MEDITASI BUDDHIS: SARANA UNTUK MENCAPAI KEDAMAIAN DAN PENCERAHAN BATIN

Hastho Bramantyo

Abstract:

Buddhist meditation is a means to self-examination and spiritual practices which mostly misunderstood both by Buddhist and non-Buddhist alike! Meditation is a thought of as a form of self-denial and escape from the harsh reality of life. It is not difficult to understand as people tend to associate the word of meditation to a man/women sitting cross legged, doing nothing, which suggest laziness and indifference toward life's affairs. Contrary to the above misconception, Buddhist meditation is actually a way to attain spiritual prosperity and wisdom. The original term for Buddhist meditation is *Bhavana*, which means mental development. It consists of two modes of meditation, namely *samatha/Samadhi*, to attain mental quiescence, and *vipassana/vipasyana*, to achieve penetrative insight. Buddhist meditation is a powerful spiritual exercise to attain mental transformation and peace of mind. By utilizing the faculty of will power, concentration and sharp awareness, Buddhist meditation enabled the practitioners to realized tranquility, happiness and wisdom to the real nature of everything.

Kata-Kata Kunci:

Meditasi buddhis, *bhavana, samatha vipassana*, kedamaian, kebijaksanaan

1. Pendahuluan

Ajaran Buddha, khususnya tentang meditasi, bertujuan untuk menghasilkan kondisi kesehatan mental yang sempurna, kedamaian dan ketenangan. Sayangnya tidak ada ajaran Buddha yang begitu sering disalahtafsirkan seperti meditasi, baik oleh umat Buddha sendiri maupun oleh umat non-Buddhis.

Meditasi sering diasosiakan dengan pelarian diri dari akivitas hidup sehari-hari, berada di suatu tempat yang jauh dari keramaian, dengan postur bersila seperti patung-patung, tenggelam dalam kedaan mistik atau trans yang misterius. Meditasi Buddhis yang benar bukanlah seperti itu. Karena kesalahmengertian ini, maka kata meditasi kemudian mengalami kemerosotan makna sebagai semacam ritual belaka sehingga kehilangan arti penting yang sesungguhnya.

Sementara orang mengaitkan meditasi dengan upaya untuk mencapai kekuatan gaib, atau kewaskitaan, bahkan mungkin denggan praktik-praktik

yang berhubungan dengan alam lain atau kuasa yang gelap. Namun demikian meditasi Buddhis yang sesungguhnya jauh sekali dari hal-hal seperti itu.

Pertanyaan yang kemudian mengemuka adalah, apakah sesungguhnya meditasi Buddhis itu? Ada berapa jenis meditasi Buddhis? Bagaimana pelaksanaan meditasi Buddhis? Apa yang ingin dicapai dengan meditasi Buddhis?

2. *Bhavana* dan Dua Jenis Meditasi Buddhis

Meditasi dalam tradisi Buddhis berasal dari kata *bhavana* yang berarti pembudayaan atau pengembangan mental.[1] Pengembangan mental yang dimaksud di sini adalah pengembangan batin secara luas, yang bertujuan untuk membersihkan pikiran dari ketidakmurnian dan gangguan-gangguan, seperti nafsu keinginan, kebencian, niat buruk, kemalasan, kecemasan, kegelisahan, keragu-raguan, serta untuk mengembangkan kualitas-kualitas seperti konsentrasi, kesadaran yang kuat, kecerdasan, kekuatan kemauan, kemampuan analitis yang tajam, kesukacitaan, ketenangseimbangan serta pada puncaknya pencapaian kebijaksanaan tertinggi yang menembus hakikat sejati kenyataan, dan merealisaikan kesunyataan mutlak (*nirvana*).

Telepas dari tujuan pengembangan batin seperti tersebut di atas, terlihat bahwa meditasi mempunyai manfaat untuk hidup manusia di jaman modern ini. Kebisingan, stress dan ketegangan sebagai ciri dar jama kita telah menimbulkan banyak kerugian melalui berbagai macam penyakit, seperti penyakit jantung, lambung, ketegangan saraf dan susah tidur. Kebanykan penyakit ini disebkan oleh kecemasan, ketegangan araf, tekanan ekonom dan kglisahan emosi. Selain itu ritme hidup yang cepat, membuat energi manusia modern terperah habis, sehingga menimbulkan kelelahana fisik dan rohani, manusia menjadi mudah tersinggung, konsentrasi melemah, efisiensi menurun, dan perselisihan menjadi sering terjadi. Salah satu cara ampuh untuk mengatasi hal ini adalah dengan meditasi.

Piyadassi mengatakan bahwa cara untuk mengatasi hal ini adalah dengan mengamati keheningan dalam meditasi:

> Belajarlah untuk mengamati keheningan. Keheningan sangat berguna bagi kita. Tidak benar bahwa yang berkuasa adalah mereka yang ribut, banyak cakap, dan sibuk bicara. Diam adalah emas, dan kita harus berbicara hanya ketika kita bisa meningkatkan keheningan. Energi kreatif terbesar bekerja dalam keheningan. Penting untuk mengamati keheningan, kita melakukannya dalam meditasi.[2]

Meditasi seperti yang diajarkan oleh Buddha terdiri dari dua jenis, konsentrasi *samatha atau Samadhi*), yaitu pemusatan atau penyatuan pikiran (*cittekaggata/cittaikagrata*), dan pandangan terang (*vipassana*).[3] Samadhi atau konsentrasi berfungsi untuk menenangkan pikiran, sehingga *Samadhi* atau *samatha* sering diterjemahkan sebagai ketenangan, keheningan atau kesunyian.

