

## KONSEP DAN PRAKTEK MENGEMBANGKAN KESEIMBANGAN BATIN DALAM AJARAN AGAMA BUDDHA

[The Concept and Practice of Developing Inner Balance in Buddhism]

Arif Muzayin Shofwan\*

Universitas Nahdlatul Ulama Blitar

*arifshofwan2@gmail.com (Corresponding)*

### ABSTRAK

Agama Buddha mengajarkan konsep dan praktek mengembangkan batin untuk menuju kebahagiaan sejati. Penelitian kualitatif dengan studi kepustakaan ini mengkaji konsep dan praktek mengembangkan batin dalam agama Buddha. Teknik analisa datanya menggunakan analisis isi dengan memilah-milah hal-hal yang sesuai dengan tujuan penelitian. Penelitian ini menghasilkan temuan bahwa konsep mengembangkan keseimbangan batin merupakan hal urgen dalam menghadapi segala problema kehidupan. Untuk melakukan praktek mengembangkan keseimbangan batin (*upekha*), seseorang bisa melatih dirinya dengan mengatasi tiga sifat yang bertentangan dengan keseimbangan batin, yaitu: kemelekatan, ketidakpedulian, kemarahan dan maksud jahat. Praktek keseimbangan batin bisa diarahkan pada tiga hal, yaitu: (1) untuk mengatasi kemelekatan terhadap orang yang dicintai dengan melakukan meditasi ketidakkekalan; (2) untuk mengatasi ketidakpedulian terhadap orang asing yang bukan teman maupun musuh dapat dilakukan dengan meditasi membangkitkan cinta kasih (*metta*); dan (3) untuk mengatasi kemarahan dan maksud jahat seseorang yang menyakiti dengan cara merenungi segala penyebab dan kondisi perbuatan mereka yang menyakiti.

---

**Kata kunci:** Konsep; Keseimbangan Batin; Agama Buddha

### ABSTRACT

*Buddhism teaches the concept and practice of developing the mind to achieve true happiness. This qualitative research, conducted through a literature review, examines the concept and practice of developing the mind in Buddhism. The data analysis technique used content analysis, selecting items that align with the research objectives. This research found that the concept of developing equanimity is crucial for facing all of life's problems. To practice equanimity (upekha), one can train oneself to overcome three traits that conflict with equanimity: attachment, indifference, anger, and ill will. The practice of equanimity can be directed at three things: (1) overcoming attachment to loved ones through meditation on impermanence; (2) overcoming indifference to strangers who are neither friends nor enemies through meditation on arousing loving-kindness (metta); and (3) overcoming anger and ill will toward those who harm others by contemplating the causes and conditions of their harmful actions.*

---

**Keywords:** Concept; Equanimity; Buddhism

### PENDAHULUAN

Semua manusia suka akan pujian dan tidak menyukai segala cacian maupun hinaan. Tak ada manusia yang memimpikan sebuah penderitaan. Mereka semua pasti memimpikan sebuah kebahagiaan. Adiwidya (2014) mengutip pendapat Lao Tze yang menyatakan bahwa di alam semesta ini terdapat keseimbangan antara *yin* (negatif) dan *yang* (positif) masing-masing 50%. Berdasarkan hal tersebut, Adiwidya juga menjelaskan bahwa seseorang yang terlahir di dunia sebenarnya telah membawa keadaan yang berimbang dan berbekal 50% akar penderitaan dan 50% bibit kebahagiaan. Pertanyaannya, kalau

setiap manusia terlahir telah membawa kedua bekal yang takaran dan ukurannya sama, bisakah dia menghindari segala bentuk penderitaan dan hanya menerima bentuk kebahagiaan saja?. Atau bisakah dia hanya menerima segala bentuk pujian dan menghindari segala bentuk cacian?.

