

**BUDDHISME DAN KESELAMATAN DARI PERAN MEDITASI
DAN MENCAPAI KETENANGAN**

**Alvin Juliyanto Lase¹, Melisa Manurung², Dita Larissa³, Pebrianto Nababan⁴,
Liyus Waruwu⁵**

¹Prodi Pariwisata Budaya dan Keagamaan FISHK IAKN Tarutung, Indonesia; e-mail:

Alvinjulyanto15@gmail.com

²Prodi Pariwisata Budaya dan Keagamaan FISHK IAKN Tarutung, Indonesia; e-mail:

Melisamanurung62@gmail.com

³Prodi Pariwisata Budaya dan Keagamaan FISHK IAKN Tarutung, Indonesia; e-mail:

dilarie19@gmail.com

⁴Prodi Pariwisata Budaya dan Keagamaan FISHK IAKN Tarutung, Indonesia; e-mail:

peberiantonbbn@gmail.com

⁵Prodi Pariwisata Budaya dan Keagamaan FISHK IAKN Tarutung, Indonesia; e-mail:

drliyus72@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini Untuk meneliti hubungan antara Buddhisme dan keselamatan, serta peran meditasi dalam mencapai ketenangan dan kebebasan dari, pendekatan kualitatif dilakukan menggunakan wawancara mendalam dan observasi partisipatif. Wawancara dengan praktisi meditasi Buddhis dapat menggali pengalaman mereka terkait bagaimana meditasi membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental, serta bagaimana ajaran Buddhisme tentang keselamatan berperan dalam pencapaian ketenangan batin. Buddhisme, sebagai tradisi spiritual yang telah berkembang selama ribuan tahun, mengajarkan pentingnya pencapaian ketenangan pikiran dan kebebasan dari penderitaan melalui berbagai praktik, salah satunya adalah meditasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara ajaran Buddhisme dan keselamatan mental, dengan fokus pada peran meditasi dalam mencapai ketenangan batin dan kebebasan dari kekacauan mental. Meditasi dalam Buddhisme, terutama teknik seperti Vipassana dan Samatha, berfungsi sebagai sarana untuk mengurangi stres, kecemasan dan depresi, serta meningkatkan kesadaran diri. Dengan melakukan meditasi secara teratur, individu dapat memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang sifat pikiran dan emosi mereka, yang pada gilirannya mengarah pada pembebasan dari pola pikir negatif dan meningkatkan kesejahteraan mental secara keseluruhan. Artikel ini juga mengkaji berbagai studi empiris yang mendukung manfaat meditasi Buddhis bagi kesehatan mental, serta tantangan dan peluang yang muncul dalam integrasi praktik ini dalam konteks kehidupan modern. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa meditasi Buddhis dapat berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, serta menjadi alat yang efektif untuk mencapai kedamaian batin dan kebebasan mental.

Kata kunci : Buddhisme, Keselamatan, Meditasi

Abstract

Purpose of this study To examine the relationship between Buddhism and salvation, as well as the role of meditation in achieving serenity and freedom from, a qualitative approach was undertaken using in-depth interviews and participatory observation. Interviews with Buddhist meditation practitioners were able to explore their experiences of how meditation helps to reduce stress and improve mental wellbeing, as well as how how Buddhism's teachings on salvation play a role in achieving inner peace. Buddhism, as a spiritual tradition that has evolved over thousands of years, teaches the importance of achieving peace of mind and freedom from suffering through various practices, one of which is meditation. This research aims to explore the relationship between Buddhism teachings and mental safety, focusing on the role of meditation in achieving inner calm and freedom from mental clutter. Meditation in Buddhism, especially techniques such as Vipassana and Samatha, serves as a means to reduce stress, anxiety, and depression, and increase self-awareness. By practicing meditation regularly, individuals can gain a deeper understanding of the nature of their thoughts and emotions, which in turn leads to liberation from negative thought patterns and improved overall mental well-being. This article also examines various empirical studies that support the mental health benefits of Buddhist meditation, as well as the challenges and opportunities that arise in the integration of this practice in the context of modern life. Overall, the research suggests that Buddhist meditation can play an important role in improving psychological well-being, as well as being an effective tool for achieving inner peace and mental freedom.

