

BAB IV

SAMADHI DALAM AGAMA BUDHA

A. Pengertian *Samadhi*

Samadhi atau meditasi berarti pemusatan pikiran atau konsentrasi pada suatu objek.¹ Dalam agama Budha, *samadhi* dan meditasi adalah sama, sinonim, tidak ada perbedaan sebagaimana yang ada dalam agama Hindu. Agama Budha menerangkan bahwa meditasi adalah keterpusatan pikiran pada satu titik, menjelaskan bahwa setiap tindakan kesadaran terdapat pusat dari fokus menuju pada suatu objek menunjuk batas luar hingga inti terdalam dalam arti keseluruhan, namun *samadhi* hanya merupakan satu jenis dari keterpusatan pada satu titik, tidak ekuivalen dengan keterpusatan pada satu titik dalam keseluruhan. *Samadhi* secara eksklusif adalah keterpusatan pada satu titik, yaitu konsentrasi dalam suatu keadaan pikiran yang baik, namun cakupannya masih lebih sempit karena tidak semua bentuk konsentrasi yang baik menandakan *samadhi*, tetapi konsentrasi yang intensif merupakan hasil dari kesengajaan untuk meningkatkan pikiran ke tingkat kewaspadaan yang lebih tinggi dan murni.² Dalam kitab komentar definisi *samadhi* adalah pemusatan pikiran dan faktor-faktor mental secara benar dan seimbang pada suatu objek. Sebagai konsentrasi yang baik, mengumpulkan aliran keadaan-keadaan mental yang biasanya terpecah dan terhambur untuk membangkitkan suatu penyatuan batin. Ciri utama pikiran terkonsentrasi adalah penuh perhatian yang tidak terputus pada suatu objek dan ketenangan fungsi mental yang

¹Somdet Phra Buddhagosacariya, *Samadhi (Pencerahan Agung)*, terj. Goey Tek Jong (Medan: Sri Manggala, 2004), 14.

²Bikkhu Bodhi, *Jalan Menuju Akhir dari Penderitaan*, 107.

konsekuen.³ *Samadhi* terdiri dari dua macam metode perkembangan yang banyak terdapat dalam *sūta-sūta* yaitu :

1. Perkembangan batin (*samatha bhavana*) atau konsentrasi (*samadhi bhavana*) yaitu *samadhi* tingkat awal (*lokiya* atau duniawi) untuk mencapai ketenangan batin melalui pemusatan pikiran pada sebuah objek.⁴ Dalam *samadhi samatha bhavana* rintangan-rintangan batin tidak dapat dilenyapkan secara menyeluruh, akan tetapi hanya dapat mencapai tingkat-tingkat konsentrasi yang disebut *jhana-jhana* dan mencapai berbagai kekuatan batin. Ketenangan pikiran yang dihasilkan hanyalah salah satu keadaan yang diperlukan untuk mengembangkan pandangan terang.⁵ Hasil dari *bhavana* ini berupa *abhina* atau kekuatan batin.⁶

Dalam melakukan *Samatha Bhavana* terdapat 40 macam objek *bhavana* yaitu:

- a. Sepuluh *Kasina* (wujud benda untuk perenungan).
- b. Sepuluh *Asubha Satta* (ketidak murnian).
- c. Sepuluh *Anussati* (perenungan).⁷
- d. Empat *Brahma Vihara* (empat *appamatta*/batin yang luhur; *Metta, Karuna, Mudita, Upekkha*).⁸

³Bikkhu Bodhi, *Jalan Menuju Akhir dari Penderitaan*, 108.

⁴Buddhagosacariya, *Samadhi*, 15.

⁵<http://susanshancyu.blogspot.com/2012/07/meditasi-anapanasati.html>, diakses pada 8 November 2015.

⁶<http://bhalanetra.wordpress.com/meditasi/>, diakses pada 9 November 2015.

⁷Buddhagosacariya, *Samadhi*, 16.

⁸<http://bhalanetra.wordpress.com/meditasi/>, diakses pada 9 November 2015.

- e. Empat *Arupayatana* (*arupa*/ Ruang Tanpa batas).
 - f. *Aharepatikulasatta* (renungan terhadap makanan yang menjijikkan).
 - g. *Catudhatuvavatthana* (anaslisa terhadap empat unsur; tanah, air, api dan angin).⁹
2. Perkembangan dalam pandangan terang (*vipassanā bhavana*) atau perkembangan dalam kecerdasan/kebijaksanaan (*pañña bhavana*)¹⁰ yaitu meditasi untuk mencapai pandangan terang tingkat tinggi (*lokuttara* atau diatas duniawi) dengan ini seseorang dapat melihat berbagai fenomena dengan apa adanya (dalam hakikat yang sebenarnya)¹¹, tujuannya untuk melihat dengan terang dan jernih proses kehidupan yang selalu berubah tanpa henti (*anicca*) dan selalu dicengkram oleh derita (*dukkha*) hingga akhirnya bisa menembus *annata* (tanpa aku atau diri) yaitu *nibbana*.¹²

Istilah *samadhi* diterangkan dalam *sūta-sūta* sebagai keadaan pikiran yang ditujukan pada suatu obyek dalam arti kata yang luas, diartikan sebagai suatu tingkat tertentu dari pemusatan pikiran dan bersatu yang tidak dapat dipisahkan sama sekali dengan unsur-unsur kesadaran.¹³

Samadhi yang benar adalah pemusatan pikiran pada obyek yang dapat menghilangkan kotoran batin tatkala pikiran bersatu dengan bentuk-bentuk karma yang baik. Sedangkan *samadhi* yang salah adalah pemusatan pikiran pada obyek

⁹Buddhagosacariya, *Samadhi*, 16.

¹⁰Buddhagosacariya, *Samadhi*, 15.

¹¹Buddhagosacariya, *Samadhi*, 14.

¹²Buddhagosacariya, *Samadhi*, 46.

¹³Buddhagosacariya, *Samadhi*, 15.

yang dapat menimbulkan kotoran batin tatkala pikiran bersatu dengan bentuk-bentuk karma yang tidak baik.¹⁴

Samadhi yang benar dibagi menjadi tiga tingkatan yaitu:

1. *Parikamma* atau *Khanika samadhi* (*samadhi* permulaan)
2. *Upacara samadhi* (*samadhi* tetangga)
3. *Appana samadhi* (*samadhi* tercapai)

Samadhi disebut juga *bhavana* yang berasal dari kata kerja *bhu* dan *bhavati* yang artinya sebabnya dari ada, atau menjadi, penyebutan dalam keadaan, terbuka dan perkembangan. Bagi sarjana barat kata *samadhi* biasa saja dan bukan sinonim kata meditasi.¹⁵ akan tetapi dalam agama Budha *samadhi* adalah persamaan dari kata meditasi.¹⁶

B. Tujuan *Samadhi*

Pada dasarnya *samadhi* memiliki 2 jenis metode dengan tujuannya masing-masing, yaitu: *samatha bhavana* dengan tujuan untuk mendapatkan ketenangan batin, meditasi tingkat awal (*lokiya* atau duniawi) untuk mencapai ketenangan batin melalui pemusatan pikiran pada sebuah objek.¹⁷ Dan *vipassana bhavana* yang bertujuan untuk mencapai pandangan terang tingkat tinggi (*lokuttara* atau diatas duniawi) dengan ini seseorang dapat melihat berbagai fenomena dengan apa adanya

¹⁴<http://susanshancyu.blogspot.com/2012/07/meditasi-anapanasati.html>, diakses pada 8 November 2015.