Jawabnya mungkin ada dua. Bisa, dengan prasyarat dapat memutuskan mata rantai dualitas tersebut. Tidak bisa, sebab dualitas berupa cacian dan pujian, penderitaan dan kebahagiaan merupakan realitas yang tidak bisa dihindari dalam sebuah kehidupan. Namun walau demikian, Sang Buddha telah mengajarkan kepada para siswanya agar terus-menerus melatih keseimbangan batin (*upekha*) dalam mengatasi segala dualitas semacam itu. Dengan latihan yang demikian, seseorang tidak akan terhanyut dalam segala bentuk cacian dan pujian, penderitaan dan kebahagiaan, dan sebagainya. Seseorang yang sudah terlatih dalam batin yang seimbang akan tetap kokoh dan tenteram dalam ajaran dhamma universal Sang Buddha. Hati mereka akan tetap merasa tenteram dalam mendengarkan dan membabarkan ajaran dhamma (hukum alam) yang indah di awal, tengah, dan akhir.

Selanjutnya, tulisan ini diawali dari beberapa penelitian tentang ajaran agama Buddha telah dilakukan oleh Shofwan (2022) berjudul “*Character Building Melalui Ajaran Agama Buddha*” yang mengkaji tentang pembentukan karakter dengan ajaran-ajaran agama Buddha. Tulisan Shofwan (2022) yang lainnya berjudul “*Etika Ajaran Agama Buddha untuk Membangun Bangsa dan Negara dalam Kebersamaan*” yang mengkaji tentang etika-etika ajaran agama Buddha dalam membangun bangsa dan negara agar tetap harmonis dan saling menjaga kebersamaan. Namun dari dua judul tersebut tampaknya belum ada penelitian yang mengkaji tentang konsep dan praktek mengembangkan keseimbangan batin dalam ajaran agama Buddha. Oleh karena itu, tulisan ini segera mengawali penelitian tentang konsep dan praktek mengembangkan keseimbangan batin dalam perspektif agama Buddha tersebut.

## METODE PENELITIAN

Penelitian diskriptif kualitatif ini menggunakan pendekatan studi kepustakaan dalam melakukannya. Studi kepustakaan adalah suatu studi untuk mengumpulkan informasi dan data dengan beberapa hal yang ada di perpustakaan, misalnya buku, majalah, dan lainnya (Mardalis, 1999). Nazir (2003) menyatakan bahwa studi kepustakaan merupakan teknik pengumpulan data dengan melakukan penelaahan buku, literatur, catatan, dan beragam catatan yang diperlukan.

Sedangkan Zed (2014) menambahkan bahwa karya non-cetak seperti hasil rekaman audio seperti kaset, dan video film seperti microfilm, mikrofis dan bahan elektronik lainnya – juga dapat digunakan sebagai data dalam studi kepustakaan. Namun tentu saja tidak semua karya non-cetak bisa digunakan dalam mengumpulkan data dalam penelitian ini. Artinya, data-data baik yang berupa cetak maupun non-cetak harus dipilih dan dipilah.

Sumber data penelitian ini adalah data-data yang terkait dengan tujuan dan masalah yang dipertanyakan dalam penelitian (Bungin, 2001). Dengan demikian, analisa data dalam penelitian ini menggunakan analisis isi (*content analysis*) dengan memilah-milah data yang sesuai dengan tujuan dan masalah penelitian. Selain itu, penelitian ini menggunakan beberapa metode dalam pembahasannya, yaitu: deduksi, induksi, dan komparasi (Hadi, 1989).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Keseimbangan Batin

Dalam ajaran agama Buddha, istilah “keseimbangan batin” yang sering disebut “*upekha*” merupakan sifat luhur paling penting dalam sebuah kehidupan. Wahyono (2002) menyatakan bahwa “*upekha*” berasal dari bahasa Pali “*upa*” berarti dekat, dan “*ikh*” berarti melihat. Dengan demikian, “*upekha*” bisa diartikan melihat dari dekat, dalam artian melihat dengan adil, tidak berat sebelah, lurus atau tegak. Sementara itu, secara harfiah “*upekha*” diartikan sebagai pertimbangan yang lurus, pandangan yang adil atau tidak berat sebelah. Yakni, seseorang yang memiliki keseimbangan batin (*upekha*) tidak akan terikat pada pujian dan celaan, penderitaan dan kebahagiaan, senang dan susah, dan sebagainya.

