



## PERANAN MEDITASI EMPAT APPAMANNA DALAM MENINGKATKAN KERUKUNAN ANTAR UMAT BERAGAMA

Kabul Praptiyono<sup>1</sup>, Yepta Supriyanta<sup>2</sup>

Sekolah Tinggi Agama Buddha Maha Prajna Jakarta<sup>1,2</sup>

[kabulmetta@gmail.com](mailto:kabulmetta@gmail.com)<sup>1</sup>, [y-supriyanta@ymail.com](mailto:y-supriyanta@ymail.com)<sup>2</sup>

### Riwayat Artikel:

Diterima : 15 Juni 2023	Diterbitkan : 30 Juni 2023
Direvisi : 26 Juni 2023	Doi: <a href="https://doi.org/10.53565/patisambhida.v4i1.897">10.53565/patisambhida.v4i1.897</a>

### Abstrak

Pada hakekatnya setiap manusia mempunyai sifat fanatik namun pada setiap individu satu dengan yang lain tidak sama dalam tingkat fanatiknya. Begitu juga sebagai umat Buddha yang menjalani hidup tentunya lebih berat dalam mempertahankan atau mengendalikan sifat fanatiknya. Fenomena yang terjadi berdasarkan penelitian melalui studi kepustakaan menunjukkan bahwa masih banyak yang belum mengerti manfaat pelaksanaan meditasi empat appamanna dalam menciptakan kerukunan antar umat beragama.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif, dengan jenis Kepustakaan (Library Research) yang bertumpu pada kajian dan telaah teks. tujuan untuk mengungkap kejadian atau fakta yang terjadi. teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian adalah sebagai berikut: (1) teknik observasi, (2) teknik komunikasi, (3) teknik pengukuran, dan (5) teknik telaah dokumen dan buku-buku yang berkaitan dengan masalah kerukunan umat beragama, Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini dengan cara reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Dengan terjalin kerukuna antar umat beragama maupun seagama menjadi faktor utama untuk terjalin bersatunya bangsa dan Negara. Dalam membina kehidupan bernegara warga bernegara yang damai dan tentram harus berpedoman pada kerukunan, sila yang baik, kedermawanan, dan kebijaksanaan mendasari kerukunan. Selain itu salah satu faktor kerukunan antar umat beragama salah satunya mengembangkan sifat cinta kasih, belas kasihan, perasaan simpati, keseimbangan batin, sehingga kehidupan seagama dan antar umat beragama dapat terwujud dalam kehidupan sehari-hari.

**Kata Kunci:** Meditasi Empat Appamanna, Kerukunan Antar Umat Beragama

### Abstract

*In essence, every human being has a fanatical nature, but each individual is different from one another in the level of fanaticism. Likewise, as Buddhists who live life, of course it is more difficult to maintain or control their fanatical nature. The phenomenon that occurs based on research through literature studies shows that there are still many who do not understand the benefits of implementing the four appamanna meditations in creating inter-religious harmony.*

*This study uses a descriptive qualitative research method, with the type of literature (Library Research) which relies on study and text analysis. The purpose is to reveal events or facts that occurred. The data collection techniques used in this research are as follows: (1) observation techniques, (2) communication techniques, (3)*

*measurement techniques, and (5) document and book review techniques related to the problem of religious harmony, analysis techniques the data used in this study by means of data reduction, data presentation, and drawing conclusions.*

*By establishing harmony between religious and religious communities, it is the main factor for the unity of the nation and state. In fostering the life of a peaceful and peaceful citizen, citizens must be guided by harmony, good precepts, generosity, and the wisdom underlying harmony. In addition, one of the factors of inter-religious harmony is to develop the nature of love, mercy, feelings of sympathy, equanimity, so that the life of the same religion and between religious communities can be realized in everyday life.*