¹⁵Buddhagosacariya, *Samadhi* hal 15

¹⁶<http://susanshancyu.blogspot.com/2012/07/meditasi-anapanasati.html>, diakses pada 8 November 2015.

¹⁷Buddhagosacariya, *Samadhi*, 15.

(dalam hakikat yang sebenarnya),¹⁸ tujuannya untuk melihat dengan terang dan jernih proses kehidupan yang selalu berubah tanpa henti (*Anicca*) dan selalu dicengkram oleh derita (*Dukkha*) hingga akhirnya bisa menembus *annata* (tanpa aku atau diri) yaitu *Nibbana*.¹⁹

Selain itu *samadhi* juga memiliki tujuan agar pelakunya mampu membersihkan serta memutus roda keserakahan, kebodohan dan penderitaan yang berlangsung dalam siklus yang terus berputar.²⁰ Menghancurkan kekotoran batin, *lobha* dan *moha* dan menjadi *Arahat*²¹, karena telah berhasil mematahkan 10 belenggu kehidupan yaitu :

1. Pandangan sesat tentang adanya diri “aku” (*sakkayaditthi*)
2. Keragu-raguan terhadap Tri ratna (*vicikiccha*)
3. Kepercayaan akan tahayul (*silbata-paramasa*)
4. Nafsu indria (*kamaraga*)
5. Keinginan jahat (*patigha* atau *vyapada*)
6. Keinginan lahir di alam berwujud (*rupa-raga*)
7. Keinginan lahir tak berwujud (*arupa-raga*)
8. Kesombongan (*mana*)
9. Kegelisahan (*uddhacca*)
10. Ketidak tahuan (*avijja* atau *awidya*)

¹⁸Buddhagosacariya, *Samadhi*, 14.

¹⁹Buddhagosacariya, *Samadhi*, 46.

²⁰Phra Acariya Thoon Khippapanno, *Masuk ke Arus Dhamma*, terj. Sujata Lanny Anggawati dan Yasodhara Wena Cintiawati (Jawa Timur: Sanggar Padma Karuna, 2006), 74.

²¹Khippapanno, *Masuk ke Arus Dhamma*, 71.

Orang suci tingkat *anagami* baru berhasil mematahkan 5 dari 10 belunggu, setelah meninggal mereka tidak akan lahir kembali di bumi melainkan di alam dewa tertinggi *suddhavasa*. Disanalah mereka akan mencapai tingkat kesucian *arahat*. *Arahat* berarti berharga dan patut dihormati.²²

Selain tujuan tersebut diatas terdapat pula tujuan praktis atau keuntungan yang didapat dari *samadhi*, seperti *samadhi* cinta kasih (*metta bhavana*). berikut 11 keuntungan dari melaksanakan *samadhi* cinta kasih, yaitu:

1. Tidur dengan nyenyak, tidak gelisah.
2. Bangun tidur dengan segar.
3. Tidak akan bermimpi buruk.
4. Disayangi oleh sesama manusia.
5. Disayangi oleh semua makhluk.
6. Dilindungi para dewa.
7. Tidak akan dilukai oleh api, racun, dan senjata.
8. Mudah memusatkan pikiran.
9. Memiliki wajah yang tenang dan berseri-seri (segar).
10. Meninggal dengan tenang.
11. Terlahir di alam bahagia.²³

Terdapat juga beberapa manfaat yang bisa dirasakan langsung yaitu:

1. Bila anda seorang pedagang yang selalu sibuk, *samadhi*/meditasi menolong membebaskan diri anda dari ketegangan sehingga anda menjadi rilek.

²²<http://arti-definisi-pengertian.info/pengertian-arti-arajat/> diakses pada 2 Desember 2015.

²³<http://ivan-ekadharmo.blogspot.com/2012/05/meditasi-dalam-agama-budha.html>, diakses pada 19 November 2013.

2. Kalau anda sering berada dalam kebingungan, *samadhi* akan menolong menenangkan diri anda dari kebingungan dan *samadhi* membantu anda untuk mendapatkan ketenangan yang bersifat sementara maupun permanen.
3. Bila anda mempunyai banyak persoalan yang seolah-olah tidak putus-putusnya, *samadhi* dapat menolong anda untuk menimbulkan ketabahan dan keberanian serta mengembangkan kekuatan untuk mengatasi persoalan tersebut.
4. Bila anda tergolong orang yang kurang mempunyai kepercayaan pada diri sendiri, *samadhi* dapat menolong anda untuk mendapatkan kepercayaan terhadap diri sendiri yang sangat dibutuhkan. Memiliki kepercayaan terhadap diri sendiri adalah kunci rahasia kesuksesan anda.
5. Kalau anda mempunyai rasa ketakutan dan keraguan, *samadhi* dapat menolong anda untuk mendapatkan pengertian yang benar terhadap keadaan yang menyebabkan ketakutan itu, dengan demikian, anda dapat mengatasi rasa takut tersebut.
6. Jika anda selalu merasa tidak puas terhadap segala sesuatu dalam kehidupan ini atau yang berada dalam lingkungan anda, *samadhi* akan memberi anda perubahan dan perkembangan pola pikir sehingga menumbuhkan rasa puas dalam batin anda.
7. Jika anda ragu-ragu dan tidak tertarik terhadap agama, *samadhi* akan dapat menolong anda mengatasi keragu-raguan itu sehingga anda dapat melihat nilai-nilai praktis dalam bimbingan agama.

