

MEDITASI DALAM AGAMA BUDDHA



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin, Studi Agama, dan Pemikiran Islam
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Theologi Islam**

Oleh

SODIQIN

NIM: 05520027

**JURUSAN PERBANDINGAN AGAMA
FAKULTAS USHULUDDIN, STUDI AGAMA, DAN PEMIKIRAN ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
2010**

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya:

Nama : Sodiqin
NIM : 05520027
Jurusan : Perbandingan Agama
Fakultas : Ushuluddin, Studi Agama, dan Pemikiran Islam

Menyatakan bahwa naskah skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri kecuali bagian-bagian yang dirujuk sebagai sumbernya.

Yogyakarta, 16 April 2010

Saya yang menyatakan



Sodiqin

NIM: 05520027



SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Hal : Surat Persetujuan Skripsi
Lamp : I

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin, Studi Agama, dan Pemikiran Islam
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, memberi petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Sodikin
NIM : 05520027
Judul : "Meditasi Dalam Agama Buddha"

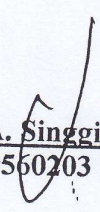
Sudah dapat diajukan kepada Fakultas Ushuluddin Jurusan Perbandingan Agama UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Ilmu Teologi Islam.

Dengar ini kami mengharap agar skripsi/tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 16 April 2010

Pembimbing I


Drs. H. A. Singgih Basuki, MA
NIP. 19560203 198203 1005



PENGESAHAN

Nomor : UIN.02/DU/PP.00.9/0606/2010

Skripsi dengan judul : *MEDITASI DALAM AGAMA BUDDHA*

Diajukan oleh :

Nama : Sodikin

NIM : 05520027

Telah dimunaqasyahkan pada : Kamis, 06 Mei 2010

Nilai Munaqasyah : 86,6 (B+)

Dan telah dinyatakan syah sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu.

TIM MUNAQASYAH :

Ketua Sidang

Drs. H. Singgih Basuki, MA
NIP. 19560203 198203 1 005

Penguji I

Penguji II

Dr. H. Abdurrahman
NIP. 150110387

Ustadi Hamzah, S.Ag, M.Ag
NIP. 19741106200003 1 001

Yogyakarta, 06 Mei 2010

UIN Sunan Kalijaga

Fakultas Ushuluddin, Studi Agama, dan Pemikiran Islam

DEKAN



Dr. Sekar Ayu Aryani, M.Ag.
NIP. 19591218 198703 2 001

MOTTO

وَأَذْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ

وَالْأَصَالِ وَلَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ

"Dan sebutlah (nama) Tuhanmu dalam hatimu dengan merendahkan diri dan rasa takut, dan dengan tidak mengeraskan suara, di waktu pagi dan petang, dan janganlah kamu termasuk orang-orang yang lalai.

" (QS. Al Araf : 205).

PERSEMBAHAN

*Dengan segala ketundukan hati dan ketulusan niat
sebagai rasa pengabdian-ku kepada-Nya*

*ku persembahkan karya ini kepada mereka yang haus
akan ilmu pengetahuan
kepada
mereka yang selalu terbuka mata hatinya untuk selalu
menerima kebenaran
walau ia datang dari sosok yang dibencinya*

*ku persembahkan kepada ayahanda dan ibunda-ku tercinta
yang tak henti-hentinya menyebut nama-ku
dalam sujud dan munajadnya
semoga mereka berdua
selalu berada dalam dekapan rahmat-Nya*

“Ridha-Mu ya Allah, selalu ku harapkan”

*Hanya ini yang bisa ku persembahkan, semoga penuh barokah dan
manfaat bagi agama, nusa dan bangsa.*

ABSTRAK

Skripsi dengan judul “Meditasi dalam Agama Buddha”, merupakan penelitian perpustakaan atau library Research yang didukung oleh wawancara kepada nara sumber yang berkaitan dengan skripsi ini. Skripsi ini berkaitan dengan kehidupan peribadatan umat Buddha untuk melenyapkan atau memadamkan penderitaan dan mencapai *Nibbana* yang merupakan cita-cita dan tujuan akhir umat Buddha.

Selanjutnya penyusun akan mencoba membatasi penelitian tersebut dengan dua rumusan masalah yang hasilnya merupakan isi dari skripsi ini, yaitu (1) Bagaimana konsep meditasi yang di terapkan dalam agama Buddha Theravada (2) Apakah hakikat meditasi dalam Agama Buddha Theravada. Adapun tujuan dari penyusunan skripsi ini adalah untuk mengetahui dan memahami meditasi dalam agama Buddha Theravada. Dan juga untuk mengetahui makna meditasi yang sesungguhnya dalam agama Buddha Theravada.

Penyusunan skripsi ini menggunakan pendekatan fenomenologis, yaitu mempelajari fenomena keagamaan yang berkaitan dengan konsep dan makna sesungguhnya meditasi dalam agama Buddha Theravada, dengan melihat pada watak kesejarahan dari agama Buddha maupun ajaran dalam agama Buddha. Metode fenomenologi menegaskan bahwa semua gejala tanpa terikat oleh tuntunan terhadap kenyataan, maksud pendekatan ini menerangkan gejala-gejala yang terdapat dalam agama tanpa menilainya. Fenomena-fenomena agama yang ditemukan dalam penelitian ini akan mengungkapkan menurut apa adanya sesuai dengan apa yang dipercayai oleh pemeluknya tanpa menunjukkan benar atau salahnya.

Sedangkan hasil dari penyusunan skripsi ini adalah, meditasi yang bersumber dari ajaran Buddhis maka meditasi mempunyai tujuan yang sangat jelas. Tujuan meditasi Buddhis adalah, *Nibbana*. Tetapi dalam usaha memadamkan penderitaan tersebut tidak hanya dengan meditasi, terlebih dahulu umat Buddha harus sudah mempraktekkan ajaran *sila* (moralitas) *meditasi* (olah batin), *panna* (kebijaksanaan), maka ia akan mencapai kebahagiaan.

Meditasi Buddha dibagi menjadi dua macam, yaitu *Samatha Bhavana* dan *Vipassana Bhavana*. *Samatha Bhavana* bertujuan untuk mencapai ketenangan batin. *Vipassana Bhavana* bertujuan untuk mencapai pandangan terang.

Yang membedakan meditasi dalam Buddha Theravada dengan Mahayana adalah hanya terletak pada metode atau tata cara dalam melakukan meditasi. Sebenarnya tujuan dari meditasi dalam Buddha Theravada dengan Mahayana adalah sama, yaitu untuk mencapai penerangan sempurna *Nibbana* dalam bahasa Pali dan *Nirvana* dalam bahasa Sanskerta.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Syukur al-hamdulillah ku ucapkan tiada henti kepada Engkau Yang Maha Pemberi. Shalawat ku persembahkan untukmu wahai manusia sempurna, salamku, ku tujukan untukmu, Mahmamd SAW sang Musthafa, teladan bagi umat manusia. Yang dengan tulus dan sabar mengemban misi suci kenabian.

Sebagai seorang mahasiswa yang menuntut ilmu di perguruan tinggi dan telah menjadi tanggung jawab penulis untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan dari perguruan tinggi, yaitu penelitian. Skripsi dengan judul “*Meditasi Dalam Agama Buddha*”, merupakan realisasi untuk mencapai tujuan dari tuntutan tanggungjawab tersebut.

Namun demikian penulis menyadari sepenuhnya, bahwa skripsi ini jauh dari sempurna, karena masih terdapat kekurangan. Hal ini bukanlah suatu unsur kesengajaan, melainkan keterbatasan ilmu pengetahuan yang penulis miliki.