Keseimbangan batin (*upekha*) sangat penting sekali dalam mengatasi segala problema kehidupan yang selalu mengalami perubahan tidak menentu. Dalam realitas kehidupan yang penuh pujian dan celaan, penderitaan dan kebahagiaan, sangat diperlukan keseimbangan batin yang kokoh. Apabila seseorang dapat dengan teguh memelihara keseimbangan batin dalam suasana apapun, maka dia layak disebut sebagai orang bijaksana. Ven. Sangye Khadro (2000) menyatakan bahwa sekian cara untuk mengembangkan keseimbangan batin adalah mengingatkan diri kita bahwa hubungan saat ini tidak akan bertahan lama. Bisa diambil contoh bahwa hubungan seseorang dengan pujian dan celaan tidaklah kekal. Begitu pula hubungan seseorang dengan penderitaan dan kebahagiaan juga tidak kekal. Dengan tidak adanya kekekalan tersebut, tentu saja sangat diperlukan keseimbangan batin yang kuat.

Seorang guru spiritual ilmu Kejawan di Blitar yang bernama Eyang Bapa Paniran (Eyang Bantengan) pernah berkata: “*Senang itu tidak kekal, dan susah itu juga tidak kekal. Pujian itu tidak kekal, dan celaan itu juga tidak kekal. Maka dari itu, orang yang terikat pada kesenangan itu salah jalan, dan orang yang terikat pada kesusahan itu juga salah jalan. Orang yang terikat pada pujian tidak benar, dan orang yang terikat pada celaan juga tidak benar.*” Berdasarkan pernyataan tersebut, ternyata dalam kehidupan dunia ini penting sekali usaha yang kuat dan kokoh dalam mengembangkan keseimbangan batin (*upekha*) sesuai situasi dan kondisi masing-masing. Sebab seorang yang bisa mengembangkan keseimbangan batin tidak akan mudah hanyut ke dalam dualitas kehidupan. Dalam pandangan ajaran agama Buddha, seorang yang bisa menyeimbangkan batin akan tetap teguh bagaikan batu karang yang tak tergoncangkan oleh badai.

Suatu ketika Sang Buddha diundang oleh seorang brahmana untuk bersantap dirumahnya. Oleh karena diundang, maka Sang Buddha datang kerumah brahmana tersebut. Tetapi brahmana itu bukannya menjamu Sang Buddha dengan baik, namun dia mencaci maki Sang Buddha dengan kata-kata yang paling kotor. Sang Buddha dikatakan sebagai babi jalang, anjing, buaya, bangsat dan semacamnya. Karena cacian tersebut, Sang Buddha sedikitpun tidak merasa sedih, tidak pula membantah, dan menaruh dendam. Bahkan Sang Buddha bertanya dengan sopan kepada brahmana tersebut:

Sang Buddha : “Brahmana, pernahkan ada orang datang ke rumahmu?”

Brahmana : “Ya ada.”

Sang Buddha : “Apakah yang anda lakukan bila mereka datang?”

Brahmana : “Aku menyiapkan jamuan besar.”

Sang Buddha : “Bagaimana bila mereka tidak datang?”

Brahmana : “Dengan gembira kami menyantap makanan yang telah disiapkan.”

Sang Buddha : “Nah, Brahmana yang baik, anda telah mengundangku datang kesini untuk makan, dan anda telah menjamuku dengan cercaan dan makian. Aku tak bisa menerima semua itu, dan silahkan ambil kembali.”