8. Jika pikiran anda kacau dan putus asa karena kurang mengerti sifat kehidupan dan keadaan dunia ini, *samadhi* akan dapat membimbing dan menambah pengertian anda bahwa pikiran kacau itu sebenarnya tidak ada gunanya.
9. Kalau anda seorang pelajar, *samadhi* dapat menolong menimbulkan dan menguatkan daya ingat anda sehingga apabila anda belajar akan lebih seksama dan berguna.
10. Kalau anda seorang yang kaya, *samadhi* dapat menolong anda untuk melihat sifat kekayaan dan mampu menggunakannya dengan sewajarnya, untuk kebahagiaan anda sendiri maupun kebahagiaan orang lain.
11. Jika anda seorang yang miskin, *samadhi* dapat menolong anda agar memiliki kepuasan dan ketenangan batin. Dengan demikian, anda akan terhindar dari keinginan untuk melampiaskan rasa iri hati anda kepada orang lain yang lebih mampu atau yang lebih berada daripada anda.
12. Kalau anda seorang pemuda yang kebingungan sehingga tidak mampu menentukan jalan hidup ini, *samadhi* dapat menolong anda untuk mendapatkan pengertian tentang kehidupan sehingga anda dapat menempuh salah satu jalan yang benar untuk mencapai tujuan hidup anda.
13. Kalau anda seorang yang telah lanjut usia dan merasa bosan terhadap kehidupan ini, *samadhi* akan menolong anda untuk mengerti secara mendalam mengenai hakekat kehidupan ini sehingga timbulah semangat hidup anda.

14. Kalau anda seorang pemaarah, dengan *bersamadhi* anda dapat mengembangkan kekuatan kemauan untuk mengendalikan kemarahan, kebencian, rasa dendam dsb.
15. Kalau anda seorang yang bersifat iri hati, dengan *samadhi* anda akan menyadari bahaya yang timbul dari sifat iri hati itu.
16. Jika anda seorang yang selalu diperbudak oleh kemelekatan panca inderia, *samadhi* dapat menolong anda mengatasi nafsu dan keinginan tersebut.
17. Kalau anda seorang yang selalu ketagihan minuman keras/sesuatu yang memabukkan, dengan *bersamadhi* anda dapat menyadari dan melihat cara mengatasi kebiasaan yang berbahaya itu. Kebiasaan yang memperbudak dan mengikat anda.
18. Kalau anda seorang yang pintar ataupun tidak, *samadhi* memberi anda kesempatan untuk mengenal diri sendiri dan mengembangkan pengetahuan yang sangat berguna bagi kesejahteraan sendiri, keluarga serta handai taulan.
19. Kalau anda dengan sungguh-sungguh melaksanakan latihan *samadhi* ini, maka semua nafsu emosi anda tidak mempunyai kesempatan untuk berkembang.
20. Kalau anda seorang yang bijaksana, *samadhi* akan membawa anda menuju ke kesadaran yang lebih tinggi dan mencapai “Penerangan Sempurna”, Anda akan melihat segala sesuatu menurut apa adanya (sewajarnya).²⁴

²⁴<http://artikelbuddhist.com/2012/07/cara-meditasi.html>, diakses pada 19 November 2015.

Tujuan terakhir *samadhi* adalah sama dengan tujuan akhir dari Budha Dharma, yaitu untuk mencapai *nirwana*, dan menghapuskan, dan diluar bentuk-bentuk pengalaman manusia biasa. Oleh karena itu mereka tidak banyak membicarakan tentang *nirwana* sebelum mendapat kemajuan untuk mencapainya sendiri, sebagai suatu jalan yang langsung diluar pemikiran logika dan rasa pencerapan. Akan tetapi dalam agama Budha lebih banyak mengarahkan pelajarannya pada dua macam yang lebih penting, langsung, nyata, dan dapat dibuktikan kebenarannya berdasarkan pengalaman. Pertama adalah pemeliharaan serta bertambahnya dan berkembangnya perasaan-perasaan yang positif dan mulia, seperti: cinta kasih, kasih sayang, kesucian batin, keseimbangan, dan perasaan simpati pada orang lain. Dan yang kedua adalah melenyapkan kelobaan, kebencian, kegelapan batin, kesombongan, nafsu-nafsu, dan semua perasaan negatif (buruk).

Lenyapnya seluruh penderitaan adalah tujuan pertama dari *samadhi*, maka pencapaian perasaan yang positif adalah tujuan yang kedua, dan tujuan yang ketiga adalah pemusatan pikiran (konsentrasi) dan pandangan terang, serta kebebasan atau tidak terikat. Konsentrasi (pemusatan pikiran) adalah kemampuan untuk memegang pemusatan perhatian dengan kuat pada suatu objek tertentu dalam masa waktu yang diperpanjang.²⁵

²⁵<http://vitriastuti12.blogspot.com/2013/05/meditasi-dalam-agama-budha.html>, diakses pada 13 November 2013.

C. Waktu *Samadhi*

Waktu *samadhi* dapat dipilih sendiri. Sesungguhnya, setiap waktu adalah baik. Namun, biasanya orang menganggap bahwa waktu terbaik bersamadhi adalah pagi hari antara jam 04.00 sampai dengan jam 07.00. Atau sore hari antara jam 17.00 sampai dengan jam 22.00. Kalau pelaku *samadhi* sudah menentukan waktu bersamadhi, pergunakanlah waktu itu sebaik-baiknya. Selama waktu itu, ia ‘harus’ mempergunakan kekuatan dan kemauannya untuk meninggalkan sementara segala kesibukan sehari-hari seperti, pekerjaan, kesenangan, kesedihan dan kegelisahan.

Sewaktu melatih *samadhi*, jangan berikan kesempatan atau melayani bentuk-bentuk pikiran keduniawian masuk ke dalam pikiran. Betekadlah agar tekun dalam melakukan latihan *samadhi* dengan teratur setiap harinya. Bila *samadhi* telah maju, setiap waktu adalah baik untuk berlatih *samadhi*. Kalau pelaku *samadhi* telah mencapai tingkatan ini, maka *samadhi* merupakan bagian hidupnya sehari-hari. Dengan kata lain, *samadhi* telah menjadi kebiasaan hidup.²⁶

D. Syarat-Syarat *Samadhi*

Bagi siswa yang ingin melakukan *samadhi* secara intensif maka ia memerlukan seorang *bikkhu* pembimbing untuk memberikan tuntunan *sila* (*pancasila* atau *attasila*) baru kemudian memanjatkan paritta suci. Untuk hasil *samadhi* yang memuaskan perlu melakukan puja bhakti dengan memanjatkan *paritta suci* yaitu: *vandanā*, *tirasana*, *pancasila*, *bhuddanussati*, *dhammanussati*,

²⁶<http://artikelbuddhist.com/2012/07/cara-meditasi.html>, diakses pada 19 November 2015.

sanghanussati, saccakiriya gāthā dan *karaniya mettā*. Alasan kenapa sebelum *samadhi* diharuskan membaca berbagai *paritta* yaitu:

1. Berpedoman kepada ajaran Budha bahwa “*samadhi* akan cepat berkembang dan maju jika didasari oleh *sila*, jika *samadhi* atau meditasi tidak didasari oleh *sila*, maka ia akan sulit berkembang”. dengan mengucapkan *pancasila* atau *attasila* seseorang telah mengucapkan janji atau tekad, hal ini dipandang sebagai dasar dari praktik *sila*.
2. Dengan memusatkan perhatian pada *paritta suci* secara perlahan pikiran dilatih berkonsentrasi pada suatu objek yang mudah di"genggam" sehingga mudah menjadi tenang.
3. *Paritta suci* memiliki kekuatan magis untuk melindungi dari gangguan, serta manfaat lainnya asalkan seseorang memiliki *saddhā, sila, sati* (keyakinan, perilaku yang baik, dan perhatian/konsentrasi). Pada saat memanjatkan *paritta suci* tersebut.