Penulis menyadari sebagai hamba Allah SWT juga seperti manusia yang lain, dalam setiap usaha tidak terlepas dari bantuan dari pihak lain. Dengan selesainya skripsi ini, penulis menyampaikan banyak terimakasih kepada mereka yang telah banyak membantu baik secara langsung maupun tidak langsung.

1. Kepada Prof. Dr. H. Amin Abdullah, selaku rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Terima kasih penulis ucapkan kepada yang terhormat Bapak Drs. H.A. Singgih Basuki, MA yang ditengah-tengah kesibukan dan kepentingannya, bersedia meluangkan waktu untuk membimbing penulis dalam proses penulisan skripsi ini. Juga kepada Ibu Dr. Sekar Ayu Aryani. M.A selaku pembimbing akademik penulis sekaligus Dekan Fakultas Ushuluddin, Studi Agama, dan Pemikiran Islam, Bapak Drs. Rahmat Fajri, M.Ag selaku ketua Jurusan Perbandingan Agama, dan segenap dosen dan lainnya, terima kasih untuk semua.
3. Kepada semua pihak yang setiap hari mengurus segala kepentingan Fakultas Ushuluddin, Studi Agama, dan Pemikiran Islam, Universitas Sunan Kalijaga,

penulis juga ucapkan terima kasih, terutama kepada staf yang bertugas di Jurusan Perbandingan Agama, terima kasih sekali lagi penulis ucapkan.

4. Terimakasih juga kepada prngurus Vihara Vidyaloka Yogyakarta yang telah bersedia meminjamkan buku-buku koleksinya kepada penulis.
5. Terimakasih kepada pengurus Vihara Karangjati Yogyakarta yang telah membimbing penulis dalam praktek meditasi.

Teman-teman seperjuangan yang tak terlupakan yang semangatnya selalu berkobar; Syamsul Hadi, Wahyu Tanoto, Habibi, Arafat, Udit, Dedi, Al-Imron, Gilang, Subhan, Hamzah, Dije, Isnaini, Darwis, Ridwan, Mukhlis, Agung, dan semua teman-teman kelas penulis, senyum sapamu selalu akan penulis kenang, penulis rindukan kebersamaan kita dalam tiap obrolan dan diskusi. Juga kepada semua teman-teman yang ada di UKM Paduan Suara Mahasiswa “Gita Savana” dan temen-temen HMI MPO khususnya komisariat Ushuluddin, Studi Agama, dan Pemikiran Islam, terima kasih atas segalanya, canda-tawamu, obrolan nakalmu selalu menciptakan suasana hidup di kala penulis merasa sepi, mudah-mudahan apa yang selama ini teman-teman cita-citakan tercapai, amin.

Yang terpenting dari yang terpenting adalah mereka yang nan jauh di sana, Ibundaku yang tercinta dan Ayahandaku yang terkasih, yang selalu bersemangat, dengan tulus dan sabar berkorban demi anak-anaknya yang disayangi, yang dalam setiap sujud dan munajadnya selalu menyebut namaku, penulis tak akan pernah sempurna merangkai kata untuk ku ucapkan sebagai rasa terima kasih yang terdalam kepada mereka. “Rabbi kasihilah mereka sebagaimana mereka mengasiku”. Saudara-saudariku, Mas Udin, Mbak Istiqomah, Mbak Sofi, Mas Ibin, melihat mu selalu membuatku bahagai, mengingatmu selalu membuatku bersemangat, senyummu selalu ku rindukan, dan pertemuan kita selalu ku harapkan. “La’ allallahu yarhamuna dāiman abadan abadan, Amin”.

Yogyakarta, 16 April 2010

Sodiqin

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN	ii
NOTA DINAS	iii
PENGESAHAN	iv
MOTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan dan Batasan Masalah	8
C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian	8
D. Tinjauan Pustaka	9
E. Metode Penelitian	11
F. Landasan Teori	15
G. Sistematika Pembahasan	18
BAB II TINJAUAN UMUM TENTANG MEDITASI	
A. Pengertian Meditasi	20
B. Sejarah Meditasi	25
C. Meditasi Dalam Agama-agama	
1. Meditasi Dalam Perspektif Agama Hindu	26
2. Meditasi Dalam Perspektif Agama Islam	28
3. Meditasi Dalam Perspektif Agama Kristen	32
BAB III AGAMA BUDDHA THERAVADA	
A. Sejarah Agama Buddha Theravada	36
B. Ajaran-ajaran Dalam Agama Buddha Theravada	
1. Empat Kebenaran Mulia (<i>Cattari Ariya Saccani</i>)	46

2. Jalan Mulia Berunsur Delapan	50
BAB IV MEDITASI DALAM AGAMA BUDDHA THERAVADA	
A. Meditasi Perspektif Agama Buddha Theravada	58
B. Konsep Meditasi Agama Buddha Theravada	
1. Dasar Meditasi dalam <i>Tripitaka</i>	64
2. Tata Cara Meditasi	66
3. Macam-Macam Meditasi dan Tahapan Meditasi	70
4. Tujuan dan Manfaat Meditasi	82
5. Orientasi (tinjauan) Meditasi	86
C. Makna Sesungguhnya Meditasi Dalam Agama Buddha Theravada	88
D. Refleksi Meditasi	92
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	97
B. Saran-Saran	98
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	
CURRICULUM VITAE	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dinamika kehidupan yang dialami dan dirasakan umat manusia tentunya membawa konsekuensi logis berupa semakin banyaknya persoalan hidup yang dirasakan oleh manusia itu sendiri. Berbagai persoalan hidup yang dialami manusia seringkali justru membawa manusia pada jurang malapetaka, di mana manusia terkadang gagal dalam upaya menyelesaikan persoalan hidupnya. Banyaknya problem hidup yang dialami manusia meniscayakan adanya ikhtiar atau upaya bagaimana problem-problem tersebut dapat teratasi.

Dalam konteks zaman seperti sekarang ini, dimana umat manusia disugahi dengan berbagai kemajuan dan perkembangan teknologi informasi telah memberikan nuansa kemudahan kepada umat manusia dalam memenuhi hajat hidupnya. Namun demikian, kemajuan dan perkembangan informasi dan teknologi bukan berarti tanpa masalah. Justru kemajuan di bidang teknologi informasi tersebut telah melahirkan masalah-masalah baru dalam kehidupan manusia.

Disinilah, dibutuhkan suatu kekuatan jiwa dalam menyelesaikan problem-problem kehidupan dengan senantiasa bersandar pada keimanan. Salah satu cara yang banyak dilakukan orang dalam menyelesaikan problem-problem kehidupan adalah dengan jalan meditasi.

Pengalaman religiusitas sangat didambakan oleh setiap pemeluk agama. Ini terjadi karena pengalaman keagamaan terkait erat dengan

pemenuhan kebutuhan manusia. Kebutuhan tersebut adalah sesuatu yang bersifat universal, yang merupakan kebutuhan kodrati setelah kebutuhan fisik terpenuhi, yakni kebutuhan akan cinta dan mencintai Tuhan yang kemudian melahirkan kesediaan pengabdian kepada Tuhan¹. Usaha manusia untuk berada sedekat dekatnya, bahkan manunggal dengan Tuhan adalah merupakan cermin kerinduan nurani manusia terhadap Tuhannya. Usaha semacam itu bermula dari kesadaran manusia bahwa ia berasal dari Tuhan dan akan kembali kepada-Nya. Kesadaran ini menimbulkan pengalaman keagamaan pada dirinya mengenai hubungan dengan Tuhannya itu, yang terefleksikan dalam sikap takut, cinta, rindu, metode ataupun jalan yang harus ditempuh untuk mencapai tujuan yakni kembali menyatu dengan Tuhan².