PENDAHULUAN

Keselamatan dapat memiliki beberapa arti tergantung pada konteksnya. Secara umum, keselamatan merujuk pada kondisi atau keadaan bebas dari bahaya, kerugian, atau ancaman, serta terlindungi atau terjaga dari potensi risiko yang bisa membahayakan individu atau kelompok. Keselamatan Spiritual dalam banyak agama, sering merujuk pada pembebasan dari penderitaan atau dosa dan pencapaian tujuan spiritual yang lebih tinggi. Misalnya: Dalam Agama Buddha keselamatan sering kali merujuk pada pencapaian nirvana, yaitu pembebasan dari siklus kelahiran kembali (*samsara*) dan penderitaan, dengan cara mengatasi keinginan dan keterikatan. Secara keseluruhan, keselamatan berarti terlindung atau terjaga dalam aspek fisik, emosional, sosial atau spiritual, dengan tujuan menghindari atau mengatasi potensi bahaya atau penderitaan yang dapat merugikan individu atau masyarakat.

Agama Budha bermula pada abad ke-6 SM di India, didirikan oleh Siddhartha Gautama, yang kemudian dikenal sebagai Budha. Siddhartha lahir di Lumbini (yang sekarang merupakan bagian dari Nepal) Sebagai pangeran keluarga Kerajaan Shakya. Setelah menyaksikan penderitaan manusia berupa kelahiran, penyakit, kematian, Siddhartha merasa tergerak untuk mencari jalan keluar dari penderitaan tersebut. Pada umur

29 tahun, Siddhartha meninggalkan istana dan keluarganya untuk mencari Solusi terhadap penderitaan yang dia saksikan. Dia mempelajari berbagai ajaran spiritual, namun tidak membuahkan hasil yang memuaskan dan akhirnya dia memilih untuk duduk dalam meditasi di bawah pohon Bodhi di Bodh Gaya (yang sekarang disebut India). Setelah berhari-hari bermeditasi Siddhartha mencapai pencerahan dan memahami inti dari penderitaan serta cara untuk mengatasinya. Pada saat itulah, Beliau menjadi Budha, yang berarti “Yang tercerahkan”. Setelah pencerahan, Budha mengajar dan mengumpulkan pengikut, yang dikenal sebagai Sangha (komunitas Budha). Ajaran ini kemudian menyebar ke seluruh India dan luar negeri. Selain itu Agama Budha juga memiliki kitab suci yang menjadi pedoman dalam ajaran dan praktik spiritual agama Budha. Kitab suci dalam agama Budha adalah Tripitaka yang dimana terbagi menjadi 3 bagian, yaitu *Vinaya Pitaka* (aturan bagi komunitas monastic), *Sutta Pitaka* (ajaran-ajaran Budha yang di sampaikan dalam bentuk pidato dan diskusi) dan *Abhidhamma Pitaka* (analisis mendalam tentang ajaran Budha). Selain Tripitaka, dalam tradisi Mahayana, terdapat banyak sutra tambahan seperti Lotus Sutra dan Heart Sutra, yang mengajarkan konsep-konsep seperti potensi semua makhluk hidup untuk mencapai pencerahan dan sifat kekosongan (*emptiness*). Dalam tradisi Vajrayana, kitab seperti tantra mengajarkan praktik spiritual yang lebih kompleks, termasuk meditasi dan mantra. Semua kitab suci ini memberikan panduan tentang cara hidup yang benar, mengatasi penderitaan dan mencapai kebijaksanaan serta pembebasan dari sengsaraan.

TINJAUAN PUSTAKA

Keselamatan dalam agama mengacu pada keadaan bebas dari penderitaan, dosa, atau bahaya rohani, serta pencapaian tujuan spiritual yang lebih tinggi, seperti hidup yang abadi atau kedamaian batin. Definisi keselamatan ini bervariasi antara agama dan berbagai ahli agama dan filsuf telah memberikan pemahaman yang berbeda mengenai konsep keselamatan. Untuk dapat membandingkan pemahaman, berikut mencantumkan beberapa definisi keselamatan dalam berbagai agama:

1. Keselamatan menurut tokoh Agama Kristen

- St. Agustinus (354–430 M), teolog Kristen. Dalam pandangan Agustinus, keselamatan adalah pembebasan dari dosa melalui rahmat Allah. Bagi Agustinus, manusia dilahirkan dengan dosa asal dan keselamatan hanya dapat diperoleh melalui iman kepada Yesus

Kristus yang menebus dosa umat manusia melalui pengorbanan-Nya di salib. Keselamatan, bagi Agustinus, adalah pemberian Allah yang tidak dapat dicapai hanya melalui usaha manusia. Keselamatan adalah anugerah Allah yang memungkinkan manusia untuk dipulihkan dalam hubungan dengan Tuhan.