Akhirnya brahmana tersebut merasa malu, menyesali perbuatannya, dan meminta maaf kepada Sang Buddha. Demikian itulah keseimbangan batin Sang Buddha manakala menerima cercaan dan cacian. Dia tetap kokoh bagaikan singa yang tak gentar menghadapi suara gemuruh. Dia tidak langsung menaruh kemarahan maupun kebencian kepada brahmana tersebut. Dia tidak melekat pada celaan dan pujian, rasa senang dan tidak senang, dan semacamnya. Oleh karena itu, Ven. Sangyo Khadro (2000) menyatakan bahwa secara sederhana keseimbangan batin berarti mempunyai rasa hormat dan perhatian yang sama terhadap semua makhluk, tidak peduli hubungan kita dengan mereka. Berdasarkan ungkapan Khadro tersebut, tampak bahwa Sang Buddha ketika mengembangkan keseimbangan batin (*upekha*) tidak pernah membedakan kepada siapa dia berhubungan. Dia tidak pernah membedakan perbedaan keyakinan (agama), suku, bangsa, etnis, dan semacamnya.

### **Praktek Keseimbangan Batin**

Segala sesuatu yang ada di kehidupan ini bisa tercapai dengan baik apabila dilatih dan dipraktekkan secara baik pula. Begitu pula keseimbangan batin (*upekha*) yang keberadaannya sangat penting hanya bisa dicapai manakala seseorang mampu melatih dan mempraktekannya secara rutin dalam kehidupan sehari-hari. Ven. Sangyo Khadro (2000) sangat menganjurkan sebuah afirmasi agar semua makhluk dapat mengembangkan keseimbangan batinnya masing-masing. Dalam praktek tersebut, Sangyo Khadro (2000) menyatakan “*Semoga setiap makhluk berada dalam keseimbangan batin, bebas*

dari prasangka, kemelekatan dan kemarahan.” Dengan demikian, apabila setiap makhluk hidup mampu mempraktekkan keseimbangan batin (*upekha*) dalam diri masing-masing, maka tidak akan mustahil kalau kebahagiaan dapat diraih bersama-sama di dalam kehidupan yang selalu diliputi ketidakkekalan (*anicca*), penderitaan (*dukkha*), dan ketanpa-intian (*anatta*).

Adapun beberapa praktek mengembangkan keseimbangan batin (*upekha*) yang telah dicatat oleh Ven. Sangyo Khadro (2000) dalam bukunya yang berjudul “*Awakening A Kind Heart*” dan telah diterjemahkan oleh Seksi Penerbitan Pemuda Vihara Vimala Dharma Bandung berjudul “*Menumbuhkan Hati yang Baik*”, dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Praktek keseimbangan batin untuk mengatasi kemelekatan terhadap orang yang kita cintai adalah dengan melakukan meditasi ketidakkekalan. Segala sesuatu akan berubah, tidak ada yang kekal. Suatu hari nanti, kematian akan memisahkan kita dari orang-orang yang kita cintai. Perpisahan akan terjadi bahkan sebelum kematian, jika salah satu dari kita ditempatkan di luar negeri, atau jika kita saling bertengkar dan membenci. Semakin kita melekat kepada orang yang kita cintai, semakin sakit dan stres yang kita alami karena perpisahan tersebut. Oleh karena itu, merupakan hal yang bijaksana bila kita membuang kemelekatan. Akan tetapi hal itu tidak berarti menghilangkan rasa cinta kepada mereka yang kita cintai. Kita dapat mencintai seseorang tanpa melekat padanya dengan menyadari bahwa perpisahan tidak akan dapat dihindari. Kita bisa menghargai dan memperhatikan mereka sekarang dan dalam waktu yang sama bersiap-siap untuk mengucapkan kata perpisahan pada mereka bila saatnya tiba.
2. Praktek keseimbangan batin untuk mengatasi ketidakpedulian terhadap orang asing yang bukan teman maupun musuh dapat dilakukan dengan meditasi membangkitkan cinta kasih (*metta*). Kita bisa merenung: “*Tanpa orang lain, aku tidak akan memperoleh makanan, pakaian, tempat tinggal, dan sarana-sarana umum. Tanpa orang lain, aku tidak dapat mengembangkan sila (moralitas), kemurahan hati, kesabaran (khanti), dan sifat positif lainnya yang diperlukan dalam pengembangan spiritual. Tanpa orang lain, hidupku hampa dan tidak berarti.*” Dengan demikian, kita akan peduli kepada orang lain walaupun kita belum mengenalnya.
3. Praktek keseimbangan batin untuk mengatasi kemarahan dan maksud jahat seseorang yang menyakiti kita dengan cara merenungi segala penyebab dan kondisi perbuatan mereka yang menyakiti. Kita bisa merenung: “*Apakah aku telah melakukan sesuatu yang menyebabkan hal itu terjadi?. Apakah mungkin karena ada kepribadianku yang tidak disukainya?. Mungkinkah aku telah menyakitinya dalam kehidupan masa lampau dan dia hanya membalas dendam?. Mungkin pikirannya dipenuhi delusi dan dia tidak dapat menahannya, sehingga bersikap demikian. Hal itu juga terjadi padaku, jadi aku juga harus memahaminya. Dia mungkin sangat menderita dan akan menderita dalam kehidupan yang akan datang karena karma buruk yang telah diperbuat.*” Dengan berfikir demikian, kita dapat membangkitkan welas asih (*karuna*) dan kesabaran (*khanti*) terhadap mereka yang menyakiti kita.

