

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

Seseorang mungkin bertanya, “Apa tujuan bermeditasi tentang kelompok-kelompok pencengkeraman?” Seseorang mungkin ragu, “Apakah kita bermeditasi tentang masa lalu, masa kini, masa yang akan datang, atau suatu masa yang tidak jelas?” Untuk apa kita bermeditasi? Apakah untuk mencapai kemakmuran materi? Apakah untuk menyembuhkan penyakit? Apakah untuk memperoleh penglihatan gaib, terbang, atau untuk kekuatan supernormal lainnya. Tujuan dari meditasi pandangan terang bukanlah semua hal di atas. Beberapa orang telah sembuh dari berbagai penyakit parah melalui latihan meditasi pandangan terang. Pada masa Sang Buddha, banyak yang mencapai kesempurnaan melalui meditasi pandangan terang juga memperoleh kekuatan supernormal. Beberapa orang di masa kini juga mungkin memperoleh kekuatan seperti itu. Namun demikian, memperoleh kekuatan seperti ini bukanlah tujuan dari meditasi pandangan terang (*vipassana*).

Apakah kita seharusnya bermeditasi tentang suatu fenomena yang telah berlalu? Apakah kita seharusnya bermeditasi tentang fenomena yang belum muncul, atau hanya tentang fenomena yang sedang muncul saat ini? Apakah kita seharusnya bermeditasi tentang fenomena yang dapat kita bayangkan karena telah kita baca dalam buku? Jawaban terhadap pertanyaan-pertanyaan tersebut adalah: “Kita bermeditasi untuk melepaskan pencengkeraman, dan kita bermeditasi tentang apa yang muncul pada saat ini.” Orang-orang yang belum berlatih meditasi, mencengkeram pada mental dan jasmani yang muncul setiap

kali mereka melihat, mendengar, mencium, mengecap, menyentuh, atau mengetahui sesuatu. Mereka mencengkeram hal-hal ini dengan hasrat karena mereka merasa senang dengannya. Mereka mencengkeramnya dengan pandangan salah sebagai kekal, membahagiakan, dan sebagai diri atau ego.

Kita bermeditasi demi “tidak munculnya” pencengkeraman ini, agar terbebasdarinya. Inilah tujuan dasar dari meditasi pandangan terang (*vipassana*). Kita bermeditasi hanya pada apa yang muncul pada saat ini. Kita tidak bermeditasi pada hal-hal di masa lalu atau masa yang akan datang, juga tidak pada konsep. Di sini, saya berbicara tentang meditasi pandangan terang yang sebenarnya (berdasarkan fakta), tetapi dalam meditasi berdasarkan kesimpulan berlogika (*inferential*) kita memang bermeditasi tentang hal-hal di masa lalu dan masa yang akan datang, atau tentang konsep. Mari saya jelaskan. Meditasi pandangan terang ada dua jenis: berdasarkan fakta dan kesimpulan berlogika (*inferential*). Pengetahuan yang anda peroleh dengan bermeditasi pada apa yang sebenarnya sedang muncul berdasarkan sifat, fungsi, dan manifestasinya adalah *vipassanā* berdasarkan fakta. Dari pengetahuan ini, anda menyimpulkan tentang ketidakkekalan, ketidakpuasan, dan sifat alami bukan diri dari hal-hal di masa lalu dan akan datang, atau hal-hal yang belum anda alami.

Ini adalah *vipassanā inferential*. Seperti disebutkan dalam *Patisambhidāmagga*, “Penggabungan dari keduanya (yang terlihat dan tidak terlihat) menjadi satu melalui kesimpulan Kitab *Visuddhimagga* menjelaskan pernyataan ini sebagai berikut: melalui kesimpulan berdasarkan logika, melalui

kesimpulan berdasarkan bukti, dari obyek yang terlihat melalui pengalaman nyata, ia mendefinisikan bahwa keduanya (yang terlihat dan tidak terlihat) memiliki hanya sebuah intisari tunggal yaitu ‘Bentuk-bentuk kesatuan telah hancur di masa lalu, dan akan hancur di masa yang akan datang. sama seperti halnya sedang hancur sekarang.’ (Vism. 643)

“Obyek yang terlihat” berarti vipassanā berdasarkan fakta, dan “melalui kesimpulan berdasarkan logika, melalui kesimpulan berdasarkan bukti” adalah vipassanā inferential. Namun demikian, perlu diperhatikan bahwa vipassanā inferential hanya dimungkinkan setelah vipassanā berdasarkan fakta. Tidak ada kesimpulan yang dapat dibuat tanpa mengetahui terlebih dahulu obyek saat ini. Penjelasan yang sama juga diberikan dalam kitab komentar dari Kathāvatthu: “Melihat ketidakkekalan bahkan hanya dari satu bentuk kesatuan, seseorang dapat menarik kesimpulan mengenai hal lainnya bahwa ‘tidak kekal adalah sifat semua hal dalam hidup. Mengapa kita tidak bermeditasi tentang hal-hal di masa lalu atau masa yang akan datang? Karena mereka tidak dapat menolong kita memahami sifat sebenarnya dari fenomena atau menghilangkan kekotoran mental. Anda tidak ingat kehidupan masa lampau anda; anda bahkan tidak ingat sebagian besar masa kecil anda. Jadi dengan bermeditasi tentang hal-hal di masa lalu, bagaimana anda dapat mengenali hal-hal sebagaimana adanya dengan sifat, fungsi, dan manifestasinya? Hal-hal dari masa yang baru berlalu masih bisa diingat, tetapi sewaktu mengingat mereka anda berpikir, “Saya melihat, saya mendengar, saya berpikir. Adalah saya yang melihat waktu itu, dan sekarang adalah saya yang sedang melihat.” Pemikiran tentang “saya”