Ketenangan dicapai dengan memusatkan pikiran pada suatu objek sehingga mengekslusikan yang lain. Pandangan terang dicapai ketika pikiran yang sudah tenang dipakai untuk merenungkan atau merefleksikan realitas.

2.1. Samatha

Seperti yang sudah diuraikan di atas, jenis meditasi yang pertama adalah samatha atau pencapaian ketenangan batin. Samatha dicapai dengan memusatkan pikiran sedemikian rupa sehingga pikiran dapat mencapai ketenteraman dan kedamaian. Jenis meditasi ini sudah ada sebelum jaman Buddha dan dengan demikian bukanlah ekslusif buddhis, meskipun demikian meditasi ini tetap dipraktekkan karena berfungsi sebagai pendukung meditasi pandangan terang sekaligus sebagai tempat tinggal yang damai bagi pikiran (*ditthadhammasukhavihara*) atau kehidupan yangdamai (*santavihara*).[4]

Menurut kitab *Visuddhimagga*, *samatha* dilakukan dengan menggunakan 40 objek meditasi, karena disesuaikan dengan watak atau temperamen manusia yang berbeda-beda. Ada enam watak (*carita*) yang disebutkan dalam *visuddhimagga*, mereka adalah watak yang penuh nafsu, penuh kebencian, dungu, mudah percaya, cerdas dan spekulatif. Subjek meditasi (*kammatthana*) dengan demikian disesuaiakna dengan enam karakte dasar tersebut. Visuddhimagga menguraikan empat puluh jenis subjek meditasi. Kesemuanya itu sungguh-sungguh sepeti resep untuk mengobati berbagai penyakit mental yang dimiliki oleh manusia.[5]

Sarah Shaw merincikan keempat puluh subjek meditasi itu sebagai berikut:

1–10 : ten perkakas (*kasina*)
11–20 : sepuluh renungan atas kekotoran (*asubha*)
21–30 : sepuluh refleksi (*anussati*)
31–34 : empat renungan mulia/illahi (*brahma-vihara*), renungan tanpa batas (*appamana*)
35–38 : empat keadaan tanpa bentuk (*arupa*)
39 : renungan sifat menjijikkan dari makanan (*ahare patikkulasaññña*)
40 : renungan empat unsur dasar (*catudhatuvavatthanam*)[6]

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

2.2. Vipassana

Vipassana berasal dari bahasa Pali yang berarti *insight*, melihat ke dalam, pencerahan atau kebijaksanaan.[7] *Vipassana* merupakan sari ajaran Buddha, yang merupakan pengalaman aktual mengenai kebenaran.

Meditasi ini bertujuan untuk mencapai wawasan yang mendalam terhadap hakikat kenyataan, yang mengarahkan pada pembebasan pikiran, dan penyelaman kebenaran tertinggi atau *Nirvana*. *Vipassana* merupakan pengembangan mental buddhis yang sesungguhnya. Meditasi ini merupakan metode analitis berdasar kesadaran penuh, kewaspadaan, dan pengamatan yang tajam. *Vipassana* merupakan ajaran Buddha yang khas, tidak dikenal sebelumnya, pengalaman Buddha sendiri yangunik, ekslusif Buddhis, yang tidak ada pada zaman sebelum kedatangan Buddha.[8]

Kata *vipassana* (*vi+passana*) berarti melihat dengan cara yang luar biasa. Asal katanya *passana*berarti melihat dan imbuhan *vi*yang menandakan kekhususan, istimewa. Oleh karena itu *vipassana*berarti melihat melampaui apa yang biasa, bukan melihat dari permukaan atau sepintas lalu, bukan melihat penampilan semata, namun melihat segala sesuatu seperti apa adanya. Hal ini berarti melihaat segala sesuatu menurut tiga karakteristik, tidak kekal, tidak memuaskan dan tanpa inti *(anicca, dukkha, anatta*). Meditasi *vipassana* ini memungkinkan orang untuk membersihkan pikirannya dari segala kotoran, membuang ilusi ego, memahami kebenaran dan mencapai *nirvana*.[9]

Penjelasan tentang *vipassana* terdapat dalam *Satipatthana sutta*, yang menekankan pada perenungan terhadap empat hal, yaitu tubuh (*kaya*), perasaan dan sensasi-sensasi (*vedana*), yan gketiga behubungan dengan pikiran/budi (*citta*), dan yang terakhr dengan berbagai fenmena moral dan intelektual (*dhamma*). Hal yan gpalig essensia dalam meditasi ini adalah kesadaran yang kuat (*sati*) dan pengamatan yangjernih dan tajam (*anupassana*).[10]

Meditasi jenis ini tidak membawa kita lari dari kehidupan, sebaliknya malah membawa pada jantung kehidupan, aktivitas sehari-hari kita, kesedihan dan kebahagiaan kita, ucapan dan pikiran, gagasan-gagasan moral dan intelektual kita. Untuk mendukung empat perenungan tersebut dibutuhkan kualitas-kualitas mental yang sangat penting yaitu, rajin dan berkemauan keras (*atapi*), kesadaran yang tajam dan jelas (*sampajanna*), kesadaran yang kuat (*sati/smrti*), serta bebas dari keinginan dan penolakan (*vineyya abhijjadomanassa*).[11]