Beberapa uraian di atas merupakan sekian dari beberapa contoh dalam melakukan praktik mengembangkan keseimbangan batin (*upekha*) terhadap diri pribadi masing-masing. Seseorang dapat mengembangkan beberapa metode lain dalam mengelola keseimbangan batinnya. Adapun secara umum praktek untuk mengembangkan keseimbangan batin (*upekha*) dapat dilakukan melalui perenungan berikut: “*Aku adalah pemilik perbuatanku sendiri. Terwarisi oleh perbuatanku sendiri. Lahir dari dari perbuatanku sendiri. Berhubungan dengan perbuatanku sendiri. Tergantung pada perbuatanku sendiri. Perbuatan apapun yang akan aku lakukan. Baik ataupun buruk. Perbuatan itulah yang akan aku warisi.*” (Abhinhapacca Vekkhana Patha). Dengan perenungan yang demikian, seseorang akan bisa lebih mudah menyeimbangkan batinnya manakala mendapatkan pujian dan celaan, penderitaan dan kebahagiaan, dan semacamnya.

Sementara itu, apabila untuk keseimbangan batin (*upekha*) ditujukan kepada orang lain, maka kata “aku” di atas bisa diganti dengan kata “mereka”, misalnya: “*Semua makhluk adalah pemilik perbuatan mereka sendiri. Terwarisi oleh perbuatan mereka sendiri...dst.*” Dengan perenungan yang demikian, kita tidak akan terhanyut pada kebahagiaan orang lain manakala orang lain mendapatkan kebahagiaan. Begitu pula, kita tidak akan larut dalam kesusahan orang lain manakala orang lain mendapatkan kesusahan. Artinya, dalam suasana dan kondisi bagaimanapun juga, kita bisa melihat kehidupan dunia ini apa

adanya. Bila seseorang bisa melihat kehidupan dunia ini apa adanya dan paham akan segala corak yang selalu diliputi ketidakkekalan (*anicca*), penderitaan (*dukkha*), dan ketanpa-intian (*anatta*), maka dia tidak akan mudah terhanyut pada salah satu sisi yang ekstrim. Dengan demikian, kita akan selalu seimbang dalam menghadapi segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupan yang terus-menerus mengalami perubahan.