Saat para *bikkhu* berlatih *samadhi* dihutan diganggu makhluk *Peta* (setan) dan *Asura* (makhluk setengah dewa) sehingga mereka sulit berkonsentrasi. Mereka kembali ke vihara dan mengadukannya kepada sang Budha, kemudian dianjurkan memanjatkan *paritta suci (karaniya mettā suttā)*. Sehingga mereka berhasil mencapai tingkat kesucian tertinggi dan Arahat.

Syarat lainnya adalah sebaiknya menggunakan pakaian bersih, rapi, sopan, warnanya tidak mencolok, longgar, nyaman, dan sebaiknya tidak menggunakan

aksesoris atau berhias secara berlebihan karena tidak mendukung *samadhi* dan malah sebaliknya.²⁷

E. Tata Cara Pelaksanaan Samadhi

Dalam melakukan *samadhi* pasti akan mendapat berbagai rintangan dan gangguan, oleh karenanya sebelum memulai *samadhi* ada baiknya pelaku *samadhi* terlebih dahulu untuk mengetahui halangan dan rintangan yang akan dihadapi, agar saat *samadhi* berlangsung ia sudah mengenali dan lebih mudah dalam menghadapi halangan atau rintangan tersebut. Gangguan *samadhi* bisa berupa fisik dan bisa berupa batin, gangguan fisik dalam *bersamadhi* disebut *palibodha*, sedangkan gangguan atau rintangan batin dalam *bersamadhi* disebut *niravana*.

Adapun macam-macam *palibodha* adalah:

1. Tempat tinggal (*Avasa*)
2. Keluarga (*Kula*)
3. Pendapatan (*Labha*)
4. Para Siswa (*Gana*)
5. Kegiatan (*Kamma*)
6. Bepergian (*Addhana*)
7. Kerabat (*Nati*)
8. Sakit (*Abadha*)
9. Belajar (*Gantha*)
10. Kemampuan Batin (*Iddhi*)

²⁷Buddhagosacariya, *Samadhi*, 2-3.

Dari sepuluh *palibodha* ini, sembilan gangguan (kecuali gangguan kemampuan batin), merupakan gangguan *samadhi* bagi pemula. Gangguan ini merupakan gangguan umum, dan dapat diatasi jika pelaku *samadhi* dapat mengendalikan pikiran kita dengan baik dan terkendali. Bagi orang yang baru melatih *samadhi* (pemula/awal) sebaiknya dalam *bersamadhi* harus ada guru pembimbing.

Rintangan batin (*nivarana*) *bersamadhi* lebih sulit dihindarkan, diendapkan atau dilenyapkan dari pada *palibodha* karena umumnya telah ada dalam batin setiap orang.²⁸ Berikut adalah lima rintangan batin (*panca niravana*):

1. *Kamachanda* (kesenangan dan kepuasan dalam nafsu indria).
2. *Byapada* (kemauan jahat, marah dan dendam).
3. *Thinamiddha* (malas, lelah atau lesu).
4. *Uddhacchakukuca* (gelisah, khawatir atau takut).
5. *Vicikiccha* (keraguan, bimbang atau bingung).²⁹

Niravana tersebut dapat diatasi setelah seseorang dapat memusatkan pikirannya dengan baik.

Setelah mengetahui halangan dan rintangan dalam *bersamadhi* serta mempersiapkan diri untuk menghadapinya, maka pelaku *samadhi* akan memasuki tahap berikutnya, yaitu tata cara *samadhi* sebagai berikut:

²⁸<http://bhalanetra.wordpress.com/meditasi/>, diakses pada 13 November 2013.

²⁹Buddhagosacariya, *Samadhi*, 23.

Sebelum melakukan *samadhi* sebaiknya memohon tuntunan *sila* kepada *bikkhu* atau mengucapkan latihan *sila* di depan *altar* Buddha yaitu: *pancasila buddhis, Atthasila, dan Dasasila*.

Proses mencapai *samadhi* ada tiga tahap yaitu:

1. *Khanika Samadhi* (konsentrasi sekejap) yaitu pikiran terkonsentrasi pada objek tapi hanya sekejap.
2. *Upacara Samadhi* (konsentrasi kearah masuk) yaitu pikiran yang terkonsentrasi pada objek, tetapi belum kuat.
3. *Appana Samadhi* (konsentrasi yang terampil) yaitu pikiran yang telah terkonsentrasi pada objek yang kuat.

Kemudian muncul tiga macam *Nimitta* yaitu:

1. *Parikamma Nimitta* (gambaran batin permulaan), bentuk objek yang diambil dalam *samadhi*.
2. *Uggaha Nimitta* (gambaran yang diperoleh), gambaran yang masih belum tetap yang timbul saat pikiran sedang mencapai tingkat konsentrasi yang lemah.
3. *Patibhaga Nimitta* (gambaran batin yang bertentangan), suatu keadaan dimana objek telah melekat pada subyek (pikiran). Dalam keadaan ini gambaran objek yang diambil terlihat dengan nyata, tetap dan jernih. Terbebas dari gangguan dan gambaran objek tersebut dapat dibesarkan atau dikecilkan menurut kemauan.

Ketiga Nimitta ini masing masing berwarna kelabu, putih dan cahaya jernih. Dalam *samadhi* juga terdapat rintangan yang kadang muncul disebut *panca nivarana* (lima rintangan batin) yaitu:

1. *Kammachanda* (kesenangan dan kepuasan dalam nafsu indria)
2. *Byapada* (kemauan jahat, marah dan dendam)
3. *Thinamiddha* (malas, lelah atau lesu)
4. *Uddhaccakukucca* (gelisah, khawatir, takut)
5. *Vicikiccha* (keragu-raguan, bimbang atau bingung)³⁰

Sang Budha mengajarkan agar pelaku *samadhi* benar-benar konsentrasi terlebih dulu sebelum merealisasikan 4 kebenaran mulia. Karena hanya dengan benar-benar konsentrasi, seseorang bisa mencapai penembusan yang menyadari kebenaran secara apa adanya. Budha mengajarkan untuk bermeditasi/*bersamadhi* pada 4 unsur yang besar, yaitu; *Pathavi, Apo, Tejo, Vayo* (unsur Tanah, Air, Api, Angin) yang kesemua unsur ini ada di dalam tubuh manusia.³¹

Ada 4 cara melakukan *samadhi samatha bhavana* yaitu dengan posisi duduk, berdiri, berjalan dan berbaring, latihan ini mengharuskan berusaha tanpa henti untuk mengarahkan pikiran pada satu objek tunggal dan berusaha menyatu dengan objek tersebut.³²

1. *Samadhi* Duduk

Tempat duduk untuk *samadhi* diharuskan rapi dan bersih agar tidak ada kekhawatiran saat duduk. Sebelum memulai meditasi memberi hormat kepada sang

³⁰Buddhagosacariya, *Samadhi*, 22-23.

