

Bagaimana *Paritta* Melawan Penyakit? Studi Kajian Pustaka Buddhologi**Majaputera Karniawan**

STAB Nalanda

Sutrisno

STAB Nalanda

Lauw Acep

STAB Nalanda

Abstrak

Diyakini pasien yang mendapatkan bimbingan dan dukungan rohani Keagamaan Buddha dengan pembacaan *Paritta* dikala sakit memiliki peluang sembuh lebih tinggi, namun ada yang sembuh dan tidak sembuh setelah dibacakan *Paritta*. Tujuan penelitian ini mencari tahu apakah manfaat pembacaan *Paritta* bagi mengatasi penyakit secara Buddha Dhamma. Metode kajian pustaka dengan teknik analisa pararelisasi *sutta-sutta* (*Mahāpadessa*) ataupun kanon-kanon literatur lainnya digunakan sebagai pisau analisa. Hasilnya didapati sepuluh hal yang membuat kekuatan *Paritta* sebagai obat bekerja: (1) Mengandung pernyataan kebenaran (*Saccakiriya*), (2) Keyakinan (*Saddhā*), Moralitas (*Sīla*), (4) Cinta kasih (*Mettā*), (5) Kebenaran (*Sacca*), (6) Pelafalan dan hafal (*Vācā*), (7) Pembaca dan yang dibacakan tidak dalam pengaruh lima rintangan batin (*Pañca Nīvaraṇā*), (8) Tidak ada halangan karena Perbuatan masa lalu (*Kammā-varaṇena*), Halangan karena kekotoran batin masa kini (*Kilesā-varaṇena*), ataupun halangan karena kurangnya keyakinan (*Asadda-hanatāya*). (9) Menyimak kemudian merasakan perasaan gembira (*Attamana*) ketika dan setelah *Paritta* dibacakan, (10) Harus dilafalkan atau ada mahluk yang melafalkan.

Kata Kunci: Sakit, Penyakit, Sehat, Kesehatan, dan *Paritta***PENDAHULUAN**

Setiap manusia pasti akan mengalami sakit, dan akan memiliki penyakit. Ketika sakit, pasien tidak hanya butuh dukungan berupa pengobatan medis saja, tetapi juga dukungan kerohanian dengan pendekatan agama. Mereka yang religius lebih mampu mengatasi penyakit dan proses penyembuhannya lebih cepat (Dadang Hawari 1996: 18 dalam (Aeni, 2008: 3). Bimbingan dan dukungan keagamaan dapat ditujukan untuk memecahkan problem perseorangan lewat peningkatan keimanan menurut agama yang dianut (Arifin, 1994: 19 dalam Aeni, 2008: 3) salah satunya membuat pasien lebih siap menghadapi penyakitnya. Dalam tradisi Buddhis, dukungan kerohanian pasien dikala sakit salah satunya lewat pembacaan *Paritta*. Hanya saja ada pasien yang sembuh dan tidak sembuh setelah pembacaan *paritta-paritta*. Sehingga menjadi masalah penelitian apakah pembacaan *Paritta* membawa manfaat bagi proses penyembuhan pasien yang sakit menurut Buddha-Dhamma?

Penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Bannaruji (2018), menunjukkan praktik ketujuh faktor pencerahan sempurna dalam *Bojjhanga Sutta* yang biasa dibacakan sebagai *Paritta*, akan membawa kepada ketenangan dan pandangan terang (*Samatha* dan *vipassana*), sehingga pengembangan kultivasi ke tahap pencerahan sempurna adalah yang dapat menyembuhkan penyakit fisik maupun penyakit mental. Senada dengan hal ini, Punnyakami (2017) menyatakan dalam penelitiannya yang terpenting adalah praktik dari ketujuh faktor pencerahan untuk mencapai *Nibbana*, dengan pencapaian *nibbana* kita terbebas dari penderitaan karena sakit fisik maupun sakit batin, selain itu ketujuh faktor pencerahan jika diterapkan dapat menyembuhkan sakit fisik dan batin. Chanmyay (2008) juga menyatakan hal serupa, bahwa dalam Ajaran Buddha di saat menjadi seorang Ariya yang tercerahkan sempurna, ia tidak lagi mengalami penderitaan fisik atau mental, tubuhnya menjadi sehat, pikirannya senang dan damai.