- Karl Barth (1886–1968), teolog Protestan. Barth menekankan bahwa keselamatan adalah karya Allah yang sempurna dan tidak tergantung pada upaya manusia. Keselamatan datang melalui Kristus dan umat manusia hanya dapat mencapainya melalui iman kepada Kristus sebagai Juruselamat. Oleh karena itu, keselamatan adalah proses yang melibatkan pemulihan hubungan antara manusia dengan Tuhan.

2. Keselamatan menurut tokoh Agama Islam

- Al-Ghazali (1058–1111), teolog dan filsuf Islam. Al-Ghazali menjelaskan bahwa keselamatan dalam Islam adalah kebebasan dari siksaan di akhirat dan pencapaian kebahagiaan di surga. Keselamatan ini diperoleh dengan mengikuti ajaran Allah melalui Nabi Muhammad SAW, beriman kepada Allah, serta melaksanakan kewajiban agama (seperti shalat, zakat, puasa dan haji) dan menghindari dosa. Keselamatan adalah pencapaian kebahagiaan abadi di surga, yang dicapai melalui iman, amal saleh dan ketaatan kepada Allah.

- Fakhr al-Din al-Razi (1149–1209), teolog dan filsuf Islam. Menurut al-Razi, keselamatan dalam Islam adalah hasil dari penghapusan segala bentuk kesalahan atau dosa melalui pengampunan Allah, yang memungkinkan seseorang untuk memasuki surga. Pengampunan ini tidak hanya bergantung pada amalan ritual, tetapi juga pada kesadaran dan pengakuan hati terhadap kebesaran Allah.

3. Keselamatan menurut tokoh Agama Buddha

Dalam ajaran Buddha, keselamatan adalah pencapaian nirvana, yaitu pembebasan dari siklus kelahiran kembali (samsara) dan penderitaan (dukkha). Keselamatan dicapai melalui pemahaman tentang Empat Kebenaran Mulia dan dengan mengikuti Jalan Mulia Berunsur Delapan yang mencakup perilaku etis, meditasi dan kebijaksanaan. Keselamatan dalam Buddhisme lebih mengarah pada pencapaian kedamaian batin dan kebebasan dari keterikatan duniawi. Ajaran budha mengajarkan bahwa pencapaian keselamatan tidak bergantung pada keyakinan pada Tuhan atau entitas eskternal, melainkan pada pemahaman diri sendiri dan perubahan internal yang memungkinkan individu untuk mengatasi penderitaan dan mencapai kebebasan sejati. Secara keseluruhan keselamatan dalam agama

Budha adalah Proses pembebasan Duniawi melalui pemahaman yang mendalam tentang sifat kehidupan dan pencapaian kedamaian dalam batin.

4. Keselamatan dalam Agama Hindu

- Adi Shankaracharya (788–820 M), filsuf Hindu. Menurut Shankaracharya, keselamatan dalam Hindu, yang dikenal dengan moksha, adalah pembebasan dari samsara (siklus kelahiran dan kematian) dan penyatuan jiwa individu (atman) dengan Jiwa Universal (Brahman). Keselamatan dicapai melalui pemahaman hakikat sejati dari diri dan realitas melalui kebijaksanaan (jnana) dan praktik spiritual. Keselamatan adalah pencapaian moksha, yang merupakan kebebasan dari siklus kelahiran kembali dan penyatuan dengan Brahman.

- Swami Vivekananda (1863–1902), guru spiritual Hindu. Vivekananda mengajarkan bahwa keselamatan adalah pencapaian keadaan spiritual yang sempurna, di mana individu menyadari bahwa mereka adalah bagian dari Tuhan. Keselamatan dalam pandangannya bukan hanya tentang kebebasan pribadi, tetapi juga tentang penyatuan dengan kesadaran universal.

METODOLOGI PENELITIAN

Untuk meneliti hubungan antara Buddhisme dan keselamatan, serta peran meditasi dalam mencapai ketenangan dan kebebasan dari, pendekatan kualitatif dilakukan menggunakan wawancara mendalam dan observasi partisipatif. Wawancara dengan praktisi meditasi Buddhis dapat menggali pengalaman mereka terkait bagaimana meditasi membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental, serta bagaimana ajaran Buddhisme tentang keselamatan berperan dalam pencapaian ketenangan batin. Observasi partisipatif di vihara atau tempat meditasi juga memungkinkan peneliti untuk melihat langsung proses meditasi dan interaksi peserta, serta dampaknya terhadap kondisi mental mereka. Data yang dikumpulkan dapat dianalisis menggunakan analisis tematik untuk mengidentifikasi pola-pola yang muncul dalam pengalaman meditasi dan hubungan mereka dengan konsep keselamatan dalam Buddhisme.