³¹Pa Auk Tawya Sayadaw, *Sinar Kebijaksanaan*, terj. Darsusanto (Bali: Dhamma Study Group, 2008), 70-71.

³²Buddhagosacariya, *Samadhi*, 22.

Budha dengan mengulang beberapa *paritta* baik secara ringkas atau lengkap dan diakhir *paritta* memberkati diri sendiri serta makhluk lain. Untuk orang awam bertekad menjalankan *pancasila* untuk menjaga kemurnian pikiran selama latihan konsentrasi, hal ini bertujuan mnyingkirkan kecemasan atas tindakan yang tidak baik dimasa lalu baik secara lisan maupun fisik.

Pada saat ini seseorang harus yakin pada kemurnian *silanya* dan melupakan perbuatan buruknya dimasa lalu dan harus mengingat kebaikan-kebaikannya dimasa lalu atau hal yang baik bagi orang lain agar pikiran berada dalam suasana bahagia.

Apabila tidak menyatakan tekad menjalankan *pancasila* dihadapan seorang *bikkhu* maka ia dapat membuat komitmen sendiri dimana saja, karena yang dihitung sebagai "menjalankan sila" adalah niat untuk melepas perbuatan yang tidak baik secara fisik dan lisan itulah yang dianggap sebagai menjalankan sila.³³ Cara yang benar menjalankan sila adalah jujur pada diri sendiri dan pada komitmen yang dibuat.³⁴

Membuat sebuah komitmen dengan diri sendiri untuk menjalankan *pancasila* dengan mengucapkan *paritta* berikut:

Namo tassa Bhagavato Arahato SammasamBudhassa

Namo tassa Bhagavato Arahato SammasamBudhassa

Namo tassa Bhagavato Arahato SammasamBudhassa

³³Thoon Khippapanno, *Masuk ke Arus Dhamma*, 63-64.

³⁴Thoon Khippapanno, *Masuk ke Arus Dhamma*, 65.

Budham saranam gacchami

Budham saranam gacchami

Budham saranam gacchami

Dutiyampi Budham saranam gacchami

Dutiyampi Dhammam saranam gacchami

Dutiyampi Sangham saranam gacchami

Tatiyampi Budham saranam gacchami

Tatiyampi Budham saranam gacchami

Tatiyampi Budham saranam gacchami

Panatipata veranami sikkhapadam samadiyami

Adinnadana veramani sikkhapadam samadiyami

Kamesumicchacara veramani sikkhapadam samadiyami

Musavada veramani sikkhapadam samadiyami

Suramerayamajjapamadatthana veramani sikkhapadam samadiyami

Bagi yang tidak dapat menghafalkan bahasa Pali diatas dapat sekedar melafalkan:

Saya tidak akan membunuh kehidupan apapun.

Saya tidak akan mencuri.

Saya tidak akan melakukan perzinahan.

Saya tidak akan berbohong.

*Saya tidak akan minum alkohol atau minuman lain yang memabukkan.*³⁵

Selanjutnya pelaku *samadhi* mengucapkan kalimat berikut tiga kali:

Imani panca sikkhapadani samadiyami cetanaham silam vadami.

Kemudian *namaskara* 3 kali untuk memberi hormat kepada Budha, *Dhamma, Sangha*, bagi para *Bikkhu* dan *Samanera*. Jaga kemurnian *silā* dan *vinaya*, jangan sampai ada kekhawatiran sewaktu berlatih konsentrasi.

Selanjutnya siap memulai meditasi/*samadhi* duduk. Perlu di ingat bahwa *samadhi* duduk dapat dilakukan sebelum dan sesudah jalan *cankama*. Jika tidak nyaman berlatih jalan *cankama*, dapat berlatih konsentrasi dengan duduk saja. Bagi pria duduklah bersila dengan menaruh kaki kanan diatas kaki kiri. Bagi wanita, duduk dengan cara yang sama dengan pria atau dapat duduk dengan kedua kaki terlipat ke satu sisi (postur khas wanita Thailand yang duduk dilantai). Yang penting memilih posisi duduk yang nyaman. Kemudian rileks dan satukan kedua tangan didepan dada atau dahi (*anjali*) sebagai sebuah tanda penghormatan kepada Budha dan buatlah komitmen sebagai berikut:

“Aku sekarang berniat melatih *samadhi* duduk sebagai suatu penghormatan kepada kemurnian Budha, *Dhamma, Sangha*;... dst.” (seperti saat jalan *cankama*).

Kemudian letakkan tangan dipangkuan dengan telapak tangan kanan diatas telapak kiri, kedua telapak menghadap keatas. Pertahankan tubuh bagian atas agar tetap tegak. Jaga batin agar waspada dan penuh perhatian. Jangan biarkan pikiran berkeliaran karena akan mengundang nafsu-nafsu indria, kejengkelan, niat jahat dan lain-lain kedalam pikiran yang akan menyebabkan depresi, frustasi dan

³⁵Thoon Khippapanno, *Masuk ke Arus Dhamma*, 64-65.

keresahan. Sebaliknya berpikirlah: “Pada saat ini aku akan berhenti memikirkan hal-hal diluar. Aku akan menjaga agar pikiranku berada dimasa kini saja”.³⁶

a. Cara *Samadhi* Duduk Yang Pertama

- 1) Dengan penuh perhatian tariklah nafas perlahan-lahan sambil berpikir “*Bud*”
Dengan penuh perhatian hembuskan nafas perlahan-lahan sambil berpikir “*dho*”
Dengan penuh perhatian tariklah nafas perlahan-lahan sambil berpikir ”*Dham*”
Dengan penuh perhatian hembuskan nafas perlahan-lahan sambil berpikir “*mo*”
Dengan penuh perhatian tariklah nafas perlahan-lahan sambil berpikir “*Sang*”
Dengan penuh perhatian hembuskan nafas perlahan-lahan sambil berpikir “*ho*”.
- 2) Lakukan nomer 1 diatas 2-7 kali atau lebih untuk membawa *Buddho, Dhammo, Sangho* masuk kedalam pikiran bersama-sama.
- 3) Kemudian lakukan bagian “*Bud*”-“*dho*” saja. Bernafaslah dengan normal. Jangan biarkan perhatian anda teralihkan, Pusatkan perhatian pada kata *parikamma* dan nafas anda dengan selalu perhatian sepanjang waktu.