Pendapat Sannamo, Phramhapratheep dan Bamrungbhakdi (2017) agak berbeda, ia berpandangan bahwa Pelantunan (Chanting) *Bhojjanga Paritta* dapat mengkondisikan penyakit akibat kamma menjadi mereda, serta pikiran menjadi bahagia, penelitian ilmiah juga menunjukkan bahwa pengucapan gatha pali menghasilkan energi atom yang sangat kuat, dan energi itu akan terkirim ke seluruh bagian tubuh sehingga tubuh dapat melakukan penyesuaian sendiri serta menjadi sehat. Memperkuat pendapat dari Sannamo, Suvimalee (2012) Berpendapat bahwa tidak ada keajaiban magis, mistis, ataupun metafisik sebagai kekuatan pelantunan *Paritta* penyembuhan baik *Bhojjanga Paritta* ataupun *Girimananda Sutta*, namun karena praktik meditatif isi dari *Bojjhanga Paritta* ataupun *Girimananda Sutta* yang membawa kesembuhan. hal ini sesuai pandangan Buddhisme pada *Kevaddha Sutta* (DN.11 dalam Suttacentral 2016). Sedangkan Sugiyanto (2019) berpendapat dari sisi *Abhidhamma*, orang yang mendengarkan isi dari ketujuh faktor penerangan (*Satta Bojjhanga*) saat pembacaan *Bojjhanga Paritta* merasa bahagia dan penyakitnya hilang. Perasaan bahagia yang dialami arahat (*Maha kiriya citta*, tidak berakibat) dan manusia biasa memiliki perbedaan (Karena masih dalam lingkup *citta* yang terpengaruh nafsu), maka proses kesembuhannya berbeda, manusia biasa perlu waktu dan proses lebih lama sementara Arahata bisa langsung sembuh setelah mendengarkan.

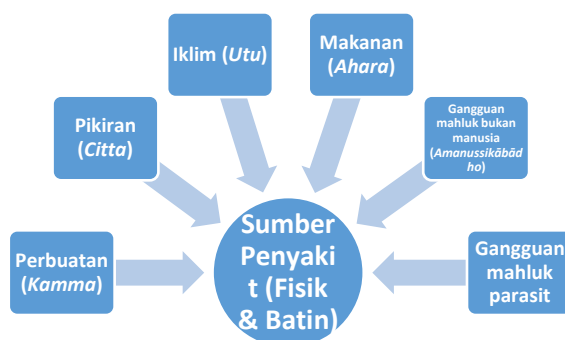
METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian Kualitatif Kajian Pustaka (*Library research*) dengan mengkaji teks Dhamma yang bersumber dari Kitab Suci Tipitaka, juga karya turunannya seperti Kitab Komentari, *Abhidhammatthasangaha*, dan sebagainya. Dalam perspektif ilmu pengetahuan bidang lainnya (Kesehatan, Antropologi, dan sebagainya) yang terdapat pada penelitian ini, digunakan rujukan-rujukan berdasarkan disiplin ilmu bersangkutan. Penelitian ini sebisa mungkin menghindari analisa subjektif berupa analisis dengan semiotika ataupun hermeneutika berdasarkan asumsi pribadi, melainkan penelitian

lebih mencari penjelasan melalui kanon yang satu dengan kanon yang lainnya. Metode ini terdapat dalam Tipitaka (DN16. *Mahāparinibbāna Sutta*, *Catumahāpadesakathā* dalam Suttacentral 2016) dikenal dengan nama *Mahāpadessa*.

HASIL PENELITIAN

Dalam Buddha Dhamma, pengertian sakit secara singkat adalah kesakitan jasmani (*Kāyikaṃ dukkhaṃ*), ketidak-nyamanan jasmani, sakit, perasaan (*Vedana*) menyakitkan tidak menyenangkan yang muncul dari kontak jasmani (MN141. *Saccavibhaṅga Sutta* dalam Suttacentral 2016, Par. DN22. *Mahāsatipaṭṭhana Sutta* dalam Suttacentral 2016). Rasa sakit ditimbulkan karena adanya penyakit (*Roga*). Kemudian penyakit diklasifikasikan menjadi dua (Secara umumnya) yaitu penyakit jasmani dan penyakit batin (AN4.157. *Roga Sutta* dalam Suttacentral 2016). Dalam *Abhidhammatthasaṅgaha* (Panjika 2011: 184) secara pada umumnya terdapat empat jenis sumber penyakit, yaitu perbuatan (*Kamma*), pikiran (*Citta*), iklim (*Utu*), dan makanan (*Ahara*), namun dalam keseluruhan kanon agama Buddha dikenal setidaknya 6 jenis penyakit (Karniawan 2021: 26), sebagaimana gambar berikut:



Gambar 1. Sumber Penyakit Menurut Ajaran Agama Buddha

Kesehatan dalam Buddha Dhamma dipandang sebagai keuntungan yang paling besar (*Ārogyaparamā lābhā*, Dh.204 dalam Supandi 2004). Hanya saja pandangan Buddha Dhamma mengenai kesehatan bukan hanya sebatas kesehatan fisik saja. Buddha, namun juga merujuk pada kesehatan berupa kebebasan dari kemelekatan dan hancurnya nafsu, *Nibbana* (MN75. *Māgandiya Sutta* dalam Suttacentral 2016). Dalam rangka mengupayakan kesehatan fisik, selain dengan menjaga kesehatan dan meminum obat dikala sakit, umat Buddha juga menggunakan obat berupa *Paritta*. *Paritta* adalah sekelompok naskah yang diambil dari bagian-bagian tertentu dalam Tipitaka dan dibacakan pada waktu dan saat tertentu untuk mengusir penyakit serta bahaya, *Paritta* dikemudian hari menjadi populer dan lebih dikenal perumah tangga di Myanmar dan Sri Lanka dibandingkan kitab *Pāli* lainnya, seringkali dilantunkan saat masa bahaya atau mengalami sakit baik peorangan maupun negara, sampai Raja Sri Lanka (Sena II) meminta Sangha Bhikkhu membacakan *Paritta*, kemudian memercikan air yang telah diberkahi *Paritta* tersebut guna mengusir wabah penyakit dan upaya ini berhasil, serta memberlakukan agar praktik ini dilaksanakan setiap tahun (Malalasekara 2016: 868-869).