Untuk mencapai tujuan tersebut manusia harus bisa keluar dari kungkungan jasmani atau materi, sehingga dapat menemukan nilai-nilai rohani yang dia dambakan. Untuk itu manusia harus berusaha melepaskan rohnya dari kungkungan jasmaninya dengan jalan latihan yang memakan waktu cukup lama. Latihan ini juga bertujuan untuk mengasah roh supaya tetap suci³.

Terdapat dua jalan yang ditempuh untuk mencapai tujuan mistik, yaitu jalan purgative dan contemplativ. Jalan purgative adalah jalan pembersihan. Jalan ini ada dua model yaitu yang bersifat etika dan yang

¹ Ahmad Anas, *Menguak pengalaman Sufistik* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), hlm. 41.

² Ridin Sofwan, *Menguak Seluk Beluk Aliran Kebatinan* (Semarang: Aneka Ilmu, 1999), hlm. 99.

³ Asmaran AS., *Pengantar Studi Tasawuf* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, tt.), hlm. 17.

bersifat asketika. Etika disini berwujud keharusan mengerjakan perbuatan-perbuatan yang baik dan keharusan meninggalkan perbuatan-perbuatan yang dianggap kurang baik. Sedangkan asketika merupakan kegiatan pembersihan yang lebih berat dan bersifat penyiksaan diri, seperti mengurangi makan, minum, bertapa atau lainnya. Jalan yang kedua merupakan jalan kontemplasi atau konsentrasi⁴. Dalam kontemplasi ini terdapat unsur pengosongan pikiran dari segala sesuatu serta memenuhi pikiran hanya dengan Tuhan⁵. Hal ini dikarenakan dalam diri manusia ada ego sejati, yakni ego ketuhanan, tetapi ego ketuhanan itu ditutupi dengan ego palsu yang setiap manusia memilikinya⁶.

Dalam ajaran umat Buddha sering terdengar istilah *bhavana*, *samadhi* atau *meditasi*. Namun istilah meditasi sering disalah artikan, baik oleh umat Buddha sendiri maupun orang lain yang bukan umat Buddha. Pada saat kata *meditasi* disebut, orang segera menggambarkan dalam pikiran penyingkiran diri dari kesibukan penghidupan sehari-hari, dengan kata lain ia duduk dalam sikap tertentu, seperti di dalam sebuah gua atau ruangan kecil di dalam vihara, di satu tempat yang jauh dari keramaian kehidupan dunia, tenggelam dalam satu renungan atau dalam salah satu keadaan gaib atau tidak ingat orang sama

⁴ Romdon, *Tasawuf dan Aliran Kebatinan* (Yogyakarta: PT. Kurnia Kalam Semesta, 1995), hlm. 32.

⁵ Romdon, *Tasawuf dan Aliran Kebatinan*, hlm. 43.

⁶ Hazrat Inayat Khan, *The Heart of Sufism*, terj. Andi Haryadi (Bandung: PT. Rosdakarya, 2002), hlm. 255.

sekali. Sesungguhnya meditasi Buddhis yang benar bukanlah berarti menyingkirkan semacam itu⁷.

Akar kata *meditasi* berasal dari bahasa Latin *meditant*, berinfleksi menjadi *meditari*, dari akar kata *med* yang berarti “pikiran” atau “perhatian”. Meditasi didefinisikan oleh *Webster’s New World Dictionary* sebagai: tindakan bermeditasi; pikiran yang terus mendalam, refleksi yang mendalam tentang berbagai hal sebagai tindakan kebaktian keagamaan (ibadah)⁸.

Meditasi merupakan peranan penting dalam praktek Buddha. Konon, ia membantu untuk meningkatkan dan menyempurnakan karakter serta merangsang intuisi dan kearifan. Meditasi Buddha dimulai dengan latihan nafas yang sederhana; dengan belajar mengontrol nafas, seseorang belajar untuk tenang dan pada akhirnya untuk mengontrol tubuh. Dengan mengontrol tubuh, tugas untuk mengontrol pikiran yang lebih sulit dan lebih penting bisa dilanjutkan. Dengan mengontrol dan membersihkan pikiran, maka karakter seseorang akan menjadi sempurna; dengan begitu, kearifan dan kematangan intuisi hingga pencapaian akhir mistik akan tercapai⁹. Meditasi merupakan pendekatan Buddhis yang paling utama mengenai agama. Karena tujuan tertinggi dalam meditasi adalah penerangan. Meditasi dimaksudkan untuk

⁷ Mattadewi W, *Bhavana; Pengembangan Batin* (Jakarta: Akademi Buddhis Nalanda, 1986), hlm. 1.

⁸ Soraya Susan Behbehani, *Ada Nabi Dalam Diri; Melestarikan Kecerdasan Batin Lewat Zikir dan Meditasi* terj. Cecep Ramli Bihar Anwar (Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2003), hlm. 25.

⁹ Soraya Susan Behbehani, *Ada Nabi Dalam Diri; Melestarikan Kecerdasan Batin Lewat Zikir dan Meditasi*, hlm. 51.

memperoleh kesempurnaan spiritual guna mengurangi akibat penderitaan dan menenangkan pikiran, membuka kebenaran mengenai eksistensi kehidupan. Dengan melaksanakan meditasi akan membantu untuk menyadari hal-hal tentang kebenaran¹⁰.

Ada perbedaan yang cukup menonjol antara pelaksanaan meditasi yang dilakukan oleh masyarakat pada umumnya, baik dulu maupun sekarang dengan meditasi yang banyak dilakukan oleh orang modern. Pada umumnya pelaksanaan meditasi hanya dalam konteks kehidupan rohani (spiritual). Oleh karena itu berbagai teknik meditasi di kembangkan dalam konteks suatu agama¹¹. Meditasi atau *bhavana* merupakan salah satu bagian dari ajaran Buddha yang bertujuan untuk menghasilkan suatu keadaan mental yang sehat dan sempurna. Meditasi tidak dapat dipisahkan dari ajaran yang lain¹². Karena kalau dilihat titik tolaknya pada jalan penerangan membantu manusia untuk menemukan kebahagiaan spiritual dengan lebih dahulu mengenal sumber-sumber penderitaan dan kemudian akar derita itulah yang harus dimusnahkan. Segala penderitaan itu bermula dari keinginan-keinginan terhadap obyek yang maya, yang tidak memuaskan dan mendewasakan jiwa atau *atman*¹³.

¹⁰ Mariasusai Dhavamoni, *Fenomenologi Agama* (Yogyakarta: Kanisius, 1995), hlm. 25.

¹¹ Sutandi, *Meditasi Untuk Mengatasi Rasa Sakit* (Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM, t.t), hlm. 1.

¹² Mattadewi W, *Bhavana; Pengembangan Batin*, hlm. 2.

¹³ Nurcholis Majid, *Pasing Over* (Jakarta: PT. Gramedia, 1998), hlm. 203.

Theravada adalah tradisi Buddhisme yang cenderung mempertahankan kesederhanaan ajaran Sang Buddha. Theravada adalah ajaran otentik Buddha yang telah ada jauh sebelum istilah Mahayana dan Hinayana itu muncul. Bagi Theravada, yang menjadi pokok tujuan adalah menjadi *arahat* (orang suci) yang berhasil menaklukkan keinginan (*tanha*), terbebas dari kelahiran kembali sehingga dapat mencapai *nibbana* dengan usahanya sendiri.

Dalam agama Buddha Theravada ajarannya bersumber langsung pada kitab suci *Tripitaka* yang masih menggunakan bahasa Pali, dimana diyakini di dalamnya termuat ajaran-ajaran murni yang pernah benar-benar diucapkan oleh Buddha sendiri¹⁴. Dengan demikian dapat dikatakan Theravada sebagai aliran orthodoxnya agama Buddha.