Dalam kehidupan sehari-hari bisanya kita sangat selektif dalam melihat atau memperhatikan apa yang ingin kita perhatikan, dengan kata lain kita hanya ingin melihat apa yan gingin kita lihat, bukan realitasnya. Berkebalikan dengan itu meditasi *vipassana* membawa kita untuk terbuka terhadap pengalaman apapun yang dijumpai dalam meditasi tanpa memberikan repons atau penilaian tertentu terhadapnya. Meditasi *vipassana*merupakan teknik untuk mengamati realitas dari setiap sudut. Meditator tidak menyunting secara cermat apa yang dia alami, melainkan mengalami seutuhnya kebenaran tanpa sensor.[12]

Ciri utama dari *satipatthana* adalah kesadaran akan pengalaman sebagaimana adanya dan sebagaimana terjadinya. Pengembangan *satipatthana* yang fleksibel

dan komprehensif seharusnya mencakup seluruh pengalaman lahir batin, apapun urutannya. Keempat kontemplasi *satipatthana*ini sangat relevan sepanjang perjalanan spiritual seseorang.[13]Dengan membuka diri pada pengalaman yang hadir setiap saat dengan kesadaran yang kuat dan jernih, maka vipassana memampukan praktisinya untuk secara bertahap merealisasi kebenaran dan akhirnya pembebasan dari penderitaan.

Namun demikian perlu ditekankan bahwa meditasi ketenangan dan pandangan terang (*samatha* dan *vipassana*) keduanya perlu untuk mencapai pencerahan dan *nirvana*. Piyadassi mengutip Buddha menyatakan betapa pentingnya kedua jenis meditasi tersebut dipadukan dalam satu latihan spiritual untuk mencapai pencerahan:

> Ketika ketenangan berkembang, pikiran berkembang dan hawa nafsu disingkirkan; ketika pandangan terang berkembang, pengertian benar berkembang dan kebodohan disingkirkan. Pikiran yang dikotori oleh hawa nafsu tidak terbebaskan jika terdapat kekotoran melalui kebodohan. Samatha membuat pikiran menjadi tenang dan memungkinkan direalisasinya kebijaksanaan. Oleh karena itu Samadhi harus dilaksanakan bersama-sama dengan vipassana untuk mencapai nirvana.[14]

Dalai Lama juga menegaskan pentingnya pelaksanaan meditasi *samatha* dan *vipassana* secara terpadu:

> Although at first one may seem to develop these aspect of Samadhi separately, finally one must develop the collectedness in which they are yoke together. The aspect of collectedness which pacifies the fickleness of the mind is called calm, while that wisdom which penetrates to the three mark of existence, impermanence, unsatisfactoriness, and non-soul-self is called insight (vipasyana, literally deep insight).[15]

Lebih lanjut Dalai Lama menyatakan bahwa *samatha* dan *vipasyana* harus dilaksanakan berurutan dan mengumpamakannya dengan analogi kolam dan ikan:

> The order of development regarding these two aspects of collectedness in the mind is first calm (samatha) and then insight (vipasyana). Once the mind is well-established in calm, the development including examination, which yields insight becomes possible. Samatha is the calm and serene pond in which the fish (the faculty of deep insight) moves in examination.[16]

3. Praktek Meditasi Buddhis

Salah satu objek meditasi yang populer dan bisa digunakan baik untuk mencapai ketenangan maupun wawasan yang mendalam adalah kesadaran terhadap pernapasan (*anapanasati*). Meditasi dengan objek keluar masuknya napas ini sangat efektif untuk dengan cepat mengembangkan konsentrasi dan kesadaran yang kuat, serta sangat dipujikan oleh Buddha.[17]

Mehn tin Moon menyatakan bahwa seseorang harus memusatkan perhatiannya terhadap titik persinggungan napasnya sedemikian rupa sehingga tidak ada hal lain yang diperhatikan selama mempraktekkan meditasi ini:

> He should focus his mind at one point (touching point) on the breath to develop ekaggata (one pointedness of the mind). A mental factor which represents concentration (Samadhi). He should not let his mind wander away to other sense objects or to any bodily sensation which is not the subject of anapanasati.[18]

Kita bernapas setiap saat, namun jarang sekali kita menyadarinya. Dalam meditasi *anapanasati* ini kita berusaha untuk memusatkan perhatian pada pernapasan kita secara alami. Napas yang alami berarti bisa panjang atau pendek, berat atau ringan, tidak jadi masalah bagiamana ritme napas kita, yang terpenting adalah kita menyadari setiap pergerakan dan perubahannya. Kita sadar sepenuhnya pada pergerakan alami napas, dengan kata lain, kita mengonsentrasikan sepenuhnya perhatian kita pada napas kita. Hal-hal lain harus dilupakan, keadaan sekitar diabaikan, dan kita hanya fokus pada napas kita. Meditasi napas selama sepuluh sampai limabelas menit cukup untuk menghasilkan kedamaian pikiran.

Rahula memberikan instruksi yang mendetil tentang cara melakukan meditasi pernapasan ini, beserta cara untuk mengatasi rintangan awal dalam bermeditasi:

> At the beginning you will find it extremely difficult to bring your mind to concentrate on your breathing. You will be astonished how your mind runs away. It does not stay. You begin to think of various things. You hear sound outside. Your mind is disturbed and disctracted. You may be dismayed and disappointed. But if you continue to practice this exercises twice daily, morning and evening, for about five to ten minutes at a time, you will gradually, by and by, begin to concentrate your mind on your breathing, when you will not hear even sounds nearby, ehen no external world exist for you. This slight moment is such a tremendous experience for you, full of joy, happiness nd tranquility…if you go on practicing this regularly, you may repeat the experience again and again for longer and longer periods. That is the moment when you lose yourself completely in your mindfulness of breathing.[19]

Meditasi pada masuk dan keluarnya napas merupakan latihan yang mudah dan sederhana, namun bisa membawa pada konsentrasi dan ketenangan yang mendalam. Karena ketenangan yang ditimbulkanya, meditasi ini sangat baik bagi kesehatan tubuh, untuk relaksasi, memungkinkan tidur yang nyenyak, memerikan efisiensi pda semua pekerjaan yang kita hadapai. Meditasi pada napas mmbuat kita tenang dan damai. Saat sedang gelisah dan kita mengamati napas kita untuk beberapa saat, maka segera akan terasa ketenteraman dan kedamaian.