**Keywords:** *Four Appamanna Meditation, Interfaith Harmony*

## **PENDAHULUAN**

Bangsa Indonesia adalah bangsa yang majemuk, terdiri dari berbagai suku, agama dan ras. Kemajemukan atau pluralism agama di Indonesia telah berlangsung lama dan lebih dahulu dibandingkan dengan di negara-negara di dunia pada umumnya. Dengan adanya agama atau kepercayaan, manusia akan dapat bertindak dengan lebih percaya diri, terarah, dan bersifat positif. Setiap manusia pasti mempunyai suatu hal yang sangat dipercaya dalam hidupnya. Bahkan seorang yang tidak percaya atau tidak memeluk suatu agama apapun (ateisme) pasti masih memiliki sesuatu atau sesosok yang jadi panutan. Manusia memeluk suatu agama karena pada dasarnya semua agama mengajarkan kebaikan dan bertujuan untuk mencapai kebahagiaan baik dalam kehidupan ini maupun kehidupan mendatang. Agama sangat berperan dalam kehidupan manusia karena dengan adanya agama maka manusia akan berpikir berucap dan bertindak sesuai dengan norma yang ada dalam agama tersebut sehingga kebahagiaan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan atau tujuan dari agama tersebut.

Seseorang dalam memeluk suatu agama tergantung dari kecocokannya terhadap ajaran agama tersebut karena suatu agama tidak dapat dipaksakan. Seperti yang diketahui bahwa didunia ini banyak sekali terdapat bermacam-macam agama dan kepercayaan yang semuanya bertujuan untuk memperoleh kebahagiaan. Seperti di negara Indonesia sendiri terdapat enam agama yaitu agama Buddha, Hindhu, Islam, Kristen, Katolik, dan Konghucu. Dari ke-enam agama yang ada di Indonesia tesebut semuanya mengajarkan kebaikan dan bertujuan untuk memperoleh kebahagiaan. Mengingat pentingnya peran suatu agama dalam kehidupan manusia maka bagi setiap warga Negara Indonesia diwajibkan untuk memeluk salah satu dari ke-enam agama yang ada di Indonesia, tetapi tidak ada unsur paksanaan untuk memeluk suatu agama tertentu karena beragama adalah hak asasi manusia yang paling hakiki. Dengan adanya kewajiban tersebut maka setiap orang yang merasa berwarga Negara Indonesia mempunyai agama sebagai landasan dalam hidupnya.

Manusia dalam beragama hendaknya mengutamakan kerukunan dan kedamaian bagi semua orang baik itu kedamaian bagi serumpunnya (se-agama) maupun bagi masyarakat luas, oleh karena itu dalam beragama harus dilandasi dengan kebijaksanaan. jika

sebaliknya, manusia yang tidak menjalankan ajaran agama atau menjalankan ajaran agamanya tanpa didasari dengan kebijaksanaan akan berdampak pada hal yang kurang baik. Seperti seseorang yang terlalu mencintai agamanya dan memandang rendah agama lain (sikap fanatik yang berlebihan) akan selalu menghina dan menganggap agama lain adalah agama yang jelek bahkan menganggap manusia yang tidak memeluk agamanya dikatakan tidak beragama dan dikatakan kafir dan dijadikan sebagai musuhnya. Hal semacam ini yang menjadi pemicu menurunnya kerukunan beragama dan memicu munculnya konflik antar agama dan terjadinya perang antar agama. Hal semacam ini sering terjadi, seperti yang banyak diperbincangkan dalam media masa, televisi, surat kabar, radio dan media komunikasi lainnya, yaitu banyaknya peperangan antar agama contohnya peristiwa yang terjadi di jalur Gaza, yaitu perang antara agama Kristen dan Islam yang menyebabkan banyaknya korban jiwa. Selain itu, seperti yang akhir-akhir ini menghebohkan yaitu maraknya peristiwa pengeboman yang terjadi baik di Indonesia ataupun di Negara-negara lain yang dilakukan oleh sekelompok terorisme, yang mengatas namakan demi kepentingan agama tertentu, yang mereka namakan sebagai jihat (mati atau perang membela agamanya). Dari contoh-contoh tersebut menunjukkan adanya sikap fanatik yang berlebihan terhadap agamanya, dan memandang rendah agama lain. Adanya sikap fanatik yang berlebihan ini lah maka akan menjadikan saling menghina, anti agama lain, saling serang, yang menjadikan tersekat-sekatnya suatu masyarakat menurut agama yang dianutnya, dengan adanya sekat-sekat atau kelompok-kelompok agama ini maka akan saling ejek satu sama lain yang akhirnya menjadikan ketegangan antara agama yang satu dengan agama yang lain yang pada akhirnya terjadinya peperangan yang mengatasnamakan agamanya. ini lah yang merupakan menurunnya kerukunan antar pemeluk agama, karena manusia-manusianya hanya mementingkan kepentingannya sendiri tanpa mementingkan yang lain, dengan adanya dokma yang mereka dapat dan mereka pahami dari ajaran agamanya tanpa melihat konsistensi agama lain dilingkungannya.