Tarik nafas sambil berpikir “*Bud*” dan hembuskan nafas dengan berpikir “*dho*”. Jika tidak bernafas dengan penuh perhatian, misal berpikir “*Bud*” sebelum nafas masuk berarti anda kehilangan *sati*, jika tidak menghembuskan nafas bersama dengan “*dho*” dengan penuh perhatian, *sati* anda telah kacau. Diharuskan memusatkan perhatian dengan kokoh pada nafas dan pada kata *parikamma* yang

³⁶Thoon Khippapanno, *Masuk ke Arus Dhamma*, 65-66.

cocok, ulangi sampai anda terampil. Meditator/pelaku *samadhi* yang terampil dapat menjaga pikirannya pada nafas dan kata *parikamma* dalam waktu yang lama. Ini adalah cara yang baik karena orang tahu kapan ia kehilangan *sati*. Awalnya memang sulit tapi jika sering dilatih akan menjadi lebih mudah. Ini sebuah sarana untuk menguatkan *sati* dan sifat pikiran yang “tahu”, dengan menggunakan nafas sebagai objek latihan. Meditator yang terampil dapat menghilangkan kata *parikamma* dan tetap dapat mempertahankan *sati* dari nafas. Pikiran yang terlatih dengan cara ini akan mengalami ketenangan yang semakin dalam dan *sati* akan menjadi lebih kuat.³⁷

b. Cara *Samadhi* Duduk Yang Kedua

Dalam metode ini kata *parikamma* “*Bud*”-“*dho*” dihilangkan, pusatkan pikiran pada nafas saja. Perhatikan ketika nafas berat, sadari ketika nafas halus dan menjadi lebih halus amati hingga sangat halus. Pada titik ini anda telah mencapai *ekaggatarammana*. Nafas yang halus merupakan tanda pikiran yang halus, saat mencapai tahap ini mungkin mengalami banyak perwujudan pikiran tenang seperti tubuh, kaki, tangan atau kepala mungkin akan terasa lebih besar. Jangan takut jika hal ini terjadi, teruskan mengamati nafas halus anda dengan penuh perhatian. Sekitar lima menit sensasi tubuh yang membesar itu akan lenyap. Dalam kasus lain ada meditator yang merasa lebih tinggi, pendek, merasa berputar-putar, merasa condong kesatu sisi. Tetaplah memperhatikan nafas dengan penuh perhatian, abaikan berbagai cetusan pikiran itu, semua muncul dan akan segera berlalu.

³⁷Thoon Khippapanno, *Masuk ke Arus Dhamma*, 67-68.

Kadang nafas mungkin begitu halusya hingga kelihatannya lenyap, mereka yang takut mati akan menarik diri dari *samadhi* pada titik ini. Sebenarnya hal ini merupakan suatu petunjuk bahwa pikiran sudah sepenuhnya terkonsentrasi. Jangan takut dan teruskan memperhatikan nafas halus, hanya nafas halus saja sampai akhirnya anda tidak bernafas sama sekali. Inilah titik dimana tubuh kelihatannya tidak ada, yang tertinggal hanya sifat pikiran yang “tahu”. Kadang sinar benderang atau sedikit terang muncul disekeliling atau bahkan tubuh lenyap. Sinar benderang ini sebenarnya menungkapkan sifat pikiran “yang tahu”. Ketenangan semacam ini terjadi sekitar sepuluh menit, kemudian nafas kembali seperti semula. Kebahagiaan dan rasa ringan yang dialami tidak bisa dibandingkan, ketenangannya sebegitu besar sehingga mereka tidak mempunyai cukup kebijaksanaan akan cenderung merindukannya lagi. Namun mereka yang sebelumnya sudah cukup latihan pengamatan akan merenungkannya dengan kebijaksanaan dan menggunakannya sebagai dasar untuk mengembangkan lebih banyak kebijaksanaan. Tidak akan melekatki kebahagiaan pikiran tenang dalam *samadhi* namun menggunakannya sebagai alat untuk perkembangan kebijaksanaan yang lebih efisien.

Satu saran bagi para pelaku *samadhi* yang telah berlatih konsentrasi dengan niat kokoh, dengan harapan kebijaksanaan akan muncul didalam pikiran yang tenang. Jika belum pernah mengembangkan pengamatan kedalam berbagai aspek *Dhamma*, meskipun konsentrasi berkembang mencapai keadaan *samadhi* penyerapan *-samapatti* atau pencapaian meditatif- hanya akan menghasilkan kebahagiaan tubuh dan pikiran. Bila konsentrasi lebih maju beberapa orang mungkin mengembangkan kekuatan super normal (*abhinna*), misalnya kesaktian

melihat kejadian-kejadian masa lampau dan masa depan, kemampuan melihat dari jauh dengan mata didalam diri atau mendengarkan yang jauh dengan telinga didalam diri, kesaktian untuk melakukan hal yang luar biasa. Setelah memperoleh kekuatan-kekuatan semacam ini mungkin mereka menyatakan diri sebagai *Arahat*³⁸. Ketenangan dalam *samadhi* dapat menipu, hanya mereka yang dengan sabar berlatih konsentrasi dan menunggu kebijaksanaan muncul dengan sendirinya dari pikiran yang tenang harus berhenti sejenak untuk berpikir lebih dalam. Semua *arahat* dizaman dahulu telah melatih perenungan terlebih dahulu demi perkembangan kebijaksanaan.

Sekarang ini masih ada beberapa guru yang baik, mereka melatih perenungan dan konsentrasi secara bergantian. Setelah menarik diri dari ketenangan, mereka menyelidiki segala hal sampai pada kebenaran tertinggi yaitu *dukkha* (penderitaan), *anicca* (ketidak kekal), dan *anatta* (tidak adanya diri). Mereka tidak menunggu kebijaksanaan muncul dengan sendirinya. Jadi anda harus menyadari perbedaan ini dan berlatih sesuai dengan itu.³⁹

c. Cara *Samadhi* Duduk Yang Ketiga

Dalam metode ini anda memusatkan perhatian pada satu bagian tubuh, pilihlah bagian mana pun yang mudah untuk divisualisasikan. Diperhatikan dengan baik sehingga dapat dilihat oleh pikiran dengan jelas. Jika mencemaskan nafas dan kata *parikamma* perhatian akan terbelokkan sehingga tidak bisa melihat bagian tubuh tersebut dengan jelas. Bagian yang dipilih bisa berupa bekas luka, bagian

³⁸Thoon Khippapanno, *Masuk ke Arus Dhamma*, 68-70.

³⁹Thoon Khippapanno, *Masuk ke Arus Dhamma*, 71-72.

depan tubuh atau belakang, yang manapun asal dirasa pas dijadikan fokus. Pertama pikirkan lokasi, warna dan teksturnya. Jika tidak dapat melihatnya dengan jelas, berarti niat dan *sati* anda belum cukup kokoh. Sebaiknya pilihlah satu bagian kecil sehingga anda dapat memusatkan perhatian pada daerah itu, sama seperti berkonsentrasi pada lubang jarum saat memasukkan benang ke dalamnya.