Masih ada meditasi lain yang sangat bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari, yaitu selalu menyadari apapun yang kita lakukan dalam kehidupan sehari-

hari maupun saat melakssanakn tugas-tugas kehidupan kita. Saat berjalan, berdiri, duduk, berbicara, bekerja, apapun kegiatan kita, harus kita sadari dan waspada saat melakukannya. Dengan kata lain kita hidup pada saat ini.[20]

Pelatihan kesaadaran terrhadap segala aktivitas tubuh itu terdapat dalam Majjhima Nikaya I 57 seperti yang dikutip oleh Bhikkhu Analayo:

> Ketika sedang bergerak maju atau mundur, ia tahu dengan jelas; ketika melihat ke depan atau mengalihkan pandangan, ia tahu dengan jelas; ketika menekuk dan merentangkan anggota tubuh, ia tahu dengan jelas; ketika ;mengenakan jubbah dan membawa jubbah luar dan patta(mangkuk untuk meminta derma), ia tahu dengan jelas; ketika sedang makan, minum, menyantap makanan dan mencicipi makanan, ia tahu dengan jelas ketika berjalan, berdiri, duduk, tidur, bangun, berbicara, dan diam, ia tahu dengan jelas.[21]

Tahu dan dengan jelas, merupakan kualitas kesadaran yang kuat dan tajam yang selalu ditekankan dalam meditasi buddhis. Selain manfaat spiritual yang akan dibahas lebih lanjut, dua kualitas itu juga menjaga orang yang mempraktekkannya untuk selalu waspada, berada pada saat kini dan di sini serta terjaga dari kecerobohan dan ketidakwaspadaan.

Jarang sekali orang hidup pada saat ini atau menyadari apapun yang sedang dilakukannya. Kebiasaan orang adalah memikirkan hal yang telah lalu atau merencanakan apa yang akan datang. Kebanakan orang terperangkap dalam memori di masa lalu atau cemas terhadap apa yang akan terjadi. Oleh karenanya orang tidak bisa hidup ada saat sekarang, menikmati yang ada sekarang, sehingga pikirannya menjadi tidak bahagia dan tidak puas. Meditasi terhadap apapun yang sedang dihadapi merupakan penawar terhadap kecenderungan terperangkap dalam kenangan di masa lalu dan kecemasan atau kegelisahan dalam memikirkan sesuatu yang masih belum jelas di masa depan.

Kita tidak bisa menghindari permasalahan kehidupan, apakah kita berada di dalam kota atau hutan, hidup harus dihadapi dengan tabah. Cara menghadapi hidup adalah dengan menjalaninya tepat di sini dan saat ini. Kalau bisa melakukannya kita akan menjadi bahagia.

Menjadi penuh dengan kesadaran pada saat ini tidak berarti kita sadar bahwa sekarang aku sedang melakukan ini atau itu, saat kita berpikir seperti itu maka apapun yang kita lakukan akan terganggu, sebab kita tidak sedang focus pada apa yang kita lakuan, melainkan pada ide tentang 'aku', sehingga pekerjaan kita akan rusak karena fokus kita terpecah. Kita harus melupakan diri kita dan fokus atau tenggelam sepenuhnya pada apapun yang kita lakukan. Semua pekerjaan besar, apakah artistis, puitik, intelektual dan spiritual dicapai saat penciptanya terserap sepenuhnya pada apa yang ia kerjakan dan melupakan dirinya dalam proses itu.[22]

Meditasi lain yang sangat bermanfaat sekaligus dekat dengan diri kita Dalam hidup sehari-hari adalah perenungan terhadap perasaan dan sensasi-sensasi (*vedana*). Ada tiga jenis sensasi yang mendasar: menyenangkan, tidak menyenangkan dan netral.Mengembangkan pemahaman dan ketidaklekatan terhadap ketiga jenis sensasi ini berpotensi untuk menghasilkan pembebasan dari penderitaan.[23]

Kontemplasi terhadap sensasi adalah mengetahui bagaimana sensasi kita pada tahap-tahap awal begitu kesadaran hadir, yaitu sebelum munculnya berbagai reaksi, proyeksi atau pembenaran sehubungan dengan apa yang kita rasakan. Dengan demikian kontemplasi ini akan mengungkapkan sejauh mana sikap dan reaksir-reaksi kita didasari oleh masukan afektif pada tahap awal. Pemahaman seeperti ini akan mempertajam kemampuan intuitif kita, yaitu kemampuan untuk lebih peka terhadap situasi atau keadaaan orang lain. Kemampuan ini memberikan sumber informasi yang berguna dalam kehidupan sehari-hari, selain informasi yang kita peroleh dengan cara rasional dan observasi.[24]

Dalam *sutra Ratnacuda,* sangat menarik untuk dicermati bahwa kontemplasi terhadap ketiga jenis sensasi atau perasaan mendasar ini tidak hanya memberikan kepekaan batin dan kelepasbebasan terhadap perasaan-perasaan yang muncul, melainkan juga kemampuannya untuk mengembangkan belas kasih:

