Saddaviro Mahathera yang menekankan kesadaran akan ketidakkekalan hidup.
4. Cinta kasih dan welas asih: ajaran Buddha tentang metta (cinta kasih) dan karuna (welas asih) sejalan dengan penekanan Bhante Saddaviro Mahathera pada pengembangan cinta kasih dan welas asih dalam kehidupan sehari-hari.
5. Pencapaian kedamaian batin: ajaran Buddha tentang Nirwana (kebebasan dari penderitaan) sejalan dengan penekanan Bhante Saddaviro Mahathera pada kedamaian batin sebagai tujuan utama spiritualitas.