Setidaknya pembacaan *Paritta* memiliki dua jenis tujuan (Santacitto 2020), yaitu:

1. Melindungi seseorang agar terbebas dari hal-hal yang tidak diinginkan, seperti paceklik, ketidak beruntungan, ketakutan, mara-bahaya, kekeringan, penyakit, dan lain sebagainya.
2. Memberikan perlindungan, dalam arti memberi hal-hal baik dan diinginkan bagi yang membaca ataupun yang mendengarkan, seperti agar seseorang mendapatkan keberuntungan, mendapatkan perlindungan, mendapatkan usia panjang, mendapatkan kesehatan, atau mendapatkan kebahagiaan.

Pada dasarnya di dalam setiap kejadian, manusia senantiasa memerlukan kekuatan moril yang menjadi dorongan guna mencapai kesejahteraan, kebahagiaan, dan/atau untuk membantu mengatasi keduakaan yang diderita, maka pembacaan *Paritta* hadir dan benar-benar berperan dalam masyarakat sebagai bentuk dukungan moril religius, juga hal ini telah berlangsung dari generasi ke generasi (Dhammadhīro Mahāthera 2011: ix-x). Tradisi pembacaan *Paritta* berkembang menjadi budaya dalam masyarakat Buddhis sebagai bentuk pengharapan, maupun pemenuhan kebutuhan afeksi seseorang, juga penanaman sugesti positif ke dalam batin seseorang agar senantiasa memiliki semangat positif melalui pendekatan agama, dalam hal ini Agama Buddha. Dalam perspektif ilmu Antropologi, budaya adalah daya dan budi berupa cipta, karsa, dan rasa, serta sistem religi keagamaan juga menjadi pembentuk kebudayaan pada masyarakat (Koentjaraningrat 2015: 146 dan 165). Karenanya pembacaan *Paritta* berkembang sebagai sebuah tradisi budaya di kalangan masyarakat Buddhis.

Hanya saja sebagian masyarakat Buddhis dengan sisi kritisme maupun rasionalis tidak serta merta akan menerima tradisi budaya pembacaan *Paritta* secara mentah-mentah, terlebih di dalam AN 3.65. *Kesamutti Sutta* (Suttacentral 2016), ajaran Agama Buddha menekankan pendekatan pembuktian berupa verifikasi dan falsifikasi dengan tidak percaya begitu saja kepada tradisi lisan (*Anussavena*). dan ajaran turun temurun (*Paramparāya*) sebelum mengetahui oleh diri sendiri hal tersebut bermanfaat atau tidak bermanfaat. Padahal Buddha Dhamma sebagai ilmu pengetahuan (*Science*) menyangkut kebenaran realitas yang objektif, menggunakan jalan tengah yang mengatasi kutub ekstim seperti eternalisme, dogmatisme, nihilisme, maupun skeptisisme (Priastana 2017: 64). Oleh sebab itu pendekatan ilmu pengetahuan (*Science*) dan secara Buddhologi tentang cara bekerja *Paritta* menjadi penting dibahas.

Paritta sendiri bukan berisi sekedar mantra-mantra atau syair-syair tidak bermakna, tetapi berisi nilai-nilai praktik yang diajarkan oleh Sang Buddha. Sehingga dari sini bisa kita lihat bersama, bahwa keberadaan *Paritta* selain sebagai bentuk aspirasi pengharapan atas hal-hal yang baik, juga sebagai bentuk pengingat kembali akan Dhamma ajaran Sang Buddha. Kata *Bhesajjaparitta* (*Paritta* sebagai obat atau Obat *Paritta*) juga tercatat dalam Tipitaka, istilah ini muncul di *Milindapañha* 5.2.4. *Maccupāsamutti Pañha* (Suttacentral n.d.; Wijaya 2018). Dijelaskan dalam *sutta* ini, obat berupa *Paritta* ditujukan bagi mereka yang masih memiliki sisa kehidupan, dalam masa prima. Obat berupa *Paritta* tidak dapat menghidupkan orang yang sudah mati, ataupun berfungsi bagi mereka yang sudah pada waktunya menghadapi kematian (melewati masa prima kehidupan), namun *paritta-paritta* menguntungkan bagi mereka yang masih memiliki sisa kehidupan, dalam masa prima, dan membersihkan kesukaran (halangan) karena *Kamma*. Secara tegas di *Sutta* ini dikatakan bahwa '*Tidak ada kegiatan atau tindakan yang membantu untuk memperpanjang usia kehidupan yang aus menjelang kematian*'.