Dari masalah yang ditimbulkan dari menurunnya kerukunan antar umat beragama tersebut dapat dihindari dan dapat dicari solusinya yaitu dengan menjalankan ajaran dari sang Buddha yaitu dengan melaksanakan sila, pancasila Buddhis sebagai landasan moral umat awam yang terdiri dari suatu tekat untuk menghindari dari Pembunuhan, Mencuri, Berzinah, Berbohong, dan Minum-minuman keras yang memabukkan. Sila juga sebagai pondasi dalam melaksanakan meditasi, karena bila seseorang tidak melaksanakan sila dengan sungguh-sungguh jangan harap dapat meditasi dengan baik. Dengan melaksanakan sila dan meditasi empat appamanna serta pengembangan cinta kasih yang universal atau Metta, belas kasihan atau Karuna, perasaan simpati atau Mudita dan keseimbangan batin atau Upekkha. Kepada semua makhluk tanpa membedakan agama, suku, ras, jenis kelamin, maupun wujudnya akan menciptakan kerukunan. Dengan

mengembangkan meditasi empat appamāṇa ini maka seseorang dapat mencintai dan ikut merasakan kebahagiaan dan penderitaan orang lain sehingga mengagap orang lain atau agama lain sebagai bagian dari kehidupannya, dengan adanya sikap demikian maka kerukunan antar umat beragama akan selalu terjaga dan meningkat sehingga kedamaian dapat terwujud.

## **METODE**

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain deskriptif bahwa: “Desain deskriptif menjawab atas pertanyaan-pertanyaan tentang siapa, apa, kapan, dimana dan bagaimana keterkaitan dengan penelitian tertentu. Penelitian deskriptif digunakan untuk memperoleh informasi mengenai status fenomena variabel atau kondisi situasi”. Dalam buku yang berjudul Metodologi Penelitian Sosial menjelaskan bahwa: “Desain penelitian adalah kerangka kerja sistematis yang digunakan untuk melaksanakan penelitian. Pola desain penelitian dalam setiap disiplin ilmu memiliki kekhasan masing-masing, namun prinsip-prinsip umumnya memiliki banyak kesamaan”. (Ismail. N, Sri. H, 2019). Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian kepustakaan (library research), yang bertumpu pada kajian dan telaah teks. Ini dilakukan karena sumber-sumber data yang digunakan adalah berupa data literatur. Penelitian pustaka (*Library Research*) yaitu menjadikan bahan pustaka sebagai sumber data utama. Data-data yang terkait dalam penelitian ini dikumpulkan melalui studi pustaka atau telaah.

Analisis data kualitatif yang dipergunakan dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan alur kegiatan seperti yang dikemukakan oleh (Miles & Huberman, 1984) yakni *data collection*, *data reduction*, *data display*, and *data conclusion (drawing/verifying)*. *Data collection* dilakukan pengumpulan data hasil wawancara, hasil observasi, dan berbagai dokumen berdasarkan kategorisasi yang sesuai dengan masalah penelitian yang kemudian dikembangkan penajaman data melalui pencarian data selanjutnya. *Data Reduction* analisis menajamkan, menggolongkan, mengarahkan, membuang data yang tidak perlu, dan mengorganisasi data dengan cara sedemikian rupa sehingga simpulan final dapat ditarik, dan diverifikasi. *Data Display* rangkaian organisasi informasi yang memungkinkan kesimpulan riset dapat dilakukan, dilakukan untuk menemukan pola-pola yang bermakna serta memberikan kemungkinan adanya penarikan simpulan serta memberikan tindakan. *Data Conclusion* merupakan penarikan kesimpulan kesatuan dari bagian kegiatan konfigurasi yang utuh.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dalam bahasa Pali, *Empat Apamāṇa* bahasa yang digunakan dalam naskah-naskah Buddhis, empat keadaan batin ini dikenal juga dengan nama Brahma-vihara. Istilah ini dapat juga diungkapkan sebagai keadaan batin yang sempurna, luhur atau mulia; atau seperti keadaan batin para Brahma atau dewa.