Gambarkan dipikiran bagian tubuh yang kecil tadi secara berulang-ulang sampai pikiran anda dapat melihat bagian itu dengan segera dan secara alami. Sekarang anda dapat merefleksikannya dengan cara apapun yang disukai. Ini merupakan suatu dasar yang baik untuk perenungan guna mengembangkan kebijaksanaan. Metode mengamati suatu bagian tubuh memberi tempat istirahat pada pikiran. Persis sama dengan seekor burung yang membutuhkan cabang untuk beristirahat setelah terbang. Jadi pilihlah sebuah tempat istirahat bagi pikiran anda yang berkelana.⁴⁰

d. Cara *Samadhi* Duduk Yang Keempat

Dalam metode ini yang menjadi objek perhatian adalah objek-objek mental yang muncul dipikiran, dan ini lebih baik karena pikiran dapat berkonsentrasi jauh lebih baik pada objek-objek mental karena tidak ada gerakan tubuh. sadarilah ketika pikiran dalam keadaan bahagia, menderita atau netral. Ketahuilah bila suatu emosi yang kuat dan nafsu keinginan muncul, ketahuilah muncul dan lenyapnya perasaan-perasaan, serta ketahuilah mana yang merupakan penyebab dan mana yang akibat.

Amati bahwa semuanya berlanjut dalam siklus, masa lalu ke masa kini dan yang akan datang. Objek-objek mental itu berganti-ganti menjadi penyebab dan

⁴⁰Thoon Khippapanno, *Masuk ke Arus Dhamma*, 72-73.

akibat dan terus berputar tanpa henti. Beberapa prasaan lama disalah terjemahkan sebagai yang baru karena orang tidak menyadari siklus yang terus berjalan. Jadi sebenarnya orang diputar oleh roda dunia oleh objek-objek mental yang menggelapkan ini. Kekotoran batin, keserakahan dan kebodohan batin merupakan penyebab cinta dan kebencian yang muncul dan bertahan dipikiran.

Mengembangkan *sati* dengan objek mental sebagai objek latihan merupakan suatu praktik yang baik untuk meningkatkan pengamatan terhadap hukum sebab akibat pada semua kejadian. Dengan mengetahui bagaimana suatu objek mental muncul, orang dapat mencari jalan untuk memotong arus atau memotong jembatan kekotoran atau keserakahan. Jika tidak tahu penyebabnya maka tidak tahu bagaimana mencegahnya, oleh sebab itu untuk membebaskan diri dari penderitaan seseorang harus menghancurkan penyebabnya.

Pikiran adalah tempat dimana objek mental berada, seperti panas ada di api. Jika ingin melihat pikiran lihatlah melalui objek mental, amati objek pikiran yang muncul hingga penyebabnya terungkap. Berhenti mengamati namun analisa dan segera matikan penyebab tersebut.

Demikian usaha untuk membunuh kekotoran batin dan nafsu keinginan yang menyebabkan keserakahan akan sensualitas. Dengan cara ini kebijaksanaan akan menghancurkan lingkaran setan. Praktik ini memungkinkan seseorang menemukan “kantor pusat” kekotoran batin dan nafsu keinginan. Lalu kebijaksanaan, keyakinan dan usaha dapat disatukan untuk menyerang dan menghancurkan sumber tersebut secara tuntas. Dalam praktik *dhamma* anda harus

memiliki tekad yang kokoh untuk mengembangkan kebijaksanaan. Kalau tidak kekotoran batin dan nafsu keinginan akan menjadi pemenang yang abadi.

Menjadi siswa *Dhamma* yang kuat harus memiliki tujuan menghancurkan musuh utama yaitu kekotoran batin. Arahkan pikiran kedalam menuju objek-objek mental dan rencanakan untuk membesihkan semua kekotoran batin dari pikiran anda.⁴¹

2. *Samadhi* dengan cara berdiri.

Berdiri dengan kaki sedikit renggang, kedua tangan didepan dada, tangan kanan memegang tangan kiri, usahakan dapat menjaga keseimbangan tubuh supaya batin tenang, pikiran berkonsentrasi pada obyek yang dipilih.

3. *Samadhi* jalan (*cankama*)

Jalur meditasi *cankama* sebaiknya lebar skitar 1 meter dan panjang 15 meter dengan jalur halus sehingga tidak ada kekhawatiran tersandung saat berjalan. Berdiri di satu ujung jalur menghadap jalur lainnya sebagai penghormatan kepada sang Budha maka satukan kedua telapak tangan (*anjali*) di dada atau di dahi, kemudian berniat:

"Aku berniat untuk berlatih jalan *cankama* sebagai suatu penghormatan untuk kemurnian Budha, *Dhamma*, dan *Sangha*; juga untuk keluhuran-keluhuran orang tuaku, guru-guruku serta mereka yang telah baik padaku. Semoga aku dapat mengembangkan kewaspadaan, ketenangan, kemampuan untuk tahu dan melihat kebenaran dengan jelas. Semoga manfaat tindakanku ini memberi inspirasi semua makhluk untuk saling memaafkan dan bahagia."

⁴¹Thoon Khippapanno, *Masuk ke Arus Dhamma*, 73-75.

Selanjutnya turunkan tangan didepan tubuh, tangan kanan memegang bagian belakang telapak kiri, berdiri sikap serius. Jaga pikiran agar tetap netral, jangan biarkan pikiran mengarah pada hal menyenangkan atau tidak menyenangkan. Berpikirlah "mulai detik ini, aku akan menyingkirkan semua pikiran lain kecuali niat untuk melatih jalan *cankama*". Lalu ikuti langkah-langkah berikut:

- a. Dengan penuh perhatian, tarik nafas perlahan-lahan sambil berfikir "*Bud*". Dengan penuh perhatian hembuskan nafas perlahan-lahan sambil berfikir "*dho*". Dengan penuh perhatian tarik nafas perlahan-lahan sambil berfikir "*Dham*". Dengan penuh perhatian hembuskan nafas perlahan-lahan sambil berfikir "*mo*". Dengan penuh perhatian tariklah nafas perlahan-lahan sambil berfikir "*Sang*". Dengan penuh perhatian hembuskan nafas perlahan-lahan sambil berfikir "*ho*".
- b. Lakukan hal tersebut 3-7 kali atau lebih untuk menyatukan *Buddho*, *Dhammo*, dan *Sangho* kedalam pikiran.
- c. Kemudian lakukan bagian "*Bud*"- "*dho*" saja dan mulailah berjalan sesuai dengan salah satu dari cara-cara berikut:

- 1) Cara Pertama Untuk Berjalan *Cankama*.