> Jika kita mengalami sensasi yang menyenangkan, kita harus mengembangkan welas asih terhadap makhluk-makhluk yang diliputi nafsu keinginan; Ketika mengalami sensasi atau perasaan yang tidak menyenangkan, welas asih harus dikembangkan kepada makhluk-makhluk yang diliputi kebencian dan ketidaksukaan; dan ketika mengalami sensasi yang netral, welas asih harus dikembangkan terhadap makhluk-makhluk yang diliputi kebodohan batin.[25]

Latihan sederhana namun terampil terhadap ketiga jenis sensasi seperti dijelaskan di atas bukan hanya memampukan bertambahnya kepekaan intuitif praktisinya, ketajaman kesadaran dan kebebasan dari kelekatan terhadap berbagai sensasi yang muncul dalam kesadaran batinnya, melainkan juga menjadi saran yang sangat ampuh untuk mengembangkan belas kasih terhadap sesama makhluk yang menderita, yang juga mengalami terpaan sensasi yang serupa. Dengan kata lain, bukan hanya kesadaran yang kuat serta kelepasbebasan yang didapat dari latihan penyadaran terhadap sensasi-sensasi ini, melainkan juga berkembangnya sifat kasih dan altruistik yang berbelarasa terhadap penderitaan dan kesejahteraan hidup sesama.

Terdapat berbagai macam sensasi dalam tubuh dan analogi tentang angin sangatlah menarik untuk direnungkan. Ada angin kering,basah,terkadang hangat, dingin terkadang berdebu. Begitu juga dalam diri kita terkadang timbul sensasi yangmenyenangkan, terkadang tidak menyenangkan, terkadang

netral. Seperti halnya melawan cuaca yang berubah-ubah adalah konyol, kita pun tidak perlu melawan sensasi yang berubah-ubah. Dengan carademikian seseorang tidak akan terikat terhadap berbagai macam sensasi, dengan penuh kesadaran dia tidak akan lekat pada sensasi apapun sehingga bisa terbebas dari perasaan senang dan tidak senang.[26]

Kalau diamati secara jernih sesungguhnya semua cara meditasi yang disebutkan di atas adalah untuk mengarahkan manusia mencapai kebahagiaan, dengan mengatasi penyebab-penyebab penderitaan yang berada dalam diri kita sendiri. Jelas terlihat bahwa pengalaman langsung yang bersifat eksperiensial-intuitif menjadi acuan dalam praktek meditasi buddhis, ajaran tentang meditasi pun hanya berperan sebagai penunjuk arah, dan tidak pernah berfungsi sebagai dogma atau keyakinan yang harus diikuti secara membuta, melainkan sebagai kompas untuk diuji kebenarannya dalam terang pengalaman pribadi.

Berdasarkan semua itu nampak bahwa psikologi buddhis mengajarkan bahwa kelekatan emosional terhadap sensassi-sensaasi indrawi berasal dari sensasi-sensasi fisik maupun mental. Kelima pancaindra kita menyediakan informasi dan rangsang terhadap pikiran, yang menghasilkan berbagai perasaan, seperti yang sudah dibahas, yaitu suka, tidak suka dan netral.

Lama Yeshe menerangkan dengan jelas proses kita terperangkap dalam pusaran sensasi yang menyebabkan manusia mengalami berbagai masalah dalam hidupnya:

> When we experience pleasant feelings, emotional attachment ensues, and when that pleasant feeling subsides, craving arises the desire to experience it again. The nature of this mind is dissatisfaation; it disturbs our mental peace because its nature is agitation. When we experience upleasant feelings, we automatically dislike and want to get rid of them; aversion arises, again disturbing our mental peace. When we feel neutral, we ignore what's going on and don't want to see reality. Thus whatever feelings arise in our daily life-pleasant, unpleasant or neutral- they disturb us emotionally and there's no balance or equanimity in our mind.[27]

Berdasarkan terang penjelasan di atas berbagai masalah yang dialami kebanyakan manusia bisa dijelasakan dengan sangat gamblang. Bila orang mengalami sensasi yang menyenangkan, kecenderungan alaminya adalah melekati perasaan itu, dengan demikian maka kelekatan pun lahir disertai keinginan untuk selalu merasakan lagi dan lagi. Jika apa yang inginkan tercapai, kita ingin menikmatinya lagi dengan sensasi yang lebih dan lebih, namun bila tidak tercapai yang terjadi kita menjadi frustrasi atau depresi. Inilah juga penjelasan bagi orang yang susah*move on* terhadap sesuatu atau seseorang yang menarik dalam hidupnya namun sudah tidak bersama hal atau orang tersebut. Sensasi yang tidak menyenangkan akan menimbulkan kebencian dan penolakan, sehingga kita menjadi pembenci, merusak ketentraman pikiran kita. Saat sensasi netral muncul kita menjadi bosan dan tidak mau memeriksa

segala sesuatu, sehingga tidak bisa mengerti apa yang sedang terjadi di sekitar kita.