Empat keadaan batin ini dikatakan sempurna atau luhur karena merupakan cara bertindak dan bersikap yang benar dan ideal terhadap semua makhluk hidup (*sattesu samma patipatti*). Keempatnya menyediakan jawaban terhadap semua situasi yang muncul dalam kontak sosial. Empat keadaan batin luhur ini merupakan pereda tekanan yang hebat, pencipta kedamaian dalam konflik sosial, serta penyembuh terhadap luka-luka yang diderita dalam perjuangan hidup. Empat keadaan batin luhur ini dapat menghancurkan rintangan-rintangan sosial, membangun komunitas yang harmonis, membangunkan kemurahan hati yang telah lama tertidur dan terlupakan, menghidupkan kembali kebahagiaan dan harapan yang telah lama ditinggalkan, serta mendorong persaudaraan dan kemanusiaan untuk melawan kekuatan egoisme.

Brahma-vihara bertentangan dengan keadaan batin yang penuh kebencian, dan oleh sebab itulah ia dikatakan bersifat Brahma, pemimpin tertinggi (yang tidak abadi) dari alam-alam surga tingkat atas dalam gambaran Buddhis tradisional mengenai alam semesta. Akan tetapi, berbeda dengan banyak gambaran mengenai dewa-dewi, baik di Timur maupun Barat, yang oleh para pemujanya sendiri dikatakan dapat menunjukkan kemarahan, kemurkaan, iri hati; Brahma dalam Buddhisme dinyatakan telah terbebas dari kebencian. Oleh sebab itu, seseorang yang dengan giat mengembangkan empat keadaan batin luhur ini, melalui tindakan dan meditasi, dapat dikatakan telah menjadi setara dengan Brahma (*brahma-samo*). Jika empat keadaan batin luhur menjadi pengaruh yang dominan dalam batin orang tersebut, maka ia akan terlahir kembali dalam dunia yang sesuai, yaitu alam-alam Brahma. Oleh sebab itu, empat keadaan batin ini disebut seperti dewa atau Brahma.

Empat keadaan batin ini disebut kediaman (*vihara*) sebab keempatnya semestinya menjadi tempat tinggal yang tetap bagi batin, seperti yang kita rasakan "di rumah"; empat keadaan batin ini janganlah hanya menjadi tempat yang jarang ataupun hanya sebentar dikunjungi, yang segera dilupakan. Dengan kata lain, batin kita harus melebur sepenuhnya dalam keadaan luhur ini. Empat keadaan luhur ini seharusnya menjadi sahabat kita yang tak terpisahkan, dan kita harus sadar terhadapnya dalam semua aktivitas sehari-hari

Dengan mempraktikkan atau melaksanakan meditasi empat *appamāṇa* yaitu mengembangkan *Metta* (Cinta Kasih Yang Universal), *Karuna* (Belas Kasihan), *Mudita* (Perasaan Simpati), *Upekkha* (Keseimbangan Batin), maka membuat manusia mendapatkan banyak dampak positif pada masa kehidupan sekarang dan akan datang. Pada masa sekarang manusia yang mempraktikkan meditasi empat *appamāṇa* akan mendapatkan ketenangan dan kebahagiaan di dalam dirinya. Selain itu, manusia yang mempraktikkan meditasi empat *appamāṇa* dengan sungguh-sungguh dan tekun pada masa kehidupannya sekarang ini akan dapat mengikis kekotoran batin yang ada dalam dirinya. Salah satu contoh dari kekotoran batin tersebut adalah fanatik sempit, kebencian, iri hati,

tidak adanya rasa peduli dan kemarahan yang setiap saat dapat menghancurkan manusia dan menurunkan kerukunan antar umat beragama. Fanatik, kebencian, iri hati dan kemarahan apabila tidak dikikis dapat membuat penurunan antar umat beragama, ketika manusia meninggal terlahir di alam samsara dalam waktu yang cukup lama. Meditasi empat appamanna merupakan salah satu cara paling efektif yang dapat dipraktikkan dalam meningkatkan kerukunan antar umat beragama. Empat Apamana itu sendiri dari 4 obyek meditasi yang diantaranya Metta