Lalu apa yang membuat *Paritta* bekerja dan memiliki kekuatan? Dalam perspektif *Suttapitaka*, sebagian besar *Paritta*, baik yang berasal dari mantra-mantra (Seperti *Mora Paritta*), doa-doa, atau yang lainnya, berisi sebuah pernyataan kebenaran (*Saccakiriyaṃ*). Pernyataan kebenaran inilah yang membuat *Paritta* memiliki kekuatan untuk bekerja, sebagaimana dikatakan oleh YM. Bhikkhu Nagasena dalam Mil5.1.5 *Sivirājacakkhudānapañha* (Suttacentral 2016; Wijaya 2018) bahwa bukan mantranya yang berkekuatan, tetapi pernyataan kebenarannya. Dikatakan oleh YM. Bhikkhu Nagasena:

“... Ada, kebenaran seperti itu di dunia ini. Seperti ahli kebatinan yang mengucapkan pernyataan kebenaran, mereka dapat membuat hujan turun, mengusir api, mereka dapat menetralkan racun dan melakukan banyak hal yang diinginkan. ... Seperti, ketika seorang siddha (ahli) mengucapkan mantra, dan berkata, ‘Awan besar, turunkanlah hujan!’ dan melalui pengucapan mantra, awan besar benar-benar menurunkan hujan, kekuatan kebenaranlah yang menyebabkan awan besar itu menurunkan hujan. ...” (Mil5.1.5 *Sivirājacakkhudānapañha*)

Kemudian ada sejumlah faktor lainnya yang membuat sebuah *Paritta* bisa bekerja, seperti pembacanya harus: Memiliki *Saddhā* (Keyakinan), kurangnya *Saddha* mempengaruhi kualitas dari kekuatan *Paritta* (Mil5.2.4. *Maccupāsamutti pañha* Suttacentral n.d.; Wijaya 2018). *Sīla* (Moralitas), karena Sang Bodhisatta menegaskan wujud mantra yang diucapkannya adalah pelaksanaan Pancasila Buddhis dan menjalankan perbuatan baik (Ja31. *Kulāvaka Jātaka* dalam Karniawan 2020), memiliki *Mettā* (Cinta kasih, Kp6 Par Snp 2.1 *Karaniyametta Sutta* Suttacentral 2016), berisikan pernyataan kebenaran (*Saccakiriyaṃ*, Mil5.1.5 *Sivirājacakkhudānapañha*) serta *Vācā* (Pelafalan dan hafal) Karena tidak dilafalkan adalah noda dari mantra (AN8.15 *Mala Sutta* dalam Suttacentral 2016), sedangkan mantra juga bisa dilupakan dan ketika dilupakan mantra tidak bekerja (SN46.55 *Saṅgārava Sutta*, Suttacentral 2016). Kemudian agar kekuatan dari sebuah *Paritta* dapat bekerja, seharusnya Pembaca dan yang dibacakan tidak dalam pengaruh 5 Rintangan batin (*Pañca Nīvaraṇā*, SN46.55 *Saṅgārava Sutta*, Suttacentral 2016) yaitu:

1. Keinginan indria (*Kāmacchanda*)
2. Permusuhan (*Byāpāda*)
3. Kelambanan (*Thina*) dan ketumpulan (*Middha*)
4. Kegelisahan (*Uddhacca*) dan penyesalan (*Kukkucca*)
5. Keragu-raguan (*Vicikicchā*)

Selain faktor-faktor di atas, ada hal lain agar kekuatan dari sebuah *Paritta* dapat bekerja, diantaranya Tidak ada halangan karena Kamma/Perbuatan masa lalu (*Kammā-varaṇena*), Halangan karena kekotoran batin masa kini (*Kilesā-varaṇena*), ataupun halangan karena kurangnya keyakinan (*Asadda-hanatāya*, Mil5.2.4. *Maccupāsamutti pañha* dalam Wijaya 2018).

Secara *Abhidhammatasāṅgaha*, Pembacaan *paritta-paritta* juga membangkitkan pikiran-pikiran baik, sebagaimana diketahui ketika seseorang menyimak pembacaan *paritta*, maka saat itu akan muncul rasa gembira (*Attamano*, SN46.15 *Paṭhamagilāna Sutta*, Suttacentral 2016), yang mana menurut AB Vib. 10.2 *Bojjhaṅga Vibhaṅga*, *Abhidhammabhājanīya*, *Attamano* ini termasuk dalam *Piti Cetasika* (Corak batin berupa kegembiraan). *Piti Cetasika* sendiri tidak terpisahkan dari *Sukha Cetasika* (Corak batin berupa kebahagiaan, AB Vib. 12.1.1 *Jhānavibhaṅga*, *Suttantabhājanīya-mātikā*, Lawrence 2018). Kemudian bisa dilihat pikiran-pikiran apa saja yang berhubungan dengan *Piti* dan *Sukha Cetasika* dalam gambar berikut ini:

