

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya terkait spiritualitas dalam Buddha menurut Banthe Saddaviro Mahathera, serta merujuk pada rumusan masalah. Penulis menyimpulkan beberapa hal penting sebagai berikut:

Bentuk dari spiritualitas dalam agama Buddha yakni mencakup meditasi, penerapan dan pengajaran lima sila, praktik kasih sayang dan kebijaksanaan, serta pemahaman tentang hakikat sejati kehidupan. Melalui delapan jalan mulia yang telah diajarkan Buddha sebagai landasan spiritualitas Buddha mengagarahkan kepada tujuan akhir yakni mencepai pencerahan atau nirvana.

Konsep spiritualitas Buddha menurut Bhante Saddaviro mencakup proses penyucian jiwa melalui disiplin batin, meditasi dan pengamalan delapan jalan mulia. Spiritualitas dalam pandangan Bhanthe Saddaviro tidak terbatas pada ritual keagamaan, tetapi juga melibatkan pengembangan cinta kasih, welas asih, dan kesadaran akan ketidakkekalan hidup. Kedamaian batin dapat dicapai melalui latihan diri yang konsisten dan pengendalian diri dari nafsu duniawi.

Salah satu jalan spiritual yang dapat ditempuh yakni dengan melakukan latihan meditasi. Dengan bermeditasi berguna untuk menjaga atau

melatih konsentrasi terhadap usaha atau cara untuk mengembangkan batin. Batin atau jiwa akan berkembang hanya dengan latihan. Latihan tersebut dilakukan dengan benar dengan memperhatikan dua aspek yaitu keheningan atau ketenangan dan pandangan yang cerah. Batin atau jiwa yang sudah melalui tahapan latihan yang murni akan membawa pada tingkatan yang sempurna, yakni pencapaian kesucian dan pencerahan penuh. Dengan bermeditasi kita akan memahami makna dan arti dari kehidupan secara benar dan berkembangnya spiritual serta meningkatkan nilai luhur kehidupan yang seperti telah diajarkan oleh Buddha.

B. Saran

Dari penelitian yang telah dijelaskan di atas, beberapa saran yang dapat disampaikan oleh peneliti:

Bagi para mahasiswa diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan tambahan terkait dengan kajian spiritualitas dalam pandangan Buddha dan untuk peneliti selanjutnya diharapkan mengembangkan lebih mendalam kajian spiritualitas tersebut dengan tinjauan yang lebih komprehensif karena peneliti menyadari pada penelitian ini masih terdapat kekurangan.

Penulis berharap penelitian tentang spiritualitas dalam pandangan Buddha menjadi contoh bahwasanya spiritualitas dapat menjadi sumber daya yang dibutuhkan banyak orang dimasa krisis, kegelisahan, atau tantangan pribadi. Spiritualitas dapat memperkuat kedamaian dan ketenangan batin dan memberikan rasa keterhubungan dengan kekuatan yang lebih besar dari diri kita sendiri. Serta dalam kehidupan sehari-hari seperti yang telah diajarkan

Buddha berkehidupan haruslah mengutamakan nilai-nilai kebenaran dan kebajikan dan menjunjung nilai kebijaksanaan di atas segalanya, hal ini juga berlaku bagi seluruh kalangan umat manusia.