Begitu kita mulai mempraktekkan kesadaran yang kuat terhadap sensasi-sensasi ini maka kita akan bisa memahami evolusi dan cara kerja pikiran kita. Sebuah sikap lepas bebas akan tubuh diiringi dengan pemahaman yang benar bahwa segala respons kita terhadap berbagai sensasi tersebut adalah tanggungjawab kita sendiri, sehingga kita tidak akan menyalahkan pihak lain atas apa yang kita alami dan rasakan. Buah yang segera kita alami adalah membaiknya komunikasi kita dengan yang lain, karena kita mengambil tanggung jawab terhadap hidup kita dan menghormati yang lain. Tanpa menyadari ketiga karakteristik sensasi dalam diri kita, perasaan senang, tidak senang dan netral, maka tidak akan pernah mengerti cara kerja pikiran kita dan oleh karenanya tidak akan pernah bisa mengakhiri problem-problem emosional kita.[28]

Kesadaran yang tidak terlatih akan membut pikiran kita lemah dan tidak sadar atas apapun yang terjadi di luar dan terutama di dalam dunia batin kita. Jika ini yang selalu terjadi, maka kemungkinan kita untuk tidak waspada serta terseret dalam pusaran sensasi sangatlah besar sehingga sering menimbulkan masalah dalam diri kita.

Cara untuk mengatasi masalah ini adalah dengan meditasi yang mengembangkan kesadaran tajam dan jernih, sehingga apapun menjadi terlihat jelas, kita bisa membebaskan pikiran kita dari impuls dan paparan sensasi yang biasanya menciptakan turbulensi emosional dalam diri kita:

> Through meditation you can easily see the truth of all this. Meditation reveals everything that's in your mind; all your garbage, all your positivity; everything can be seen through meditation. But don't think that meditation means just sitting on the floor in the lotus position doing nothing. Being conscious, aware of everything that you do-walking, eating, drinking, talking- is meditation. The sooner you realize this, the quicker will you realize that you yourself are responsible for your actions, that you yourself are responsible for the happy feelings you want and the unhappy feeling you don't, and that nobody else controls you.[29]

Dari uraian di atas terlihat bahwa meditasi memungkinkan kita melihat segalanya dalam kehidupan kita sehari-hari. Ketika kita mengetahui segalanya berasal dari tabiat alami pikira kita sendiri, dan saat kita tidak waspada kita bisa terseret dalam hawa nafsu, kebencian atau kelembaman, maka kita tidak akan menyalahkan ketidakberesan dalam kehidupan emosi kita kepada makhluk lain, melainkan kita sadar dan tahu sepenuhnya bahwa itu merupakan tanggungjawab kita sendiri. Kita menjadi tidak mudah untuk menyalahkan pihak lain atas masalah emosional kita. Dengan meditasi ini kita bisa selalu belajar dan awas setiap saat, dengan penerapan kesadaran dan kewaspadaan yang kuat ini akan kita sadari bahwa realisasi kedamaian dan kebahagian telah berada dalam diri kita sendiri.

Satu lagi meditasi yang penting dilakukan dalam kehidupan sehari-hari kita, yaitu kesadaran dan kontemplasi terhadap rintangan-rintangan batin (*dhammanupassana*). Menurut analisis buddhis ada lima rintangan batin yang menghalangi pencapain meditasi ketenangan maupun wawasan yang dalam, mereka itu adalah keinginan indrawi (*kamacchanda*), kebencian atu ketidaksukaan (*byapada*), kemalasan dan keloyoan *(Thina-Middha*), kegelisahan (*uddhacca*) dan kecemasan (*kukkucca*). Nafsu keinginan mewarnai dan menjerat kita, kebencian memanaskan kita, kemalasan dan keloyoan menyebabkan stagnasi (fiksasi), kegelisahan dan kecemasan membuat kita terombang-ambing, serta keragu-raguan mengaburkan pikiran kita.[30]

Mengapa rintangan –rintangan ini perlu diketahui adalah jika ada sebuah penghalang muncul dan kita tidak mengetahuinya maka meditasi kita keliru. Praktek ini tidak dibenarkan oleh Buddha. Namun jika kita mengetahui rintangan dan mengontemplasikannya sebagai bagian dari meditasi kesadaran, maka praktek kita akan memungkinkan terjadinya pemurnian batin.[31]

Analayo menyatakan bahwa cara menghadapi rintangan-rintangan batin dalam meditasi adalah hanya dengan teknik semata-mata mengetahui:

> Teknik semata-mata mengetahui merupakan cara yang terampil untuk mengubah rintangan meditasi menjadi objek meditasi. Dengan demikian *sati* (kesadaran penuh dan tajam) semata ats rintangan akan menjadi *magga/marga* (jalan spiritual) yang mengatasi ekstrem penyiksaan diri dan pemanjaan diri. Kekuatan hanya mengetahui ini begitu dahsyatnya sehingga dikatakan *mara* yang seringkali merupakan personifikasi dari kelima rintangan, akan kehilangan kekuatannya segera setelah dirinya diketahui.[32]

Secara praktis teknik semata-mata mengetahui ini bisa diterapkan saat kita sedang marah, alih-alih menekan atau tidak mengakui ketika kita sedang marah, maka kita meyadari sensasi dan kemarahan yang muncul, begitu proses ini kita lakukan, kemarahan kita ketahui, maka segera dia akan meluruh dan berkurang, sampai akhirnya lenyap dengan sendirinya.

4. Manfaat Meditasi

Terlepas dari tujuan utama meditasi buddhis untuk memahami realitas yang sejati dan menghentikan penderitaan total, ternyata banyak manfaat lain yang bersifat lebih segera dan berhubungan dengan kesejahteraan hidup kita sehari-hari secara lahir dan batin.