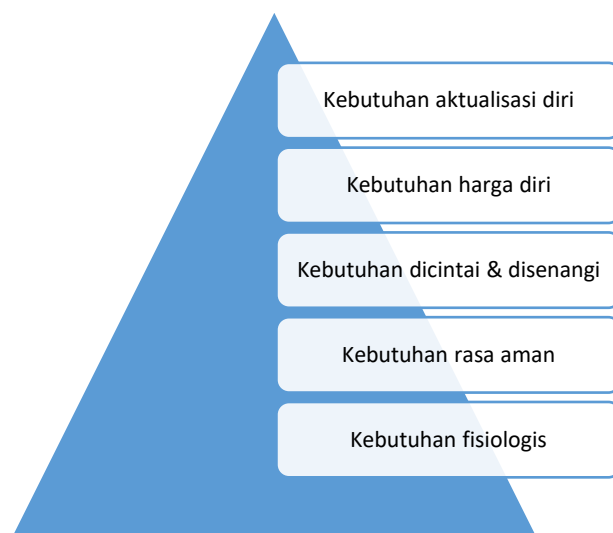
Gambar 2. Citta yang Berhubungan Dengan Piti Cetasika, Sumber: S, Harry 2012

Dari total 51 Citta yang bersekutu, 4 diantaranya adalah pikiran buruk dengan keserakahan (*Akusala Lobha Citta*), 4 ini di anulir mengingat dalam SN46.55 *Saṅgāraṇa Sutta* dikatakan apabila dalam pengaruh nafsu indrawi maka sebuah mantra bisa dilupakan dan tidak dibacakan, selain itu pembacaan Paritta menekankan cinta kasih (*metta*) sebagaimana telah dibahas sebelumnya. Jika diperhatikan dari semua 47 pikiran baik yang berpengaruh dengan *Piti Cetasika* ini, semuanya disertai *Somanassa* (Kebahagiaan batin), artinya adalah bentuk lain dari kebahagiaan (*Sukha*) yang lebih halus. Hal ini sesuai dengan AB Vib. 12.1.1 *Jhānavibhaṅga, Suttantabhājanīya-mātikā* (Lauwrence 2018) yang menyatakan bahwa jika ada kegiuran maka ada kebahagiaan.

Dari 47 citta ini dapat diketahui bahwa siapapun yang menyimak dan menyelidiki pembacaan *Paritta* akan merasa bahagia (Lihat bulatan ke 46: *Somanassa-Sahagam Santirana-cittam* – Kesadaran Menyelidiki di sertai dengan Perasaan Kegembiraan). Hal inilah yang menjelaskan bagaimana Sang Buddha, YM. Sariputta, YM. Mogallana bisa mereda sakitnya setelah mendengarkan pembabaran tentang 7 faktor pencerahan (*Satta bhojanga*), yaitu karena merasa gembira (*Attamana*), yang tidak lain adalah perwujudan dari corak batin berupa kegiuran (*Piti Cetasika*) yang bersekutu dengan berbagai pikiran-pikiran baik yang berisi kebahagiaan batin (*Somanassa*). Oleh sebab itu, pembacaan paritta perlu disimak, kemudian penyimaknya merasakan perasaan gembira (*Attamana*) ketika pelantunan *paritta*-

paritta dan setelah *Paritta* dibacakan, sebagai wujud dari kegiuran batin (*Piti*) dan kebahagiaan batin (*Somanassa*). Serta harus ada yang melafalkannya ataupun dilafalkan, baru manfaat dari sebuah *Paritta* dapat terasa (AN8.15 *Mala Sutta*, Suttacentral 2016).

Paritta juga dapat berfungsi sebagai pemenuh kebutuhan manusia, agar manusia dapat mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan dengan terpenuhinya kebutuhan. Dalam teori Abraham Maslow (dalam Singgih 2013: 1-2), ada lima tingkat hierarki kebutuhan yang direpresentasikan sebagai berikut:



Gambar 3. Hierarki Kebutuhan Abraham Maslow

Setiap orang memiliki tingkat kebutuhan yang berbeda-beda. Namun ketika seseorang tidak dapat memenuhi kebutuhan dasarnya atau kebutuhan yang lebih rendah dalam hirarki kebutuhan ini, tidak akan mencari kebutuhan yang lebih tinggi. Sebaliknya ketika seseorang tercukupi dalam kebutuhan yang lebih rendah, akan mencari kebutuhan yang lebih tinggi. Apabila kebutuhan-kebutuhannya tidak terpenuhi, maka seseorang akan mengalami yang disebut patologi, mencakup beberapa hal seperti apatisme, rasa bosan, putus asa, kehilangan rasa humor, merasa terasing dan sendirian, mementingkan diri sendiri, kehilangan selera, dan sebagainya (Singgih 2013: 7). Dengan kata lain mereka yang kebutuhannya tidak terpenuhi akan menjadi tidak bahagia.

Harus kita ingat bahwa Sang Buddha dalam ajarannya menempatkan kebahagiaan sebagai tujuan hidup manusia, termasuk kebahagiaan tertinggi, *Nibbana* (Sutrisno 2015: xii), maka hendaknya kita berusaha mengkondisikan kebahagiaan, termasuk dengan cara pemenuhan kebutuhan. Ketika seseorang sakit, bagi sebagian orang yang batinnya belum terlatih, pasti akan sangat membutuhkan kebutuhan rasa aman (Hirarki tingkat 2). Rasa aman di sini mencakup kepastian situasi, perlindungan, stabilitas, keamanan, bebas dari rasa takut dan cemas (Singgih 2013: 4). Ketika seseorang dicengkram kecemasan dan rasa takut akan penyakit yang dideritanya, maka mungkin saja keadaan pikirannya akan menjadi putus asa. Oleh sebab itu pembacaan *paritta* sebagai perlindungan dapat memberikan rasa aman dalam pikirannya, sehingga keadaan batinnya kembali stabil.