Dengan penuh *sati* (perhatian-kewaspadaan), ayunkanlah satu kaki, sambil berfikir "*Bud*", dan kemudian kaki satunya sambil berfikir "*dho*". Lakukan ini ketika anda berjalan disepanjang jalur, setiap kali perhatian tidak pada langkah anda tahu bahwa telah kehilangan *sati* dan harus dimulai lagi sampai pikiran kokoh

tertancap pada setiap langkah. Jangan berjalan terlalu cepat atau lambat, namun berjalanlah dengan kecepatan biasa.

Ketika sampai diujung jalur berbaliklah selalu kekanan dan berjalanlah bolak-balik secara berulang-ulang. Ini suatu metode pengembangan konsentrasi dimana tindakan berjalan digunakan sebagai objek perhatian.

2) Cara Kedua Untuk Jalan *Cankama*.

Pada metode ini objeknya pernafasan, bukan berjalan. Ketika menarik nafas berpikirlah “*Bud*” dan “*dho*” ketika menghembuskan nafas. Dengan cara ini anda berkonsentrasi pada nafas dan *parikamma* – “*Bud*”-“*dho*” sebagai latihan konsentrasi. Ketika lelah berjalan berdirilah ditempat, teruslah menancapkan pikiran pada “*Bud*”-“*dho*” seperti sebelumnya.

3) Cara Ketiga Untuk Jalan *Cankama*.

Dalam metode ini berkonsentrasi pada satu bagian tubuh. Pilihlah bagian yang terasa mudah diperhatikan sebagai objek perhatian, dimana *sati* dan sifat “tahu” pikiran akan tinggal bersama. Bagi pemula, pertama-tama berlatih dengan membayangkan penampilan fisik bagian tubuh tertentu. Seperti warna, tekstur dan lokasinya. Dengan melakukannya secara berulang-ulang maka menancapkan pikiran pada bagian itu dapat lebih cepat dengan atau tanpa menutup mata. Jika sudah cukup terampil dengan bagian tadi, maka dapat berpindah melakukan hal yang sama untuk bagian-bagian yang lain. Metode ini tidak menggunakan objek langkah kaki melainkan nama bagian tubuh – misalnya “*taco*” yang artinya kulit, “*atthi*” yang artinya tulang – sebagai kata *parikamma*. Dengan melihat bahwa semua bagian tubuh memiliki sifat-sifat dasar yang sama, lewat metode ini anda

akan memiliki fondasi yang baik untuk pengembangan kebijaksanaan atau pandangan terang (*vipassana*).

4) Cara Ke Empat Untuk Jalan *Cankama*

Dalam metode ini anda berkonsentrasi pada objek-objek mental, muncul dalam pikiran. Baik kasar maupun halus, menyenangkan maupun tidak. Jangan memikirkan tentang sumbernya karena malah akan melipat gandakan menguatkan perasaan, anda hanya sekedar memperhatikan saja munculnya objek-objek mental. Objek mental apapun mempunyai penyebab, anda harus cukup perhatian untuk mengetahui dan melihat dengan jelas penyebab suatu objek mental, serta amatilah bagaimana objek itu berkembang.⁴²

Penyebab yang dimaksud adalah penyebab dari dalam yang sudah lama berada didalam pikiran. Ada bahan yang siap pakai dalam pikiran yaitu nafsu keinginan (*tanha*) yang menginginkan lebih banyak objek indria dan suasana sensual. Pikiran yang sudah lama sekali selalu menginginkan makanannya dalam bentuk penglihatan, suara, bau, citarasa dan sensasi-sensasi sentuhan selama sekian banyak kehidupan lampau yang tidak terhitung. Sama halnya dalam kehidupan sekarang, pikiran menginginkan objek-objek mental yang “panas” melalui mata, telinga, hidung, lidah dan tubuh. Semua ini telah terpatri secara mendalam dipikiran dan berfungsi sebagai penyebab dari semua objek mental. Bentuk, suara, bau, citarasa dan sensasi-sensasi sentuhan hanya memicu penyebab dari dalam. Jika orang memahami lewat indria, pikiran cenderung melekat persepsi itu dan memikirkannya sampai hal itu melekat erat di pikiran.

⁴²Thoon Khippapanno, *Masuk ke Arus Dhamma*, 58-61.

Objek mental adalah tempat dimana pikiran berada, maka jika berkonsentrasi pada suatu objek mental, anda sebenarnya mengamati pikiran itu sendiri. Sementara mengamatinya, anda harus sadar ketika keserakahan, kemarahan, emosi yang kuat atau kebodohan batin yang muncul dipikiran. Anda harus mempunyai *sati* yang cukup untuk dapat melihat ”penyerang” apapun yang ada dipikiran dan meredakannya sampai lenyap. Tapi yang penting adalah bahwa anda tidak membiarkan pikiran memikirkan sumber objek mental yang bisa berupa bentuk, bunyi, bau, citarasa, sentuhan atau iri hati. Karena perasaan anda akan menjadi lebih kuat dan ini lebih banyak merugikan pikiran. Cara yang benar adalah berkonsentrasi semata-mata pada objek mental ketika objek mental itu muncul dipikiran. Tancapkan perhatian pada objek itu sampai anda dapat dengan jelas melihat objek itu seperti apa sebenarnya. Segera saja objek itu akan kehilangan kekuatannya dan mati. Inilah “perang didalam” atau konfrontasi antara *sati* dan objek mental. Pakah anda akan menang atau kalah tergantung pada kekuatan *sati* anda.

Diakhir jalan *cankama*, berdirilah disatu ujung jalur menghadap keujung yang lain. Sekali lagi satukan telapak tangan (*anjali*) untuk memberi hormat kepada Budha seperti ketika anda memulai, dan katakan :

“Aku telah menyelesaikan jalan *cankama* sebagai penghormatan untuk kemurnian Budha, *Dhamma* dan *Sangha*. Semoga latihan ini menjadi berkah bagi diriku sendiri dan juga orang tuaku, guru-guruku, dan semua yang telah berbaik kepadaku. Semoga makhluk-makhluk surgawi, binatang-binatang besar dan kecil,

serta mereka yang tidak menyukaiku juga mendapatkan berkah lewat tindakan yang bermanfaat ini”.

Kemudian tinggalkan jalur itu dengan penuh perhatian untuk melanjutkan latihan konsentrasi duduk.⁴³

4. *Samadhi* dengan cara berbaring

Berbaring dengan posisi tubuh miring kekanan atau kekiri (kaki kanan/kiri diatas) seperti posisi tubuh Sang Budha ketika *parinibbana* (wafat), kaki lurus, kepala ditopang dengan tangan kanan/kiri, mata dipejamkan, batin tenang dan pikiran.

⁴³Thoon Khippapanno, *Masuk ke Arus Dhamma*, 61-63.