Sedangkan tujuan terakhir *meditasi* dalam agama Buddha Theravada adalah tercapainya *nibbāna*. Dimana manusia yang telah mencapai *nibbāna* akan merasakan kebahagiaan tertinggi, terbebas dari *dukkha* (penderitaan), terhindar dari *samsara* dan rentetan tumimbal lahir, yang berarti merealisasi kebebasan mutlak¹⁵.

Manusia yang melakukan *meditasi* dapat melihat hidup dan kehidupan ini dengan sewajarnya, bahwa hidup ini dicengkeram oleh *anicca* (ketidak kekal), *dukkha* (penderitaan), dan *anatta* (tanpa aku yang kekal),

¹⁴ Soraya Susan Behbehani, *Ada Nabi Dalam Diri; Melestarikan Kecerdasan Batin Lewat Zikir dan Meditasi*, hlm. 37.

¹⁵ Simuh, *Sufime Jawa, Transformasi Tasawuf Islam ke Mistik Jawa* (Yogyakarta: Bentang Budaya, 2002), hlm. 199-200.

sehingga dapat menuju ke arah pembersihan batin, pembersihan sempurna dan pencapaian *nibbāna*¹⁶.

Meditasi dalam agama Buddha Theravada adalah salah satu jalan untuk mencapai penerangan. Untuk mencapai tahap perkembangan kebijaksanaan tidak cukup dengan *sila*, melainkan dibutuhkan aspek yang lebih halus yaitu *samadhi*¹⁷. Di dalam agama Buddha meditasi menempati urutan paling utama untuk mencapai penerangan, di dalam agama Buddha ritual keagamaan tidak begitu penting, karena dalam agama Buddha tidak mengajarkan ritual keagamaan.

Adapun alasan penulis menyusun judul “Meditasi Dalam Agama Buddha” ini adalah untuk mengetahui bagaimana substansi meditasi yang diterapkan dalam agama Buddha khususnya Theravada dan hakikat meditasi dalam agama Buddha Theravada. Penulis sengaja mengambil pokok bahasan meditasi dalam agama Buddha khususnya Theravada, karena agama Buddha Theravada masih memegang kemurnian ajaran dari Sang Buddha dan masih menggunakan pedoman kitab *Tripitaka* dengan bahasa *Pali* sebagai dasarnya. Atas dasar itulah yang menjadi latar belakang penulis mengangkat masalah ini dalam skripsi yang berjudul “Meditasi Dalam Agama Buddha”.

¹⁶ Mattadewi W, *Bhavana; Pengembangan Batin*, hlm. 8.

¹⁷ Mahasi Sayadaw, *Meditasi Vipassana Tuntunan Praktik & Rujukan Tahap Pemurnian* (terj.), Lim Eka Setiawan (Yayasan Penerbit Karaniya: 2006), hlm. 4.

B. Rumusan dan Batasan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas dan untuk lebih memfokuskan penelitian ini, maka penulis merumuskan pokok-pokok permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana konsep meditasi yang di terapkan dalam agama Buddha Theravada?
2. Apakah hakikat meditasi dalam Agama Buddha Theravada?

C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah di atas, penelitian ini mempunyai beberapa tujuan dan kegunaan yang diantaranya sebagai berikut:

Tujuannya:

- 1 Untuk mengetahui dan memahami meditasi dalam agama Buddha Theravada.
- 2 Untuk mengetahui makna meditasi yang sesungguhnya dalam agama Buddha Theravada.

Kegunaannya:

- 1 Pemahaman mengenai meditasi dalam agama Buddha Theravada diharapkan berguna untuk meningkatkan kualitas religiusitas manusia.
- 2 Melalui pemahaman tentang meditasi Buddha, sikap toleransi antar umat beragama semakin baik.
- 3 Memberi wawasan dan dapat menambah perluasan khasanah keilmuan di bidang Ilmu Agama, khususnya bagi penulis dan pembaca pada umumnya.

- 4 Guna memenuhi persyaratan akhir untuk gelar Sarjana Strata Satu (S1) pada Fakultas Ushuluddin, Studi Agama, dan Pemikiran Islam, Jurusan Perbandingan Agama Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

D. Tinjauan Pustaka

Sesuai dengan kajian yang akan dibahas, penulis melihat dan menelaah beberapa literatur dan penelitian yang ada kesamaannya dan perbedaan dengan penelitian yang penulis teliti. Pembicaraan mengenai meditasi sesungguhnya tidak banyak menarik perhatian orang, padahal kalau dicermati dalam realitanya meditasi merupakan sebuah fenomena spiritual yang menyimpan rahasia bagi pelakunya.

Ada beberapa karya dari civitas akademisi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang bertemakan meditasi, namun karya tulis yang berusaha untuk mengkaji Meditasi Dalam Agama Buddha secara lebih spesifik belum penulis temukan. Adapun karya tulis yang dimaksud antara lain adalah:

Suaib Ahmadi mahasiswa dari Fakultas Tarbiyah Jurusan Pendidikan Agama Islam dengan skripsinya yang berjudul *Kontribusi Meditasi Bagi Peningkatan Kecerdasan Spiritual (Studi Lapangan di Lembaga Seni Pernafasan Satria Nusantara Yogyakarta)*. Penelitian ini lebih menekankan pada metode yang diterapkan oleh lembaga seni pernafasan Satria Nusantara Yogyakarta serta menganalisa kontribusi penerapan metode tersebut bagi peningkatan kecerdasan spiritual seseorang. Kesimpulan dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode yang dipergunakan adalah meditasi gerak

yang mencakup unsur-unsur pengaturan nafas, gerakan jurus, dan konsentrasi. Penerapan metode tersebut ternyata dapat memberikan sumbangan terhadap peningkatan spiritualitas seseorang, hal tersebut dapat dicermati dengan adanya perubahan pada kejiwaan seseorang yang berpengaruh pada tindakan diantaranya: jujur, adil, santun, rendah hati, mampu menahan dan mengendalikan diri, bertanggung jawab, berjiwa sosial, memiliki kedekatan dengan Tuhan, ketenangan, kedamaian batin yang tinggi dan mampu memaknai kehidupan ini sebagai suatu hal harus dinikmati dan disyukuri.

Kemudian skripsi dari Mukdiana dengan judul *Bimbingan Meditasi Islam di Akademi Parapsikologi Laboratorium Ilmiah Metafisika Indonesia LSM Prana Jember Jawa Timur*. Skripsi ini lebih menekankan pada meditasi Islam. Dalam kesimpulannya meditasi Islam perspektif Akademi Parapsikologi merupakan meditasi yang dalam proses pelaksanaannya didasari atas konsep ketuhanan (*teologis*), yakni dengan memadukan antara unsur teologis dalam aktifitas meditasi. Hal ini yang dalam Akademi Parapsikologi dikenal dengan sebutan Medzik (meditasi dzikir). Jadi konsep meditasi Islam Akademi Parapsikologi pada dasarnya adalah sebuah meditasi yang merupakan komparasi atas meditasi dan dzikrullah yang bertujuan agar meditator dapat lebih mengenal Tuhan. (Skripsi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam).

Sekripsi Ena A'yunin Nazhiroh, berjudul *Humanisme dalam Agama Buddha*, memberikan penjelasan umum tentang konsep humanisme dalam

agama Buddha sekaligus implikasinya terhadap realitas kehidupan masyarakat. Di dalamnya juga dipaparkan tentang meditasi atau perihal “samadhi” merupakan salah satu dari tiga kebajikan tertinggi ajaran Buddha. Penjelasannya masih berupa sisipan pembahasan bukan merupakan tema pokok yang diteliti (skripsi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2006).