Ada juga sebagian orang yang merasa dia sudah tertangani dengan baik oleh dokter atau tabib, sehingga tidak lagi mencemaskan penyakit yang sedang dijalaninya, akan tetapi membutuhkan kehadiran orang-orang terdekatnya, merasa perlu dicintai dan disayangi (Hirarki tingkat 3). Kebutuhan ini disebut juga afeksi, yaitu suatu bentuk kebutuhan akan cinta kasih

dan kasih sayang, juga nantinya terdapat unsur-unsur menerima dan memberi (*Take and giving*, Saturadar 2019). Karena itulah pembacaan paritta oleh orang-orang terdekatnya dapat memenuhi afeksi seseorang yang memang butuh menerima kehangatan kasih sayang. Selain itu apabila mereka tidak saling mengenal, tetapi mendengar pembacaan paritta dibacakan atas namanya oleh orang lain, tetap saja akan ada kebutuhan afeksi ini yang terpenuhi, orang yang dibacakan akan merasa lebih damai dan tenteram sehingga lebih tenang menghadapi sakit yang sedang diderita.

Bagi sebagian orang yang sedang sakit dan kebutuhannya sudah sampai di tingkat teratas dari hirarki kebutuhan (Seperti kasus perumah tangga Nakulamata yang sudah tua dan sakit-sakitan kemudian pergi mengunjungi Sang Buddha untuk menerima wejangan Dhamma dan menjadi lebih sehat karenanya, dalam SN 22.1 *Nakulapitu Sutta*, Suttacentral 2016), maka saat itu yang ia perlukan adalah aktualisasi diri. Hal ini termasuk kebutuhan akan kebenaran, kebaikan, dan kesempurnaan (Singgih 2013: 6). Oleh sebab itu pembacaan *Paritta* juga dapat membawa kepada pemenuhan kebutuhan ini, sebagian paritta-paritta dapat digunakan untuk *Bhavana* (Pengembangan batin, ranah kesempurnaan meditatif) seperti menjapa berulang-ulang *Pubbabaganamakara patha (Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā Sambuddhassa)*, *Paritta* ini juga berfungsi sebagai pemenuhan kebutuhan meditatif melalui *Buddhanussati* (Perenungan terhadap Buddha, salah satu dari 40 Objek Samatha Bhavana), ataupun mengembangkan cinta kasih (*Mettabhavana*) lewat merenungkan isi dari *Khanda Paritta* ataupun *Karaniyametta Sutta* juga memenuhi kebutuhan ini. Kedua jenis meditasi dengan *paritta-paritta* ini termasuk dalam *Sabbatthaka Kammaṃhāna* (Objek-objek meditasi yang diperlukan dalam segala situasi), termasuk sakit. (Mon 2012: 85). Sangat bagus bagi seseorang yang sedang sakit dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan ini. Bahkan Sang Buddha mengajarkan kepada Nakulamata yang sakit-sakitan “*Walaupun tubuhku menderit, namun batinku tidak akan menderit.*” (SN22.1 *Nakulapitu Sutta*). Meditasi merupakan teknologi pikiran (Mind technology) agama Buddha yang mampu menghasilkan pengetahuan luhur dan menguak realitas sebagaimana adanya, karena itulah termasuk dalam pengembangan ilmu jiwa, Buddha Dhamma sebagai *Inner Science* dalam mencari kebahagiaan sejati (Priastana 2017: 63-66).

Teknologi pikiran lewat meditasi dengan *Paritta* ini juga dapat dibuktikan dengan ilmu kesehatan. Penelitian yang dilakukan oleh Larson, dkk (1992 dalam (Firmanti, et all 2012: 51) menunjukkan bahwa pasien yang banyak berdoa dan bersifat religius lebih tenang, tidak takut mati, tidak cemas dan khawatir, serta tidak menunda-nunda jadwal operasi, hal ini dikarenakan ketika seseorang terlarut dalam kondisi religius, tubuh akan menghasilkan hormon *Endorphin* dan *Serotonin* yang akan membuatnya menjadi lebih tenang, khusyuk, dan fokus, karenanya dapat mengurangi ansietas dan mempercepat proses penyembuhan. Dengan kata lain, melakukan pembacaan *Paritta* atau pasien yang menggunakan *paritta-paritta* untuk bermeditasi dapat membuat kemungkinan sembuhnya semakin tinggi.

SIMPULAN

Ada beberapa sebab yang dapat menyebabkan seseorang sakit dan terjangkau penyakit dalam Buddhisme, yaitu: Perbuatan (*Kamma*), pikiran (*Citta*), iklim (*Utu*), makanan (*Ahara*), gangguan makhluk bukan manusia (*Amanussikābādho*), dan gangguan makhluk parasit. Guna mencapai keadaan sehat, umat Buddha juga melakukan upaya salah satunya dengan membaca

Paritta. Paritta adalah sekelompok naskah yang diambil dari Tipitaka dan dibacakan pada waktu dan saat tertentu untuk mengusir penyakit serta bahaya.