## PENUTUP

### Simpulan

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa konsep mengembangkan keseimbangan batin (*upekha*) merupakan sesuatu yang sangat urgen dalam menghadapi segala problema kehidupan. Sebab seseorang yang batinnya seimbang tidak akan mudah hanyut pada salah satu sisi ekstrim. Dia tidak akan terlalu bahagia manakala mendapatkan kebahagiaan. Dia juga tidak terlalu susah manakala mendapatkan kesusahan. Untuk melakukan praktek mengembangkan keseimbangan batin (*upekha*), seseorang bisa melatih dirinya dalam mengatasi tiga sifat yang bertentangan dengan keseimbangan batin, di antaranya: kemelekatan, ketidakpedulian, kemarahan dan maksud jahat. Selain itu, dia bisa melatih diri dengan merenungkan perbuatan yang telah dilakukan dirinya maupun orang lain, sehingga mencapai keseimbangan batin yang kokoh.

Adapun praktek keseimbangan batin bisa diarahkan pada tiga hal, yaitu: (1) untuk mengatasi kemelekatan terhadap orang yang kita cintai adalah dengan melakukan meditasi ketidakkekalan; (2) untuk mengatasi ketidakpedulian terhadap orang asing yang bukan teman maupun musuh dapat dilakukan dengan meditasi membangkitkan cinta kasih (*metta*); dan (3) untuk mengatasi kemarahan dan maksud jahat seseorang yang menyakiti dengan cara merenungi segala penyebab dan kondisi perbuatan mereka yang menyakiti, membangkitkan welas asih (*karuna*) dan kesabaran (*khanti*) terhadap mereka yang menyakiti.

### Saran

Berdasarkan kesimpulan ini terdapat saran bagi peneliti berikutnya yang ingin melakukan penelitian sejenis tetapi dalam fokus pada hal yang berbeda untuk melakukan lebih mendalam. Misalnya, meneliti tentang bagaimana melakukan meditasi cinta kasih (*metta*), membangkitkan welas asih (*karuna*) dan kesadaran (*khanti*), maupun hal-hal lainnya yang belum menjadi fokus utama dari penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adiwidya, U. S. (2014). *Renungan Seorang Pengelana Tua*. Surabaya: Tanpa Nama Penerbit.
- Bhikkhu Dhammadiro [penyaji], (2005). *Paritta Suci: Kumpulan Pāli Wacana untuk Upacara dan Pūjā*. Jakarta: Sangha Theravāda Indonesia.
- Bungin, B. (2001). *Metodologi Penelitian Sosial Format-format Kuantitatif dan Kualitatif*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Hadi, S. (1989). *Metodologi Research Jilid 1*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Mardalis. (1999). *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nazir, M. (2003). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Shofwan, A. M. (2022). Character Building Melalui Ajaran Agama Buddha. *Dharmasmrti: Jurnal Ilmu Agama dan Kebudayaan*, Vol. 22, No. 1, April 2022.
- Shofwan, A. M. (2022). Etika Ajaran Agama Buddha untuk Membangun Bangsa dan Negara dalam Kebersamaan. [https://buddhism.lib.ntu.edu.tw/en/search/search\\_detail.jsp?seq=655044](https://buddhism.lib.ntu.edu.tw/en/search/search_detail.jsp?seq=655044)
- Shofwan, A. M. (2022). Etika Ajaran Agama Buddha untuk Membangun Bangsa dan Negara dalam Kebersamaan. *Abip: Jurnal Agama Buddha dan Ilmu Pengetahuan*, Vol. VII, No. 2, Desember 2022. <https://doi.org/10.53565/abip.v7i2.316>
- Shofwan, A. M. (2020). *Pengalaman Menggali Buddhisme*. Surabaya: CV. Read Litera.

- Venerable Adrienne Howley. (2005). *The Naked Buddha Speaks: Berbagai Pertanyaan Anda tentang Buddhisme Akan Terjawab*. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer.
- Ven. Sangye Khadro. (2000). *Menumbuhkan Hati yang Baik*. Terj. Seksi Penerbitan. Bandung: Seksi Penerbitan Pemuda Vihara Vimala Dharma.
- Wahyono, M. (2002). *Pokok-pokok Dasar Agama Buddha*. Jakarta: Departemen Agama Republik Indonesia.
- Zed, M. (2014). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.