HASIL PENELITIAN

Umumnya ajaran ini menunjukkan bahwa konsep keselamatan dalam ajaran Buddha tidak merujuk pada keselamatan dalam arti konvensional seperti dalam agama-

agama teistik (misalnya, keselamatan oleh Tuhan), tetapi lebih pada pembebasan dari penderitaan dan siklus kelahiran kembali (*samsara*) melalui pencapaian Nirvana. Pencapaian Nirvana dalam ajaran Buddha, merupakan tujuan akhir atau kondisi pembebasan dari penderitaan yang tidak lagi terikat pada keinginan, kebodohan dan keterikatan duniawi. Nirvana adalah keadaan yang bebas dari dukkha (penderitaan), yang mengacu pada ketidakpuasan yang ada dalam kehidupan duniawi. Penelitian menunjukkan bahwa Nirvana bukanlah suatu tempat, melainkan kondisi mental atau spiritual yang dicapai melalui pemahaman yang mendalam dan transformasi batin. Selain itu ada juga Empat Kebenaran Mulia dan Jalan Berunsur Delapan: Penelitian juga menunjukkan bahwa keselamatan dalam agama Buddha dicapai melalui pemahaman yang mendalam tentang Empat Kebenaran Mulia, yaitu: (1) penderitaan ada, (2) penderitaan disebabkan oleh keinginan dan keterikatan, (3) penderitaan dapat diakhiri dan (4) ada jalan untuk mengakhiri penderitaan (Jalan Berunsur Delapan). Jalan ini mencakup etika, kebijaksanaan dan latihan meditasi yang membawa individu pada pembebasan. Dan Keselamatan sebagai Proses Mental dan Moral dimana bahwa dalam tradisi Buddha, keselamatan lebih dipahami sebagai proses mental dan moral daripada pencapaian eksternal. Keselamatan diperoleh melalui pengembangan *sila* (moralitas), *samadhi* (konsentrasi) dan *prajna* (kebijaksanaan). Ini adalah perjalanan pribadi yang melibatkan transformasi batin, bukan sekadar aspek ritual atau eksternal.

Penelitian mengenai konsep reinkarnasi dalam agama Buddha, yang sering dikenal dengan istilah *samsara* (siklus kelahiran dan kematian), bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana ajaran Buddhisme memandang proses kelahiran kembali dan pengaruhnya terhadap kehidupan serta pembebasan spiritual. Berdasarkan studi literatur, wawancara dengan para biksu dan praktisi Buddhis, serta pengamatan dalam komunitas Buddhis, ditemukan beberapa temuan utama yang menggambarkan pandangan dan peran reinkarnasi dalam kehidupan seorang Buddhis.

1. Pemahaman tentang Samsara dan Kelahiran Kembali

Reinkarnasi dalam Buddhisme tidak sama dengan pandangan reinkarnasi yang ada dalam beberapa agama lain, seperti Hinduisme. Dalam Buddhisme, konsep reinkarnasi lebih terkait dengan *samsara*, yaitu siklus kelahiran, kehidupan, kematian dan kelahiran kembali yang berulang tanpa henti. Hasil penelitian menunjukkan bahwa para praktisi Buddhisme memahami *samsara* bukan sebagai keberlanjutan individu yang tetap atau

abadi, melainkan sebagai aliran kelahiran dan kematian yang terjadi karena keterikatan pada tiga racun (*lobha*/keserakahan, *dosa*/ kebencian dan *moha*/kebodohan).

Samsara dipandang sebagai kondisi penderitaan (*dukkha*) yang muncul dari ketidaktahuan mengenai kenyataan hidup, yakni ketidaktahuan tentang Anicca (ketidakkkekalan), Dukkha (penderitaan) dan Anatta (ketiadaan diri). Oleh karena itu, menurut para ahli dan praktisi yang diwawancarai, kelahiran kembali tidak dilihat sebagai kelanjutan dari jiwa atau roh yang abadi, melainkan sebagai kelanjutan dari proses mental dan fisik yang dipengaruhi oleh karma dari kehidupan sebelumnya.