Ada 4 Jenis *Paritta*:

- (1) Diberikan Sang Buddha langsung,
- (2) Diberikan oleh siswa Sang Buddha,
- (3) Digubah oleh para bhikkhu belakangan,
- (4) Bersumber dari kisah perjalanan hidup Bodhisattva sebelum mencapai pencerahan sebagai Buddha.

Paritta bagi masyarakat Buddhis berperan sebagai bentuk dukungan bagi mereka yang memerlukan kekuatan moril, merupakan dorongan guna mencapai kesejahteraan, kebahagiaan, dan/atau untuk membantu mengatasi keduakaan yang diderita. Selain itu *Paritta* juga berperan sebagai obat (*Paritta* bhesaja), obat jenis ini menguntungkan hanya bagi mereka yang masih memiliki sisa kehidupan, dalam masa prima, dan bekerja dengan membersihkan kesukaran (Halangan) karena kamma.

Ada sepuluh hal yang membuat kekuatan *Paritta* sebagai obat bekerja:

1. Mengandung pernyataan kebenaran (*Saccakiriya*),
2. Keyakinan (*Saddhā*),
3. Moralitas (*Sīla*),
4. Cinta kasih (*Mettā*),
5. Kebenaran (*Sacca*), Orang yang mengucapkan *Paritta* memiliki kualitas sesuai dengan kebenaran dalam pernyataan kebenaran di dalam *Paritta*,
6. Pelafalan dan hafal (*Vācā*) Karena tidak dilafalkan dan dilupakan adalah noda dari kekuatan *Paritta*,
7. Pembaca dan yang dibacakan tidak dalam pengaruh 5 Rintangan batin (*Pañca Nīvaraṇā*) yaitu: Keinginan indria (*Kāmacchanda*), permusuhan (*Byāpāda*), kelambanan (*Thina*) dan ketumpulan (*Middha*), kegelisahan (*Uddhacca*) dan penyesalan (*Kukkucca*), dan keragu-raguan (*Vicikicchā*),
8. Tidak ada halangan karena Perbuatan masa lalu (*Kammā-varaṇena*), Halangan karena kekotoran batin masa kini (*Kilesā-varaṇena*), ataupun halangan karena kurangnya keyakinan (*Asadda-hanatāya*),
9. Menyimak kemudian merasakan perasaan gembira (*Attamana*) ketika dan setelah *Paritta* dibacakan, sebagai wujud dari kegiuran batin (*Pīti*) dan kebahagiaan batin (*Somanassa*),
10. Harus dilafalkan atau ada mahluk yang melafalkan.

Selain karena sepuluh hal diatas, *Paritta* mampu membantu meringankan sakit medis karena cara bekerjanya dengan membantu menenangkan pikiran pasien dikala sakit, pembacaan *Paritta* menjadi stimulus bagi munculnya faktor pencerahan penyelidikan Dhamma

(*Dhammavicaya*), kegigihan (*Vīriya*), dan kegiuran (*Pīti*), serta kembali terjaganya perhatian (*Sati*).

Dalam sisi ilmu pengetahuan, pembacaan *Paritta* tidak hanya sebatas tradisi budaya saja, tetapi juga dapat bermanfaat bagi pemenuhan kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan akan dicintai dan disayangi, juga kebutuhan aktualisasi diri pada pasien yang sakit lewat proses meditatif dengan penggunaan *Paritta* sebagai bantuan melaksanakan meditasi (*Bhavana*) seperti *Metta Bhavana* (Pengembangan cinta kasih) ataupun *Buddhanussati* (Perenungan sifat Buddha). Dengan terpenuhinya kebutuhan tersebut, pasien menjadi bahagia (*Happiness*) dengan berpikir ‘Walaupun tubuhku menderita tetapi batinku tidak akan menderita’. Selain itu pembacaan *paritta-paritta* dapat membuat pasien masuk dalam keadaan religius yang membangkitkan hormon Endorphin dan Serotonin, sehingga dapat mengurangi ansietas dan mempercepat proses penyembuhan.

SARAN

Bagi pasien yang sedang sakit hendaknya diberikan dukungan rohani keagamaan untuk menjaga keadaan pikirannya, dalam hal ini jika pasiennya beragama Buddha hendaknya dibacakan *paritta-paritta*. Pendarasan *paritta-paritta* dapat memperkuat kondisi pikiran pasien agar dapat melawan penyakitnya, sekaligus kekuatan spiritual dari pendarasan *paritta* mampu membantu mengatasi sakit apabila yang dibacakan masih memenuhi syarat-syarat sebagaimana kesimpulan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aeni, Nurul. 2008. *Studi Komparatif Model Bimbingan Rohani Dalam Memotivasi Kesembuhan Pasien Di Rumah Sakit Islam Sunan Kudus Dan Rumah Sakit Mardi Rahayu Kudus*. Semarang: Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Walisongo.
- Bannarujji, Banjob Punnakami and Sanu Mahatthanadull. 2018. “An Analytical Study of The Seven Factors of Enlightenment in Bojjhanga Sutta as a Protection Against Sickness in Theravada Buddhist Perspective.” *JIABU* 11 No.2.
- Chanmyay, Myaing Sayadaw. 2008. *The Bojjhanga: Medicine That Makes All Disease Disappear*. edited by A. Nani. Kuala Lumpur, Malaysia.
- Dhammadhīro Mahāthera, Bhikkhu. 2011. *Paritta Suci Kumpulan Wacana Pāli Untuk Upacara Dan Pūjā*. Yayasan Saṅgha Theravāda Indonesia, Vihāra Jakarta Dhammacakka Jaya.
- et all, Firmanti. 2012. “Pengaruh Terapi Psikoreligius Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre–Operasi Di Ruang Bedah Kecelakaan RSUD Blambangan.” *Healthy* 1 No.1:45–53.
- Karniawan, Majaputera. 2020. *Kumpulan Petikan Dhamma (Dhamma Quote) Seri Jātaka Aṭṭhakathā*. edited by Cittajayo. Jakarta: Yayasan Yasodhara Puteri.