Metta mempunyai corak kemurahan hati, atau mendorong kemauan baik. Berfungsi terutama untuk kebaikan-kebaikan orang lain, dan perwujudannya adalah hati yang penuh cinta kasih dan menyingkirkan kebencian. Sebab terdekatnya adalah memandang orang lain sama dengan dirinya sendiri. Melenyapkan itikad jahat adalah penggunaannya. Mementingkan diri sendiri atau cinta dengan rasa ke-aku-an, atau cinta kasih disertai hawa nafsu adalah penyimpangannya.

Metta adalah ungkapan positif dari “A-dosa”, atau tanpa kebencian, dan merupakan lawan dari kemarahan, atau permusuhan yang dengan cara lain tidak dapat diusir. Maka Dhammapada (syair kelima) mengatakan: “Kebencian tidak akan berakhir bila dibalas dengan kebencian. Kebencian akan berakhir bila dibalas dengan cinta kasih. Yang kedua “Karuna”, artinya adalah “welas-asih”, yaitu perasaan-hati (Anukampa) yang cenderung untuk menghilangkan penderitaan makhluk-makhluk lain.

Karuna adalah kebajikan yang diperluas kepada makhluk-makhluk lain, mengharapkan agar mereka bertambah bahagia dengan melindungi mereka dari gangguan-gangguan. Coraknya adalah meringankan penderitaan dan kesengsaraan makhluk-makhluk lain, atau menahan kesakitan sendiri demi kebahagiaan mereka. Belas kasihan melihat penderitaan makhluk-makhluk lain adalah intisarinya. Perwujudannya adalah pikiran damai dan tidak mencelakakan. Menahan diri untuk tidak menyakiti adalah ekspresinya. Melihat tidak berdayanya mereka yang menderita adalah sebab terdekatnya. Menghilangkan kekejaman adalah penggunaannya, kegagalan adalah kekacauan atau menimbulkan rasa sedih.

Karuna berhubungan dengan “Avihimsa-sankhappa”, pikiran yang tanpa-kekerasan (tidak-menyakiti), yang merupakan aspek dari pikiran benar (Samma-sankhappa), salah satu unsure dari Ariya-Atthangika-Magga (Jalan Ariya Beruas Delapan), dan juga merupakan salah satu dari sifat-sifat dan pencapaian-pencapaian Agung (Maha Karunasamapatti) dari Sang Buddha. Ketiga Mudita yang diterjemahkan dengan “Simpatik”, “Kegembiraan yang simpatik”, atau “Kegembiraan”. Mudita (rasa simpati) adalah rasa ikut merasa bahagia melihat orang lain berbahagia atau perasaan gembira yang dapat menghilangkan rasa iri hati. Sering kali terjadi bahkan banyak orang yang tidak tahan apabila melihat atau mendengar keuntungan dan kebahagiaan orang lain, mereka senang mendengarkan kegagalan atau kesusahan tetapi merasa tidak senang melihat kemajuan

orang lain. Mereka bukannya memuji atau mengucapkan selamat kepada orang yang beruntung itu tetapi malah berusaha mengacau, memfitnah, menjelekkan orang tersebut.

Salah satu cara untuk mengatasi perasaan iri hati ini adalah mudita karena mudita dapat mencabut akar-akar iri hati yang merusak. Disamping itu mudita juga dapat menolong orang lain karena dengan memiliki mudita seorang tak akan menghalangi kemajuan dan kesejahteraan orang lain.