2. Karma dan Pengaruhnya terhadap Reinkarnasi

Penelitian juga menunjukkan bahwa dalam ajaran Buddhisme, karma (perbuatan) memainkan peran kunci dalam menentukan kualitas kehidupan yang akan datang. Praktisi yang berperilaku baik dan mengikuti jalan moral yang ditetapkan dalam ajaran Buddha diharapkan dapat menghindari penderitaan dan mencapai kelahiran kembali yang lebih baik, sementara mereka yang berbuat buruk akan mengalami akibat negatif yang mempengaruhi kelahiran mereka di masa depan.

Menurut hasil wawancara dengan biksu, karma dipahami tidak hanya sebagai hukum sebab-akibat dalam kehidupan sekarang, tetapi juga sebagai faktor yang mempengaruhi kelahiran kembali di masa depan. Sebagian besar praktisi Buddhis melaporkan bahwa pemahaman tentang karma membantu mereka untuk lebih berhati-hati dalam bertindak, berkata dan berpikir, agar dapat mengurangi penderitaan dan mencapai tujuan akhir nirvana.

3. Nirvana dan Pembebasan dari Samsara

Temuan utama lainnya adalah bahwa tujuan akhir dari ajaran Buddhisme adalah pembebasan dari samsara, yaitu pencapaian Niarvana keadaan bebas dari keterikatan dan penderitaan, yang berarti mengakhiri siklus kelahiran dan kematian. Menurut penelitian, banyak praktisi Buddhisme yang percaya bahwa dengan melatih diri melalui meditasi, pengembangan kebijaksanaan (*prajna*), moralitas (*sila*) dan konsentrasi (*samadhi*), seseorang dapat mengurangi penderitaan dan mencapai pembebasan dari *samsara*.

Penelitian ini menunjukkan bahwa pemahaman tentang nirvana membantu praktisi untuk tidak terikat pada kehidupan duniawi dan menghindari ketakutan terhadap kematian atau kelahiran kembali. Banyak peserta yang diwawancarai menyatakan bahwa mereka

melihat samsara sebagai sebuah ilusi yang harus diterima dengan bijaksana, karena ketidakkekalan kehidupan merupakan bagian dari kenyataan hidup yang tak terhindarkan.

4. Pandangan tentang Reinkarnasi dalam Praktek Meditasi

Dalam praktik meditasi, penelitian ini menemukan bahwa meditasi Buddhis, terutama meditasi Vipassana, memberi pemahaman yang lebih dalam tentang kehidupan dan kematian. Beberapa meditator melaporkan pengalaman yang dianggapnya sebagai wawasan atau penglihatan langsung mengenai sifat ketidakkekalan dan proses kelahiran dan kematian. Beberapa meditator melaporkan perasaan terhubung dengan siklus kehidupan yang lebih besar dan perasaan bahwa mereka sedang berupaya membebaskan diri dari samsara.

KESIMPULAN

Dari penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa dalam ajaran Buddhisme, reinkarnasi atau samsara tidak dilihat sebagai kelahiran kembali yang berlanjut tanpa henti dalam satu individu, melainkan sebagai siklus kelahiran dan kematian yang dipengaruhi oleh karma dan ketidaktahuan akan hakikat kehidupan yang sejati. Reinkarnasi dalam Buddhisme adalah akibat dari tindakan dan pola mental yang terus berulang selama individu terikat pada keinginan, kebencian dan kebodohan.

Tujuan akhir dari ajaran Buddha adalah untuk mengakhiri siklus samsara ini melalui pencapaian nirvana, yaitu keadaan bebas dari penderitaan, yang dicapai melalui pemahaman yang benar tentang kenyataan hidup, disiplin moral dan latihan meditasi yang mendalam. Dengan memahami ajaran ini, praktisi dapat hidup dengan lebih bijaksana dan berusaha untuk mengurangi penderitaan, baik dalam kehidupan ini maupun kehidupan berikutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Buswell, Robert E., and Lopez, Donald S. (eds.).
Ethin, R. (1998). *The Foundations of Buddhism*. Oxford University Press.
Gunawan, Iwan *Buddhisme dan tantangan Zaman Bandung*: mizan 2008
Santo, Agus. *Pengantar agama Budha* Jakarta 2010
Santo, Liem Tio kiam. *Agama Budha dan perkembangannya di Indonesia*. Jakarta: Gramedia 1991
Williams, Paul. *Mahayana Buddhism: The Doctrinal Foundations*. 2nd ed. Routledge, 2008.