- Karniawan, Majaputera. 2021. "KAJIAN AGAMA BUDDHA TENTANG MANFAAT PEMBACAAN PARITTA UNTUK MENYEMBUHKAN ORANG SAKIT." STAB Nalanda.
- Koentjaraningrat. 2015. *Pengantar Ilmu Antropologi*. Cetakan 10. Jakarta: Rineka Cipta.
- Lauwrence, Anthony. 2018. *Abhidhamma-Piṭaka Vibhaṅga (Kitab Analisis)*. Volume II. Medan: Indonesia Tipitaka Center.
- Malalasekara, Gunapala Piyasena. 2016. *Ensiklopedia Tipitaka*. edited by H. Vijjananda. Jakarta: Ehipassiko Foundation.
- Mon, Mehm Tin. 2012. *Intisari Jalan Kesucian (Visuddhi Magga) Volume 1*. Volume 1. Medan: Indonesia Tipitaka Center.
- Panjika. 2011. *Abhidhammatthasaṅgaha*. Tangerang: Padumuttara Publisher.
- Priastana, Jo. 2017. *Cakra Peradaban, Buddha Dhamma Dan IPTEK*. Jakarta: Yayasan Yasodhara Puteri.
- Punnyakami. 2017. *An Analytical Study of The Seven Factors of Enlightenment in Bhojjanga Sutta As A Protection Against Sickness In Theravada Buddhist Perspective*. Thailand: Mahaculalongkornrajavidyalaya University.
- S, Harry. 2012. "Hubungan Citta Dan Cetasika Metode Sinar Mulia."
- Sannamo, Phramhapratheep . Bamrungbhakdi, Sowit. 2017. "A Study of Disease Treatment By Buddhist Chanting in Development Aspect." *Dhammathas Academic Journal* Vol.17 No.(Mahachulalongkornvidyalaya University, Thailand).
- Santacitto, Bhikkhu. 2020. *Paritta (Perlindungan): Asal-Usul, Makna, Dan Tujuan*. Indonesia: Taste of Truth.
- Saturadar. 2019. "Pengertian Afeksi Adalah : Pandangan Para Ahli Dan Fungsi Afeksi Dalam Keluarga." Retrieved July 14, 2021 (<https://www.saturadar.com/2019/08/Pengertian-Afeksi.html>).
- Singgih, Marga. 2013. *Bimbingan Konseling*. Jakarta: Perkumpulan Tridharma (Sam Kauw/San Jiao).
- Sugiyanto. 2019. "Memperoleh Kesembuhan Dengan Paritta (Kajian Terhadap Bojjhanga Paritta Secara Abhidhamma)." *STABN Sriwijaya 1*(STABN Sriwijaya, Tangerang).
- Supandi, Cunda Jugiarta. 2004. *Dhammapada Pali*. Bogor: Vidyavardhana Samuha.
- Sutrisno. 2015. "Menelusuri Dimensi Politik Dalam Agama Buddha." Pp. viii–xviii in *Bedah Buku "Buddhist Sociology" Karya Nandasena Ratnapala*. Jakarta: Kelompok Studi Mahasiswa Pascasarjana STAB Nalanda.
- Suttacentral. 2016a. "Anguttara Nikaya."
- Suttacentral. 2016b. "Digha Nikaya." Retrieved (<http://legacy.suttacentral.net/dn>).

- Suttacentral. 2016c. "Majjhima Nikaya." Retrieved (<http://legacy.suttacentral.net/mn>).
- Suttacentral. 2016d. "Samyutta Nikaya."
- Suttacentral. n.d. "Khuddakapatha." 2016. Retrieved (<http://legacy.suttacentral.net/kp>).
- Suttacentral. n.d. "Milindapanha."
- Suvmalee, W. Bhikkhuni. 2012. "Anusasani Patihari: The Miracle of Instruction in The Bojjhanga Sutta and Girimananda Sutta." *Sri Lanka International Journal of Buddhist Studies* 2(Sri Lanka International Buddhist Academy (SIBA) of Sri Dalada Maligawa & Dhammachai Institute (DCI) of What Phra Dhammakaya):171–87.
- Wijaya, Whisnu. 2018. *Suttapiṭaka Milindapañha Volume I*. Volume 1. Medan: Indonesia Tipitaka Center.