selalu ada, sehingga akan selalu ada pandangan tentang kekekalan dan kebahagiaan. Sehingga meditasi tentang kenangan tidak sesuai dengan tujuan kita. Kita akan mencengkeramnya, dan pencengkeraman (upādāna) ini sulit diatasi. Walaupun anda mungkin menganggapnya sebagai mental dan jasmani melalui pengetahuan dan pemikiran anda, konsep tentang “Aku” tetap ada, karena anda telah mencengkeramnya. Kita mungkin mengatakan kepada diri sendiri bahwa mereka tidak kekal, tetapi anda melihatnya sebagai kekal. Kita mungkin berkata bahwa mereka tidak memuaskan, tetapi kesan kebahagiaan terus-menerus muncul. Dengan merenungkan tentang tidak adanya diri, tetapi konsep tentang diri tetap kuat dan kokoh. Dapat berargumentasi dengan diri sendiri, sehingga meditasi harus mengalah terhadap ide-ide yang telah tertanam sebelumnya. Masa depan belumlah tiba, dan kita tidak dapat memastikan seperti apa ketika masa depan datang. Mungkin bermeditasi tentang masa depan sebelum hal itu datang, tetapi walaupun gagal melakukannya hal itu benar-benar datang. Kemudian hasrat, pandangan salah, dan kekotoran mental muncul kembali. Sehingga bermeditasi tentang obyek masa depan dengan bantuan pembelajaran dan pemikiran bukanlah cara untuk mengetahui hal-hal sebagaimana adanya. Itu juga bukan cara untuk menghilangkan kekotoran mental. Konsep-konsep (hal-hal yang tak memiliki rentang waktu) belum pernah ada, tidak akan ada, dan tidak ada dalam diri seseorang atau di dalam diri orang lain. Mereka hanya dibayangkan melalui pembelajaran dan pemikiran. Mereka kelihatannya mengesankan dan intelek, tetapi sebenarnya hanya merupakan konsep dari nama, simbol, dan bentuk. Seandainya seseorang

sedang bermeditasi, “Jasmani tidaklah kekal, ia muncul dan lenyap dari waktu ke waktu.” Tanyalah padanya, “Apakah jasmani itu? Apakah jasmani dari masa lalu, sekarang, atau yang akan datang? Apakah jasmani ada di dalam diri anda, atau di dalam diri orang lain? Jika jasmani ada dalam diri anda, apakah di dalam kepala, tubuh, kaki, tangan, mata, atau telinga anda?” Seseorang akan menemukan bahwa tidak satu pun dari yang di atas, tetapi hanya sebuah konsep, hanya khayalan. Sehingga kita tidak bermeditasi tentang konsep.



## Daftar Pustaka

Krishna, Anand, *Seni Memberdaya Diri 3: ATISHA Melampaui Hidup Meditasi untuk Hidup Meditatif*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2003.

Krishna, Anand, *Bodhidharma: Kata Awal adalah Kata Akhir*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2005.

Krishnamurti, *Duduk, Diam dan Meditasi*, Jakarta: Yayasan Krishnamurti Indonesia, 2006.

Khunu, Lama Rinpoche, *A Lamp For The Path*, Bandung: Penerbit PPVD, 2009.

Luther, Elisabeth, *Kunci Sukses Menulis Skenario*, Jakarta: Grasindo, 2004.

Maurice, Walshe, *Khotbah-Khotbah Panjang Sang Budha*, Jakarta: DhammaCitta press, 2009.

Sayadaw, Mahasi, *Metode Meditasi Vipassana*, Jakarta: Buletin Maya Indonesia Dharma Manggala, 2008.

Sri Panyavaro Mahathera dan Hudoyo Hupudio, *Vipassana- Meditasi Mengenal Diri*, Yogyakarta: suwung, 2009.

Sony Set dan Sita sidharta. *Menjadi Penulis Skenario profesional*, Jakarta: Grasindo, 2006. Hal 26.

Sutisno, P.C.S. *Pedoman Praktis Penulisan Skenario Televisi dan Video*, Jakarta : Gramedia, 1993.

Susan, Elbaum Jootla, *Investigasi Menuju Pencerahan*, Yogyakarta: KAMADHIS UGM, 2009.

Tjasmadi, HM Johan, *100 Tahun Bioskop di Indonesia(1900 200)*, Bandung : Megindo, 2008

Yusa Biran, Misbach *Teknik Menulis Skenario Film Cerita*, Jakarta : Pustaka Jaya, 2007.

Yuliana, Lie Pannasiri, *Kebebasan Sempurna*, Jakarta: DhammaCitta press, 1999.  
hal.