Mudita mencakup kegembiraan atas kebahagiaan atau kesejahteraan orang-orang lain. Bebas dari iri hati adalah intisarinya. Perwujudannya adalah penghancuran rasa tidak senang, melihat kondisi kesejahteraan makhluk-makhluk lain adalah sebab dekatnya. Penggunaannya adalah pelenyapan iri hati. Keserakahannya adalah lawannya. Keempat adalah “Upekkha”, dalam bahasa Indonesia sebagai ‘keseimbangan-batin’, atau “Tenang”, berarti suatu keadaan batin yang diseimbangkan sehingga melalui keadaan itu seseorang mampu merenungkan segala sesuatu tanpa memihak dengan menempatkan diri di tengah-tengah, dan mempertahankan pikiran agar tidak terganggu oleh rasa senang atau benci, tidak terpengaruh oleh kegembiraan maupun kesedihan.

Upekkha mempunyai corak tidak memihak, berat sebelah, dan intisarinya atau fungsinya memandang semua makhluk adalah sama. Lenyapnya rasa benci maupun kemelekatan adalah perwujudannya. Sebab terdekatnya adalah pencerapan tentang warisan Kamma. Karena semua makhluk terikat pada hukum kamma dan dengan pengaruhnya mereka menjadi bahagia atau tidak bahagia. Pelenyapannya, baik rasa tidak senang maupun rasa memihak adalah penggunaannya. Lawannya atau tidak timbulnya Upekkha adalah rasa kebengisan dan rasa acuh tak acuh yang bodoh. Bentuk sesungguhnya dari Empat Apamana, Upekkha muncul dalam bentuk Jhana keempat dan kelima yang dapat dicapai setelah mengatasi jhana ketiga yang berhubungan dengan Metta, Karuna, dan Mudita. Dengan mengenal empat apamana setiap manusia dapat mawas diri serta mengintrospeksi diri masing

Kerukunan antar umat beragama dapat timbul dalam masyarakat karena mempunyai cinta kasih yang universal, saling belas kasihan atau kasih sayang, saling mempunyai perasaan simpati, dan mempunyai keseimbangan batin. Sifat fanatik, kebencian, iri hati, tidak hanya merugikan fisik tetapi juga merugikan kualitas batin manusia. Kualitas batin manusia dapat dinilai dari kebiasaan sehari-hari, apabila kehidupan sehari-hari penuh dengan fanatik, kebencian, iri hati dan tidak peduli maka sudah pasti batin manusia tersebut dipenuhi oleh kekotoran batin.

Cara yang tepat untuk menjaga kualitas batin agar selalu baik adalah dengan menjaga perilaku dalam bergaul dan berinteraksi lingkungan tempat tinggal. Lingkungan merupakan salah satu faktor yang dapat membentuk kepribadian manusia. Apabila hidup dalam lingkungan yang masyarakatnya baik maka secara otomatis manusia itu akan menjadi baik.

Tetapi sebaliknya, apabila manusia itu hidup dalam lingkungan yang kurang baik secara otomatis dapat menjadi tidak baik. Secara umum banyak manusia yang memiliki pandangan bahwa seorang anak akan mengikuti perilaku orang tuanya apabila orang tuanya memiliki sifat-sifat baik maka keturunannya akan menjadi baik, tetapi apabila orang tuanya memiliki sifat-sifat yang tidak baik maka keturunannya akan menjadi tidak baik.

Pandangan umum tersebut berbeda dengan pandangan Buddhis. Dalam agama Buddha Sang Buddha mengajarkan bahwa segala sesuatu dapat menjadi baik atau buruk semuanya tergantung pada diri sendiri dan bukan karena keturunan sedangkan lingkungan hanya mengkondisikan saja. Mempraktekkan meditasi empat appamāṇa merupakan dasar dari kehidupan bahagia, apabila dalam satu lingkungan masyarakat maupun lingkungan umat beragama menginginkan kedamaian dan ketenangan hal pertama yang harus dilakukan adalah mengintrospeksi diri dan bertanya kepada diri sendiri apakah saya sudah memiliki cinta kasih kepada sesama, belas kasihan kepada sesama, perasaan simpati kepada sesama, dan memiliki keseimbangan batin dalam kehidupan ini, sesungguhnya kebahagiaan yang diperoleh setiap makhluk berasal dari dalam diri sendiri dan bukan dari luar.