Dari tinjauan pustaka yang telah dikemukakan di atas dapat ditegaskan bahwa kajian-kajian yang pernah dilakukan sebelumnya terhadap meditasi dalam agama Buddha tidak ada yang mempunyai kesamaan dengan substansi kajian ini. Penulis di sini akan berupaya dengan sebaik mungkin untuk mendeskripsikan dan mengeksplorasi topik tersebut. Untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam.

E. Metode Penelitian

Usaha manusia untuk memenuhi dorongan ingin tahu terhadap dunia sekitarnya itulah yang melahirkan adanya penelitian, usaha untuk memenuhi dorongan ingin tahu atau mendapat jawaban maupun penyelesaian terhadap masalah tersebut ditempuh dengan mengikuti metode-metode tertentu secara formal dan sistematis¹⁸.

Metode penelitian merupakan suatu prosedur penyelesaian masalah studi literatur, asumsi-asumsi dan hipotesis, pengumpulan dan penganalisaan data, hingga penarikan kesimpulan. Untuk memudahkan dalam melakukan

¹⁸ Sumanto, *Metode Penelitian Sosial dan Pendidikan Aplikasi Metode Kuantitatif dan Statistik dalam Penelitian* (Yogyakarta: Andi Offset, 1990), hlm. 3.

penelitian dan menganalisa data, maka penyusun menggunakan metode sebagai berikut:

1. Jenis Penelitian

Pada penelitian ini, penyusun menggunakan penelitian kualitatif dengan kajian pustaka (*library research*). Penelitian pustaka (*library research*) menurut Mestika Zeid merupakan serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka dan mencatat serta mengolah bahan penelitian¹⁹. Yaitu dengan cara menuliskan, mengedit, mengklasifikasikan, mereduksi, menyajikan, dan mengembangkan data yang diperoleh dari berbagai sumber tertulis.

2. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan fenomenologis yaitu penulis akan mempelajari fenomena keagamaan yang berkaitan dengan konsep dan makna sesungguhnya meditasi dalam agama Buddha Theravada, dengan melihat pada watak kesejarahan dari agama Buddha maupun ajaran dalam agama Buddha.

Metode fenomenologi menegaskan bahwa semua gejala tanpa terikat oleh tuntutan terhadap kenyataan, maksud pendekatan ini menerangkan gejala-gejala yang terdapat dalam agama tanpa menilainya. Fenomena-fenomena agama yang ditemukan dalam penelitian ini akan

¹⁹ Mestika Zeid, *Metode Penelitian Kepustakaan* (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2004), hlm. 3.

mengungkapkan menurut apa adanya sesuai dengan apa yang dipercayai oleh pemeluknya tanpa menunjukkan benar atau salahnya.

Dalam studi pendekatan fenomenologis, diharapkan dengan metode ilmiah ini akan menunjukkan adanya hubungan dekat dan sistematis antara berteori dengan pengalaman. Dengan pengamatan, metode ini juga akan membantu seorang peneliti lebih efisien untuk membuat generalisasi dan hipotesis yang diuji atau dites (dibenarkan atau disalahkan) lewat deduksi-deduksi daripadanya, serta membandingkan semua ini dengan sebab-sebab dari pengamatan dan eksperimen-eksperimen lebih lanjut²⁰.

3. Metode Pengumpulan Data

Dalam mengumpulkan data, penulis menggunakan *library research* yaitu mengumpulkan buku yang berkaitan dengan permasalahan yang dikaji, artikel ataupun jurnal yang terdapat dalam majalah dan internet yang mendukung kesuksesan penelitian ini. Disamping itu penulis juga menggunakan kamus dan ensiklopedia untuk mencari dan menjelaskan bahasa maupun istilah yang kurang populer.

Kemudian perlu juga dilakukan klasifikasi data sesuai dengan kebutuhan penelitian. Data-data yang digunakan dalam penelitian ini dibagi menjadi dua yaitu:

²⁰ Mariasusai Dhavamoni, *Fenomenologi Agama*, hlm. 32.

- a. Data utama, data asli yang dari sumber pokoknya. Dalam studi ini data utama tersebut adalah kitab-kitab suci atau pustaka suci agama Buddha (*Sutta Pitaka, Vinaya Pitaka, Abhidhama Pitaka*, dan lain-lain).
- b. Data pendukung; data yang telah lebih dahulu dikumpulkan dan dilaporkan oleh orang lain di luar dari penyusun, walaupun yang dikumpulkan itu sesungguhnya adalah data asli. Dalam studi ini data pendukung tersebut berupa buku-buku, surat kabar, majalah, dan lain sebagainya yang berhubungan dengan tema skripsi ini²¹.

4. Metode Analisis Data

Analisis data merupakan langkah yang harus ditempuh setelah data terkumpul secara keseluruhan maka langkah selanjutnya adalah diolah dan dianalisis dalam bentuk laporan ilmiah. Langkah yang digunakan dalam menganalisa data-data yang terkumpul adalah menggunakan analisis deskriptif kualitatif, maksudnya adalah data yang telah terkumpul kemudian diklarifikasikan, dirangkai, dijelaskan dan digambarkan dengan kata-kata atau kalimat yang dipisah-pisahkan menurut kategori untuk memperoleh kesimpulan²².

²¹ Winarno Surakhmad, *Dasar dan Teknik Research* (Bandung: Tarsito, 1975), hlm. 156.

²² Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: Reineka Cipta, 1998), hlm. 245.

F. Landasan Teori Meditasi

Krangka teori meditasi dalam penelitian ini di susun dari beberapa sumber yaitu *Meditation the Only Way* karangan Sri Dhammananda, *The Harpercollins Dictionary of Religion* editor Jonathan Z. Smith, dan salah satu buku karangan Soraya Susan Behbehani yang dalam edisi bahasa Indonesia berjudul *Ada Nabi dalam Diri, Melestarikan Kecerdasan Batin Lewat Zikir & Meditasi*.

Definisi meditasi adalah sebuah proses perenungan yang biasanya dijalani dalam suatu cara yang terstruktur atau tersusun²³. Menurut kamus besar bahasa Indonesia, kata meditasi diartikan sebagai pemusatan pikiran dan perasaan untuk mencapai sesuatu²⁴. Dari segi etimologi meditasi berasal dari bahasa latin, *meditatio*, artinya hal *bertafakur*, hal merenungkan; memikirkan, mempertimbangkan; atau latihan, pelajaran persiapan²⁵.

Menurut Sri Dhammananda meditasi sudah mengalami bayak salah penafsiran. Banyak yang secara keliru menganggap bahwa meditasi adalah mengatur nafas, mengosongkan pikiran, mencari kesaktian, menemukan jati diri, bahkan ada yang mengatakan meditasi adalah kerasukan, dan sebagainya.

²³ Jonathan Z. Smith, *The Harpercollins Dictionary of Religion* (New York: Harper Collins, 1995), hlm. 692.

²⁴ Tim Penyusun Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa DEPDIKBUD, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 1989), hlm. 569.

²⁵ K. Prenc.m., et al, *Kamus Latin Indonesia* (Yogyakarta: Kanisius, 1969), hlm. 525.

Meditasi berasal dari bahasa Pāli: *bhāvanā* yang lebih tepat diterjemahkan sebagai “pengembangan batin”. Sesuai dengan maknanya, meditasi bertujuan untuk mengembangkan mental untuk mencapai tujuan tertentu tergantung dari teknik yang dilakukan, antara lain untuk ketenangan batin, meningkatkan daya pikir dan, mengembangkan sifat-sifat mental yang positif, bahkan untuk mencapai kebijaksanaan atau pandangan terang akan segala sesuatu sebagai adanya²⁶.