Meditasi *anapanasati* bermanfaat untuk mengurangi ketegangan saraf, mengendalikan atau mengurangi tekanan darah, meningkatkan semangaat kita dengan cara membendung hilangnyaa energy karena ketegangan, meningkatkan keseehatan kita. *Anapanasati* mempunyai efek pada kedua sisi otak, jika meditasi

ini dilakukan secara rutin selama 15 menit pagi hari dan 15 menit pada sore hari bisa mengurangi ketegangan tubuh sama seperti tidur 6-7 jam.[33]

Sarah sawn menyebutkan efek meditasi bisa berpengaruh pada kesehatan fisik dan mental bahkan membawa panjang umur:

> There are measurable health benefits associated with Buddhist techniques. Research from the University of Wisconsin has shown that meditation affects favourably the parts of the brainassociated with happiness: and it has long been proven, not only by scientists, thathappiness tends to be good for people, helping to ensure health and longevity. Our bodies and minds are discernibly connected in many ways, and being able to return to a point of equilibrium allows neurone receptors to replenish themselves and other aspects of the physical brain to keep active and alert.[34]

Wimalatissa menunjukkan data fisiologis efek meditasi yang secara kuat mendukung bukti bahwa meditasi sangat efektif dalam menangani gejala pskosomatis yang berhubungan dengan stress:

> Diverse studies have indicated that meditation ca be a promising preventive or rehabilitative strategy in the treatment of addictions, hypertension, fears, phobias, asthma, insomnia, and stress. These researches hve also suggested thaht subject using meditation experience more change than control groups in the direction of positive mental health, positive personality, self-actualization, increased spontaneity, self-regard, inner directness, and self-percieved increase in the capacity for intimate contact.[35]

Lebih lanjut dikatakan oleh Wimalatissa bahwa meditasi sangat bermanfat untuk kesehatan fisik dan mental serta mempunyai kemampuan untuk membalik efek buruk dari gangguan-gangguan fisik dan psikis:

> According to findings of modern psychology, chronnic stress plays a major role in many psychological disorders as wel as physical diseases. Such psychological and physical disorders such as depression, anxiety, heart diseases, sleeping problems, digestive problems, memory problems, and skin conditions are caused by stress. As soon as someone is stressed, the brain send out aa signal through the nervous system to all part of the body to get ready and respond by releasing sress hormone, including adrenaline and cortisol. Long term exposure to stress can lead to serious health problem. Chronic stress disrups every system in the body. It can raised blood pressure , suppress the immune system, increase the risk of heart attack and stroke, contribute to infertility and speed up the aging process. The regular practice of meditation apparently heps to avert mental stress.[36]

Dalam nada yang sama Hong Quang menggarisbawahi hasil studi dan experiment Dr. Herbert Benson dari Harvard yang menunjukkan bahwa meditasi bisa berdampak pada kesehatan fisik dengan menghilangkan stress:

> Dr. Herbert Benson and his colleagues, who work in the labs and lectured at the Harvard University Medical School (USA), generally encouraged their patients to apply relaxation as a treatmentfor heart iseases. The book entitled, The relaxation Response, stated that if a person practices meditation for 10 to 20 minutes twice a day, it may

cure heart diseases, high blood pressure, chronic pain, loss of sleep, and other mental and physical illnesses. These illnesses may have been caused by stressed.[37]

Masih berkaitan dengan penelitian Dr. Benson, Quang bahkan menunjukkan bahwa meditasi mempunyai dampak dan efek yan gbagus bagi orang yang menginginkan keturunan:

Dr. Benson of the Harvard Medical School has researched and tested the effects of meditation on the health and body. In the Book called 'relaxation response' which has introduced the concept of meditation to many American, he states that meditation can treat diseases such as cancer because it helps the patient to release the tension, bring the will power to fight and the consciousness of being in control in life. He has found that depression, hopelessness, loneliness and despair, psychological conditions very prevalent in Westeners, can be alleviated with meditation. Apart from this, meditation can also help heart conditions and high blood pressure. But most interesting of allis that meditation can help people who have difficulty concieving children. Dr. Benson states that such people are generally unhappy, anxious and hot-tempered but with the regulr practice of meditation, they can become healthy and strong, more cheerfull, and more able to conceived children. The meditation that Dr. Benson advocates to bring such results is one that uses breath control and the silent repetition of a mantra to bring peace and tranquility. Dr. Benson acknowledges that this techniques of insight meditation can be most effective.[38]

Quang menyebutkan bahwa meditasi juga berguna bagi para wanita terutama yang beusia paruh baya karena mereka sering menderita kelelahan, kebosanan, amnesia, sakit kepala, mual muntah sebagai akibat turbulensi hormon dan stress. Meditasi kesadaran penuh bisa membantu menghilangkan masalah para wanita ini dengan menurusnkan stress dan kesushan, membuat hati lebih penuh sukacita dan bahagia.[39]

Quang sangat memujikan meditasi kewaspadaan penuh atas pernapasan yang menurutnya mempunyai efek yang saangat luar biasa:

Breathing meditation is only a preliminary stage of meditation, but it can be quiet powerful. We can see from this practice that it is possible to experience inner peace and contentment just by controlling the mind, without having to depend upon external conditions. Just by doing this type of breathing meditation for at leas ten to fifteen minutes a day, one will be able toreduce this kind of stress. One will eventually experience a calm spacious feeling in the mind, and typicl problems will begin to leave the mind and fall away. This will allow difficult situations to become easier to deal with. We will then naturally feel warm and well disposed towards other people and our relationships with others will gradually improves.[40]

5. Penutup

Meditasi Buddhis bukanlah merupakan sebuah pelarian dari kehidupan sehari-hari, melainkan justru sebagai sarana spiritual yang memampukan manusia untuk memperoleh ketabahan, kedewasaan, kedamaian bahkan

kebijaksanaan. Dua jenis meditasi *Samatha* dan *Vipassana*perlu dilakukan secara simultan untuk mencapai tujuan hidup yang lebih berkualitas dan bahagia.