## **KESIMPULAN**

Penulis dapat menyimpulkan dari hasil penelitian yang telah penulis lakukan, bahwa Banyaknya permasalahan tentang penurunan kerukunan umat beragama yang terjadi pada manusia seperti perpecahan umat beragama, anti agama lain, saling ejek antar ajaran agama, dan pertengkaran antar pemeluk agama. Sebab dari penurunan kerukunan umat beragama adalah fanatik sempit, saling membenci, iri hati dan tidak adanya rasa peduli terhadap sesama, Penurunan kerukunan umat beragama yang terjadi pada manusia akan mengakibatkan munculnya berbagai masalah yaitu saling bermusuhan antar pemeluk agama, peperangan antar umat agama, dan tidak adanya kedamaian yang akan mengakibatkan hancurnya agama sendiri. Penurunan kerukunan umat beragama yang mengakibatkan penderitaan, yang dapat diatasi dan dicegah sehingga kerukunan umat beragama dapat meningkat yaitu dengan melaksanakan meditasi empat appamāṇa. Dengan pelaksanaan meditasi empat appamāṇa maka kerukunan umat beragama akan meningkat. Peningkatan kerukunan umat beragama akan menghasilkan keadaan yang positif yaitu saling menghormati antar pemeluk agama, tidak adanya peperangan antar agama, terciptanya kedamaian, dan berkembangnya agama sendiri.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Asahananda, 1993. *Metta*, Jakarta: Yayasan Penerbit Karaniya.
- Achan chah, 1995. *Bhavana*, Jakarta: Tim Penerbit



- Anggawat, L. & Wenna Cintiawati, 2003. *Petikan Anguttara Nikaya*, Klaten: Vihara Bodhivamsa
- Axelrod, Alan & Phillips, 2004. *Charles Encyclopedia of Wars, Facts on File*, November, ISBN 978-0-8160-2851-1. Deem, Richard.
- Bhante Vin Vijano, 1992. *Ajaran Bagi Pemula*, Bandung: Yayasan Sucinno Indonesia.
- Cornelis Wowor, 1993. *Dhamma Vibhaga*, Jakarta: Tim Penerbit
- Edi Gimin Susanto, 2008. *Kisah Dan Keajaiban Bulan Purnama Dalam Perkembangan Agama Buddha*, Jakarta: Yanvreko
- Google Yang Berjudul Tujuan Agama Hindu Selaras Dengan Wawasan Kebangsaan, Yang Ditulis Oleh Pande Putu Suryadinata, s.si. (<http://www.washab hindu.co.id>; 25 mei 2007.)
- Hasan, Iq, 2002, *Pokok-pokok Materi Metodologi Penelitian Dan Aplikasinya*, Jakarta: Ghalia Indonesia
- <http://www.washab hindu.co.id>. Tujuan Agama Hindu Selaras Dengan Wawasan Kebangsaan, Pande Putu Suryadinata, S.Si: 25 mei 2007.
- Kaharudin, Pandit Jinarakita. 2005. *Abhidhammathasangaha*. Tangerang: Vihara Padamuttara.
- Krisnanda Wijaya Mukti. 2003. *Wacana Buddha Dhamma*. Jakarta: Yayasan Pembangunan Dmsti.
- Mulyadi Wahyono, 2002. *Pokok-Pokok Dasar Agama Buddha*, Jakarta: Departemen Agama.
- M. Ali Yatim Abdullah, 2004. *Studi Islam Kontemporer*, Jakarta: Amzah
- Matthew White, 2011. *The Great Big Book of Horrible Things*. W.W. Norton & Company. ISBN 978-0-393-08192-3
- Narada, 1998. *Sang Buddha Dan Ajaran-Ajarannya*, Jakarta: Tim Penerbit.
- Panjika. 2004. *Kamus Umum Buddha Dhamma*. Jakarta: Tri Sattva Buddhist Center.
- Tim Penyusun, 2007. *Paritta Suci*, Jakarta: Yayasan Sangha Theravada Indonesia.
- Tim Penyusun, 2008. *Kamus Terbaru Bahasa Indonesia Yang Dilengkapi Dengan Eyd*, Jakarta: Tim Penerbit
- Ven.Narada, 1898. *Brahma Vihara*, Jakarta: Aksara Buddhis Mandiri
- Wowor, Cornelis, 1997. *Pandangan Sosial Agama Buddha*, Jakarta: Arya Surya Candra.