Meditasi bukanlah pelarian diri dari dunia; bukan kegiatan mengisolasi diri, tetapi lebih merupakan pemahaman dunia dan kehidupan²⁷. Meditasi bukan suatu cara mencapai tujuan, tetapi sekaligus merupakan cara dan tujuan²⁸.

Menurut Soraya Susan Behbehani, bahwa meditasi dalam konteks agama berarti menggunakan pikiran secara terus menerus untuk merenungkan beberapa kebenaran, misteri atau objek penghormatan (*ta'zim*) yang bersifat keagamaan, sebagai latihan ibadah²⁹.

Dalam agama Buddha, Meditasi merupakan suatu praktek pengubahan kesadaran dalam susunan yang luas yang digambarkan dan direkomendasikan oleh penganut Buddha sebagai alat untuk menghilangkan

²⁶ Sri Dhammananda, *Meditation the Onley Way* (Ehipassiko Foundation: Yayasan Penerbit Karaniya, 2008), hlm. ii.

²⁷ Sri Dhammananda, *Meditation the Onley Way*, hlm. 10.

²⁸ Sri Dhammananda, *Meditation the Onley Way*, hlm. 11.

²⁹ Soraya Susan Behbehani, *Ada Nabi Dalam Diri; Melestarikan Kecerdasan Batin Lewat Zikir dan Meditasi*, hlm. 26.

nafsu, kebodohan dan untuk membantu para pelaku meditasi menuju ke *Nirvana* (kebebasan)³⁰.

Dalam kitab *Satipaṭṭhāna Sutta*, Sang Buddha dengan jelas menunjukkan bahwa meditasi adalah:

Ekāyano maggo
 Satu-satunya jalan,
Sattanāṃ visuddhiyā
 Untuk memurnikan makhluk,
Soka paridevānam samatikkamāya
 Untuk mengatasi duka dan ratapan,
Dukkha domanassānam atthaṅgamāya
 Untuk menghancurkan penderitaan dan kesedihan,
ñāyassa adhigamāya
 Untuk memasuki Jalan Mulia,
Nibbānassa sacchikiriyāya
 Untuk mewujudkan *Nibbana*³¹.

Sang Buddha mengatakan dengan istilah yang sangat jelas bahwa kesadaran penuh dapat memurnikan makhluk, mengatasi penderitaan, memasuki Jalan Mulia Berunsur Delapan, dan akhirnya mewujudkan *Nibbāna-maga* dan *phala* (jalan dan buah)³².

Meditasi pada awalnya berasal dari masyarakat India kuno dan oleh Buddha diarahkan menjadi lebih jelas serta bermanfaat sebagai salah satu unsur penting pengembangan diri dan karakter. Meditasi adalah sebuah metode atau cara untuk mengontrol pikiran dan kesadaran. Meditasi bukan sebuah ritual keagamaan, namun adalah sebuah pelatihan untuk mengontrol

³⁰ Jonathan Z. Smith, *The Harpercollins Dictionary of Religion*, hlm. 692.

³¹ Sri Dhammananda, *Meditation the Onley Way*, hlm. 26.

³² Sri Dhammananda, *Meditation the Onley Way*, hlm. 27.

pikiran³³. Meditasi dalam agama Buddha Theravada memiliki dua tipe atau jenis yaitu *Jhana (trance)* atau metode *Samatha* dan *Vipassanā (insight)*³⁴.

Untuk memahami berbagai bentuk meditasi yang tampak berbeda dan menangkap pesan orisinil yang disampaikan, yaitu dengan cara mencermati akar historis berbagai agama yang menjadi sumber tumbuhnya berbagai bentuk meditasi tersebut³⁵.

Berdasarkan paparan di atas maka secara teoritik konsep meditasi meliputi klasifikasi teknik meditasi yang digunakan, isi atau *content* dan arah orientasi meditasi.

G. Sistematika Pembahasan

Agar tidak memperluas obyek penelitian dan lebih terarah, maka disusun rumusan sistematika pembahasan sebagai berikut:

Diawali dengan bab *pertama* sebagai pendahuluan kajian skripsi ini, penyusun berusaha memaparkan tema yang akan dibahas dan langkah-langkah yang hendak dilakukan dalam skripsi ini untuk mengantarkan kepada analisa. Dimulai dari latar belakang masalah, rumusan dan batasan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian, landasan teori, dan sistematika pembahasan.

³³ Bhikkhu Khantipalo, *Nasihat Praktis Bagi Meditator* (Yogyakarta: KAMADHIS UGM, 2008), hlm. iii.

³⁴ Upa. Sasanaseña Seng Hansen, *Ikhtisar Ajaran Buddha* (Yogyakarta: Vidyasena Vihara Vidyaloka, 2008), hlm. 34.

³⁵ Soraya Susan Behbehani, *Ada Nabi Dalam Diri; Melestarikan Kecerdasan Batin Lewat Zikir dan Meditasi*, hlm. 26-27.

Bab *kedua*, menjelaskan tentang tinjauan umum meditasi yaitu berisi pengertian meditasi, sejarah meditasi, dan meditasi dalam agama-agama.

Bab *ketiga*, berisi pemaparan mengenai agama Buddha Theravada yang menguraikan sejarah agama Buddha Theravada, dan ajaran-ajaran dalam agama Buddha Theravada.

Bab *keempat*, merupan bab pembahasan yang di dalamnya membahas tentang meditasi dalam agama Buddha Theravada yaitu meditasi perspektif agama Buddha Theravada, konsep meditasi agama Buddha Theravada yang meliputi tata cara meditasi, macam-macam meditasi dan tahapan meditasi, serta tujuan dan manfaat meditasi. Serta makna sesungguhnya meditasi dalam agama Buddha Theravada.

Bab *kelima* sebagai Penutup, penulis berusaha menyimpulkan dari analisa yang telah dikemukakan sebagai hipotesa dalam menyelesaikan masalah, serta berisi saran-saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan penelitian ini, dan diakhiri dengan kata penutup.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan di muka, maka dapat ditarik kesimpulan penelitian sebagai berikut:

1. Meditasi yang bersumber dari ajaran Buddhis maka meditasi mempunyai tujuan yang sangat jelas. Tujuan meditasi Buddhis adalah *Nibbana*. Meditasi Buddha dibagi menjadi dua macam, yaitu *Samatha Bhavana* dan *Vipassana Bhavana*. *Samatha Bhavana* bertujuan untuk mencapai ketenangan batin. *Vipassana Bhavana* bertujuan untuk mencapai pandangan terang. Dalam *Samatha Bhavana* ada empat puluh macam obyek meditasi, yang dapat dipilih salah satu yang kiranya cocok dengan sifat orang yang bermeditasi. Sifat-sifat manusia yang berkenaan dengan perkembangan meditasi ada empat macam. Dalam meditasi *samatha* 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. Sementara meditasi *vipassana* yaitu meditasi tingkat akhir (*lokuttara* atau di atas duniawi) yang tujuannya agar dapat mencapai pandangan terang untuk dapat melihat dengan jelas dan terang tentang proses kehidupan yang selalu berubah tanpa henti (*anicca*)

dan selalu dicengkram oleh penderitaan (*dukkha*) sehingga bisa menembus (*anatta*) tanpa aku atau konsep yaitu *Nirwana*. Dalam *Vipassana Bhavana* ada empat macam obyek meditasi yang disebut *satipatthana*. Keempat macam obyek ini harus disadari oleh orang yang bermeditasi. Kedua metode tersebut berbeda tujuan. *Samatha* memiliki tujuan dasar untuk ketenangan berfikir, menghantar kearah respon. Sedangkan *Vippasana* bertujuan supaya pikiran menjadi tenang dan terfokus, kemudian terdorong untuk melihat segala yang tampak dan apa yang ada di balik penampakan itu.