Tujuan utama meditasi Buddhis memang adalah pengembangan batin dan transformasi spiritual,. Namun demikian, ternyata meditasi juga membawa banyak manfaat lahir batin yang menunjang kesejahteraan hidup manusia dalam kehidupan sehari-harinya, oleh karenanya meditasi bisa dijadikan sebagai sebuah praktek spiritual yang sekaligus bisa menawarkan kesejahteraan hidup yang utuh, juga sebagai bentuk latihan rohani yang mencakup dalam dirinya hal yang bersifat duniawi dan rohani.

Hastho Bramantyo,
Staf Pengajar Sekolah tinggi Agama Buddha Syailendra, Kopeng, Salatiga
email:brambram38@yahoo.com

Catatan akhir:

1 Rahula, Walpola, "What the Buddha Taught", 68.
2 Piyadassi," Spektrum Ajaran Buddha", 194.
3 Piyadassi," Spektrum Ajaran Buddha", 205, di sini dijelaskan sinonim dari Samadhi, sebuah pengertian yangtelah dikenal luas dengan padanannya yaitu samatha, yang berarti *queisensce* atau pencapaian ketenangan batin.
4 Rahula, Walpola, "What The Buddha Taught", 68.
5 Piyadassi, "Spektrum Ajaran Buddha", 207.
6 Shaw, Sarah, "Buddhist Meditation", 7.
7 Hart, William, "Seni Hidup", 3.
8 Piyadassi, "Spektrum Ajaran Buddha", 206.
9 Piyadassi, "Spektrum", 206.
10 Rahula, Walpola, "What The Buddha Taught", 69.
11 Analayo, Bhikkhu, "Satipatthana", 27.
12 Hart, William, "Seni Hidup", 5.
13 Analayo, "Satipatthana", 31.
14 Piyadassi, "Spektrum", 206-7.
15 Dalai Lama, "The Opening of The wisdom eye", 54.
16 Dalai Lama, "The Opening of The Wisdom eye", 55.
17 Mehm tin Moon, "Breakthru In Samatha and Vipassana meditation", 14.
18 Mehm Ti Moon, "Breakthru In Samatha and Vipassana Meditation", 16.
19 Rahula, Walpola, "What The Buddha Taught", 70.
20 Rahula, Walpola, "What The Buddha Taught", 71.
21 Analyo, "Satipatthana", 200-1.
22 Rahula, Walpola, "What the Buddha Taught", 72.
23 Analayo, "Satipatthana", 224.
24 Analayo, "Satipatthana", 225.
25 Analayo, "Satipatthana", 227.
26 Analayo, "Satipatthana", 229.
27 Yeshe, Lama, "Becoming Your Own Therapist", 37.
28 Yeshe, Lama, "Becoming Your Own therapist", 38.
29 Yeshe, Lama, "Becoming Your Own Therapist", 39.
30 Analayo, "Satipathana", 273.
31 Analayo, "Stipatthana", 274.
32 Analayo,"satiptthana", 275.
33 Piyadassi, "Spektrum Ajaran Buddha", 202.

[34] Shawn, Sarah, "Buddhist Meditation", 4.
[35] Wimalatissa, Kirama, 'Scentific fidings on the Health Benefits of Meditation', *A Buddhist approacah to Healthy Living* (23,2014), 232.
[36] Wimalatissa, Kirama, 'Scentific fidings on the Health Benefits of Meditation', *A Buddhist approacah to Healthy Living* (23,2014), 233.
[37] Quang, Hong, "Meditation and Healthy Living", *A Buddhist approacah to Healthy Living* (23,2014), 241.
[38] Quang, Hong, "Meditation and Healthy Living", , *A Buddhist approacah to Healthy Living* (23,2014), 252.
[39] Quang, Hong, "Meditation and Healthy Living", A Buddhist approacah to Healthy Living (23,2014), 259.
[40] Quang, Hong, "Meditation and Healthy Living", A Buddhist approacah to Healthy Living (23,2014), 263.

Daftar Rujukan

Analayo, B.,
2012 *Satipatthana, jalan langsung ke tujuan*. Karaniya: Jakarta.

Hart, W.,
1998 *Seni Hidup*. Diterjemahkan oleh Lanny Anggawati dari *Art of Living*. Wisma Sambodhi.

Hong, Q.,
2014 "Meditation and Healthy Living". A buddhist approach to Healthy Living, Vietnam Buddhist University.

Lama, D.,
1968 *The Opening Of The Wisdom Eye*. The Association of Social Sciences Press: Bangkok.

Moon, M. T.,
2006 *Breakthrough in Samatha and Vipassana Meditation*. Yangoon: Myanmar.

Piydassi, M.,
2003 *Spektrum Ajaran Buddha*. Yayasan Pendidikan Buddhis Tri Ratna: Jakarta.

Rahula, W.,
1988 *What The Buddha Taught*. Haw Trai Foundation: Thailand.

Shaw, S.,
2006 B*uddhist Meditation*. New York.

Wimalatissa, K.,
2014 "Scientific Findings on the Health Benefits of Meditation". A buddhist approach to Healthy Living, Vietnam Buddhist University.

Yeshe, Lama,
2003 *Becoming Your Own Therapist*. Lama Yeshe Wisdom Archive, USA.