2. Meditasi menurut ajaran Buddha ditujukan kepada penaklukan “kebodohan”. Yang pertama adalah mengenai tujuan hidup. Menurut Buddha, perbuatan yang keliru, mengakibatkan penderitaan dan kelahiran yang berulang-ulang. Secara keseluruhan, meditasi menurut pandangan Buddha Theravada dapat didefinisikan sebagai suatu bentuk pengolahan (pengembangan) batin. Yang membedakan meditasi dalam Buddha Theravada dengan Mahayana adalah hanya terletak pada metode atau tata cara dalam melakukan meditasi. Sebenarnya tujuan dari meditasi dalam Buddha Theravada dengan Mahayana adalah sama, yaitu untuk mencapai penerangan sempurna *Nibbana* dalam bahasa Pali dan *Nirvana* dalam bahasa Sanskerta.

B. Saran

Jika hendak melaksanakan meditasi, sebaiknya mintalah nasihat terlebih dahulu kepada guru meditasi, namun harus diketahui bahwa guru itu hanyalah petunjuk jalan.

Apabila orang yang bermeditasi telah memilih obyek meditasi yang sesuai dengan sifatnya, namun ia belum mendapatkan hasil dari praktek meditasi yang telah dilakukannya, maka sebaiknya diganti obyeknya, karena hal itu tidak ada gunanya.

Tugas paling sulit yang menghadang meditator adalah menundukkan pikiran. Ini bukan hal yang mustahil bagi meditator yang serius untuk mencapai tujuannya. Sang Buddha pernah berkata, *“Para bikkhu, orang yang tekun dan bersemangat akan berhasil dalam semua usahanya,”*

DAFTAR PUSTAKA

- Anas, Ahmad. *Menguak pengalaman Sufistik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Reineka Cipta, 1998.
- AS, Abdul Mujieb. *Tujuan Hidup dalam Pandangan Islam*. Surabaya: Karya utama, tt.
- AS., Asmaran. *Pengantar Studi Tasawuf*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, t.t.
- Behbehani, Soraya Susan. *Ada Nabi Dalam Diri; Melestarikan Kecerdasan Batin Lewat Zikir dan Meditasi*. Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2003.
- Buddhagosacariya, Somdet Phra. *Mahasatipathanasutta dan Girimananda Sutta* terj. Goey Tek Jong, *Samadhi*. Jakarta: Metta Youth, 2002.
- Buddharakkhita, Asharya. *Meditasi dalam Kehidupan Modern*. Bandung: Pemuda Vihara Vimala Dhama, t.t.
- Bullitt, John. "Apa Itu Buddhisme Theravada?" dalam Willy Yandi Wijaya (ed.), *Tradisi Utama Buddhisme*. Yogyakarta: Vidyasena Vihara Vidyalyoka, 2008.
- Burns, Douglas M. "Meditasi dan Ilmu Jiwa" dalam Oka Diputhera (ed.), *Meditasi II*. Jakarta: Vajra Dharma Nusantara, 2001.
- Canon, Dale. *Enam Cara Beragama* terj. Djam'annuri. Jakarta: Ditpertaids DEPAG RI, 2002.
- Chia, Vajiro Richard. *Panduan Kursus Dasar Ajaran Buddha* dalam Y.M. Jotidammo Mahathera (ed.). Yogyakarta: Vidyasena Vihara Vidyalyoka, 2008.
- Cittagutto, Bhikkhu. *Sejarah Perkembangan Agama Buddha, dalam Sejarah, Teologi dan Etika Agama-Agama*. Yogyakarta: Dian Interfidei, 2005.
- Dhammananda, Sri. *Mditasi Untuk Siapa Saja: Panduan Praktis Pengembangan Mental*. Ehipassiko Foundation: Karaniya, 2008.
- Dhavamony, Mariasusai. *Fenomenologi Agama* terj. Sudiarja. Yogyakarta: Kanisius, 1996.

- Djam'annuri (ed.). *Agama Kita: Perspektif Sejarah Agama-Agama*. Yogyakarta: Kurnia Kalam Semesta, 2000.
- _____. *Perbandingan Agama; Pengertian dan Obyek Kajian*. Yogyakarta: Kurnia Kalam Semesta, 1998.
- Effendi, Irmansyah. *Kesadaran Jiwa, Teknik Efektif Untuk Mencapai Kesadaran Yang Lebih Tinggi*. Jakarta: PT. Gramedia, 2003.
- Effendi, Tjiptadinata. *Meditasi Jalan Meningkatkan Kehidupan Anda*. Jakarta: PT. Gramedia, 2003.
- Freeman, Laurence. *Latihan Harian Meditasi Kristiani* terj. Yulia Hutaaruk. Jakarta: Obor, 2009.
- Hadikusuma, Hilman. *Antropologi Agama I*. Bandung: Citra Aditya Bakti, 1993.
- Hadiwiyono, Harun. *Agama Hindu dan Buddha*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2001.
- Hansen, Upa. Sasanasena Seng. *Ikhtisar Ajaran Buddha*. Yogyakarta: Vidyasena Vihara Vidyaloaka, 2008.
- K. Prenc.m., et al. *Kamus Latin Indonesia*. Yogyakarta: Kanisius, 1969.
- Kalupahana, David J. *Filsafat Buddha Sebuah Analisis Historis* terj. Hudaya Kandahjaya. Surabaya: Erlangga, 1986.
- Karbono, K. *Ketuhanan Yang Maha Esa dalam Khutbah Asadha*. Bandung: Pengurus Cabang Buddhi, 1975.
- Khan, Hazrat Inayat. *The Heart of Sufism*, terj. Andi Haryadi. Bandung: PT. Rosdakarya, 2002.
- Khantipalo, Bhikkhu. *Nasihat Praktis Bagi Meditator*. Yogyakarta: KAMADHIS UGM, 2008.
- Krishna, Anand. *Ilmu Medis dan Meditasi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2000.
- _____. *Seni Memberdaya Diri I Meditasi Untuk Manajemen Stress & Neo Zen Reiki Untuk Kesehatan Jasmai dan Rohai*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2001.
- Mahathera, Phra Buddadasa. *Vipassana Dhura, Sasanacariya*. Jakarta: t.p, 1998.

- Mahathera, Ven Narada. *Keterangan Singkat Agama Buddha*. Malang: Yayasan Dhammadipa Arama, 1994.
- Mahathera, Ven. H. Gunaratama, *Meditasi Dalam Kehidupan Sehari-hari*. Klaten: Wisma Sambodhi, 1990.
- Mahavirothavaro, *Samadi Yang Benar*. Bandung: Yayasan Bandung Sucinno Indonesia, 1995.
- Majelis Agama Buddha Mahayana Indonesia, *Buddha Dharma Mahayana*. Palembang: Sriwijaya, 1995.
- Mattadewi W, *Bhavana; Pengembangan Batin*. Jakarta: Akademi Buddhis Nalanda, 1986.
- Meham, Ven. *Thare Desaransi, Samadi*. Bandung: Yayasan Penerbit Karanagia, 1994.
- Mukti, Krisnanda Wijaya. *Wacana Buddha Dharma*. Jakarta: Yayasan Dharma Pembangunan, 2003.
- Murtiko. *Membangun Fisik, Mental, Spiritual Lewat Samadhi, Meditasi: Tapabrata Modern, Pengembangan Daya Metafisika Ajaib dalam Diri Anda*. Solo: CV Meka, 1995.
- Nirodharangsi, Phra. *Meditasi Buddha*. Malang: Yayasan Dhammadipa Arama, 1991.
- Okawa, Ryuho. *Hakikat Ajaran Budha (Jalan Menuju Pencerahan)* terj. Inyia Ridwan Muzir. Yogyakarta: Saujana, 2004.
- Pannavaro, Bikkhu. *Agama Buddha (Buddha Dharma) Hanya Satu*. Magelang: Yayasan Mendut, tt.
- Rasyid, Teja S.M. *Samadhi*. Jakarta: Ditjen Bimas Hindu dan Buddha dan Universitas Terbuka, 1993.
- Romdon. *Metodologi Ilmu Perbandingan Agama (Suatu Pengantar Awal)*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1996.
- _____. *Tasawuf dan Aliran Kebatinan*. Yogyakarta: PT. Kurnia Kalam Semesta, 1995.
- Simuh. *Sufime Jawa, Transformasi Tasawuf Islam ke Mistik Jawa*. Yogyakarta: Bentang Budaya, 2002.

- Smith, Huston, *Agama-agama Manusia* terj. Saafroedin Bahar. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2001.
- Smith, Jonathan Z. *The Harpercollins Dictionary of Religion*. New York: Harper Collins, 1995
- Soegoro, R. *Meditasi Triloka; Jalan Menuju Tuhan*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2002.
- Sofwan, Ridin. *Menguak Seluk Beluk Aliran Kebatinan*. Semarang: Aneka Ilmu, 1999.
- Sou'yb, Joesoef. *Agama-agama Besar di Dunia*. Jakarta: Al Husna Zikra, 1996.
- Stokes, Gillian. *Seri Siapa Dia? Buddha* terj. Frans Kowa. Jakarta: Erlangga, 2001.
- Suharto, Toto. "Yoga Sebagai Sistem filsafat Dalam Hinduisme", *Religi Jurnal Studi Agama-agama*. 2004.
- Sumanto. *Metode Penelitian Sosial dan Pendidikan Aplikasi Metode Kuantitatif dan Statistik dalam Penelitian*. Yogyakarta: Andi Offset, 1990.
- Sumedho, Ajahan. *Hidup Saat ini*. Karaniya: Yayasan Buddhis Karaniya, 1989.
- Sutandi. *Meditasi Untuk Mengatasi Rasa Sakit*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM, t.t.
- Sutrisno, Mudji. *Buddhisme Pengaruhnya Dalam Adab Modern*. Yogyakarta: Kanisius, 1993.
- Syekh Abdul Qadir al- Jailani. *Rahasia Sufi* terj. Abdul Majid. Yogyakarta: Pustaka Sufi, 2002.
- Taniputera, Ivan. *Theravada-Mahayana; Studi Banding Doktrin Buddhisme Aliran Selatan dan Utara*. Yogyakarta: Sawung, 2003.
- Thera, Damniasukho. *Ulang Tahun antara Kesenangan dan Kebahagiaan*. Sulawesi Selatan: Vihara Dharma Palaka, 1998.
- Tim Penyusun Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa DEPDIKBUD. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka, 1989.
- Walters, J. Donald. *Meditation for Starters, Meditasi Untuk Pemula*. Jakarta: PT Elek Komputindo-Kelompok Gramedia, 1996.

Walubi “Menengok Kembali Sejarah Agama Buddha di Dunia”, *Modul Perayaan Waisak*, Mei 2009.

Weller, Stella. *Yoga Terapi; Ikhtiar Penyembuhan Praktis, Tetap Sehat dan Bugar* terj. Eri D. Nasution. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2002.

Widagdo, M. Rochadi. *Meditasi Itu Keheningan; Pedoman Praktis Berdoa*. Yogyakarta: Kanisius, 2003.

Yadav, Jai Singh. “Demokrasi dan Pluralitas Agama: Kasus India” dalam M. Imam Aziz (ed.), *Agama, Demokrasi, dan Keadilan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1993.

Zaman, Ali Noor. *Agama Untuk Manusia*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2000.

Zeid, Mestika. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2004.

Zimmer, Heinrich. *Sejarah Filsafat Islam* terj. Agung Prihantoro. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003.

Internet

www.scumdoctor.com, diakses tanggal 2 Maret 2010.

LAMPIRAN

DAFTAR ISTILAH

Anatta	: “Tanpa diri”; ajaran yang menolak keberadaan pribadi yang konstan, stabil, dan has.
Arahat	: “Seorang yang sempurna” yang telah mencapai Nibbana.
Avidya	: Ketidaktahuan
Bodhisatwa	: seorang lelaki atau perempuan yang ditakdirkan untuk mencapai pencerahan. Sanskerta: bodhisatva
Buddha	: Orang yang tercerahkan atau terbangunkan
Dhamma	: Kondisi asal atau alami dari sesuatu, esensi sesuatu, hukum dasar keberadaan sesuatu; kemudian: kebenaran religius, ajaran dan praktik yang melengkapi sebagian sistem religius.
Dukkha	: Penderitaan
Dukkha-dukkha	: Penderitaan yang nyata
Jalan Mulia	: Jalan yang ditunjukkan Sang Buddha yang berunsur delapan
Jhana	: Merupakan keadaan-keadaan konsentrasi seseorang yang telah mendalam, pemusatan pikiran (konsentrasi) yang sangat mendalam pada suatu objek
Loba	: Ketamakan
Meditasi	: Olah batin
Nibbana	: Suatu kondisi ketika mencapai pencerahan sejati. Nibbana bukan suatu alam, bukan surga. Nibbana juga dapat digambarkan sebagai suatu kondisi batin yang telah bersih dari kotoran batin, yakni keserakahan (lobha), kebencian (dosa) dan kebodohan batin (moha)
Panna	: Kebajikan
Samatha Bhavana	: Meditasi ketenangan
Sangha	: Perkumpulan bhikkhu
Sila	: Aturan atau suatu panduan etika buddhis

Tafakur : Perenungan
Tanha : Keinginan yang sulit dipuaskan
Theravada : Salah satu sangha dalam Buddha
Tripitaka : Kitab suci agama Buddha yang terdiri dari tiga bagian,
yaitu Vinaya Pitaka, Sutta Pitaka, dan Abidhamma Pitaka
Vipassana Bhavana: Meditasi pandangan terang
Viriya : Semangat

CURRICULUM VITAE

Identitas Diri

Nama : SODIQIN
Tempat Tanggal dan Lahir : Kendal, 03 Juli 1986
Agama : Islam
Alamat Rumah : Surokonto Kulon RT 01 RW 02 Kec. Pageruyung
Kab. Kendal, Jawa Tengah
Nama Ayah : Khamim
Nama Ibu : Kemi Sulasmi

Pendidikan Formal

1. SDN 1 Surokonto Kulon tahun 1999.
2. MTs Pondok Modern Darul Amanah Sukorejo, pindah tahun 2000.
3. MTs NU 10 Penawaja Pageruyung tahun 2001-2002.
4. MAN Kendal tahun 2002-2005.
5. Mahasiswa S1 Fakultas Ushuluddin, Studi Agama dan Pemikiran Islam Jurusan Perbandingan Agama UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta tahun 2005-2010.

Pengalaman Organisasi

1. Kordinator Divisi Kajian Seni Paduan Suara Mahasiswa “Gita Savana” UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta tahun 2006-2007.
2. Kordinator Divisi Rumah Tangga Paduan Suara Mahasiswa “Gita Savaana” UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta tahun 2007-2008.
3. Bendahara umum HMI MPO Komisariat Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta tahun 2008-2009.
4. Pimpinan Produksi Savana Production Paduan Suara Mahasiswa “Gita Savana” UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta tahun 2009-2010.

Demikian *curriculum vitae* saya buat dengan sebenarnya

Yogyakarta, 16 April 2010

Saya yang bersangkutan

Sodiqin