

ZEN BUDDHISME

Heru Syahputra¹, Dian Ramadhani², Khalid Ar Rizky Hasibuan³, Alfi Sahri⁴
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

E-mail : herusyahputra@uinsu.ac.id¹ dian0401232036@uinsu.ac.id² khalid0401232021@uinsu.ac.id³
alfi0401232032@uinsu.ac.id⁴

Published: August, 2025

ABSTRAK

Zen Buddhisme merupakan salah satu cabang dalam tradisi Buddhisme Mahayana yang menekankan pengalaman langsung, praktik meditasi mendalam (*zazen*), serta pemahaman intuitif terhadap hakikat kenyataan tanpa bergantung pada konsep atau doktrin yang kaku. Berakar dari ajaran Chan di Tiongkok, Zen kemudian berkembang pesat di Jepang dan menjadi salah satu bentuk Buddhisme yang paling dikenal di dunia. Sebagai sebuah praktik spiritual, Zen menitikberatkan pada kesadaran penuh terhadap momen kini (*mindfulness*), pemahaman akan doktrin kekosongan (*sunyata*), serta penggunaan koan, yakni pertanyaan atau pernyataan paradoks yang dirancang untuk menggugah pemahaman mendalam dan membebaskan pikiran dari pola berpikir logis yang terbatas. Lebih dari sekadar sistem kepercayaan, Zen Buddhisme juga memiliki pengaruh luas dalam berbagai bidang kehidupan, termasuk seni, sastra, filsafat, dan psikologi modern. Dengan pendekatan yang menolak dikotomi antara pikiran dan dunia luar, Zen menawarkan perspektif unik tentang eksistensi, kebahagiaan, dan juga keseimbangan hidup. Penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam tentang sejarah, prinsip utama, dan praktik Zen.¹

Kata Kunci: Zen Buddhisme

ABSTRACT

Zen Buddhism is a branch of Mahayana Buddhism that emphasizes direct experience, deep meditative practice (zazen), and an intuitive grasp of reality beyond rigid doctrines or conceptual frameworks. Emerging from the Chan tradition in China, Zen later flourished in Japan, becoming one of the most recognized Buddhist traditions worldwide. As a spiritual practice, Zen places great importance on present-moment awareness (mindfulness), the understanding of the doctrine of emptiness (sunyata), and the use of koans, which are paradoxical questions or statements designed to provoke deep insight and free the mind from conventional logical patterns. Beyond being a belief system, Zen Buddhism has significantly influenced various aspects of life, including art, literature, philosophy, and modern psychology. By rejecting the dualism between mind and external reality, Zen provides a distinctive perspective on existence, happiness, and inner balance. This study aims to explore the history, core principles, and practices of Zen.

Keyword: Zen Buddhisme

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Zen Buddhisme merupakan salah satu tradisi spiritual yang berakar dalam Buddhisme Mahayana dan berkembang sebagai praktik yang menekankan pengalaman langsung serta intuisi dalam mencapai pencerahan. Tidak seperti beberapa aliran Buddhisme lainnya yang lebih menitikberatkan pada pendekatan intelektual atau ritual, Zen justru menekankan praktik meditasi (*zazen*) sebagai metode utama untuk memahami realitas secara mendalam. Zen menolak pandangan dualistik yang membedakan

¹ Mahasiswa Aktif Semester IV, Program Studi Aqidan Dan Filsafat Islam, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.

antara subjek dan objek, serta menekankan pentingnya kesadaran penuh terhadap momen saat ini sebagai kunci menuju kebijaksanaan sejati.²

Secara historis, akar Zen dapat ditelusuri hingga ajaran Bodhidharma, seorang biksu India yang dipercaya membawa tradisi meditasi Chan ke Tiongkok pada abad ke-5 atau ke-6 Masehi. Di Tiongkok, ajaran ini berkembang menjadi Buddhisme Chan, yang mengadopsi unsur-unsur Taoisme dan Buddhisme Mahayana.³ Seiring waktu, ajaran ini menyebar ke Jepang pada abad ke-12 dan berkembang menjadi Zen, yang kemudian menjadi salah satu aliran Buddhisme paling berpengaruh di negara tersebut. Pada abad ke-19 dan ke-20, Zen mulai menarik perhatian dunia Barat, yang kemudian berkontribusi pada perkembangan pemikiran spiritual dan filsafat modern, termasuk dalam bidang psikologi, seni, dan pengembangan pribadi.

Salah satu konsep utama dalam Zen adalah *satori*, yakni pengalaman pencerahan yang terjadi secara spontan dan tidak dapat dicapai hanya melalui analisis rasional semata. Dalam ajaran Zen, pencerahan bukanlah sesuatu yang harus dikejar di masa depan, tetapi merupakan kondisi yang sudah ada dalam diri setiap individu dan hanya perlu disadari melalui latihan disiplin spiritual. Untuk mencapai kesadaran ini, para praktisi Zen melakukan meditasi yang mendalam, menjalani kehidupan sehari-hari dengan penuh perhatian, serta menggunakan metode koan sebuah teka-teki atau pernyataan paradoks yang dirancang untuk menggugah pemahaman intuitif di luar logika biasa. Salah satu metode utama dalam Zen adalah meditasi duduk (*zazen*), yang melatih seseorang untuk sepenuhnya hadir dalam momen sekarang, tanpa terikat oleh pikiran atau emosi yang muncul.

Dalam praktik *zazen*, individu belajar melepaskan konsep-konsep yang membatasi pemahaman mereka dan mengalami realitas secara langsung.⁴ Selain meditasi, beberapa tradisi Zen juga menekankan pentingnya perhatian penuh (*mindfulness*) dalam aktivitas sehari-hari seperti menyapu, memasak, dan menulis kaligrafi, yang dianggap sebagai bagian dari latihan spiritual untuk mengembangkan kesadaran yang mendalam. Pendekatan pengajaran dalam Zen juga cukup unik, di mana seorang guru sering menggunakan metode yang tidak konvensional, seperti percakapan mendadak, pukulan simbolis, atau pertanyaan paradoks yang tampaknya tidak masuk akal. Teknik ini bertujuan untuk mengguncang pola pikir murid agar dapat melampaui pemahaman intelektual dan mencapai wawasan intuitif yang lebih dalam.⁵ Hal ini menekankan bahwa kebijaksanaan sejati dalam Zen bukanlah sesuatu yang dapat diajarkan secara verbal atau dipahami melalui penjelasan rasional, tetapi harus dialami secara langsung melalui pengalaman pribadi.

Zen Buddhisme tidak hanya berpengaruh dalam ranah spiritual, tetapi juga telah meninggalkan jejak yang kuat dalam seni dan budaya, terutama di Jepang. Prinsip-prinsip Zen tercermin dalam berbagai bentuk seni seperti lukisan tinta (*sumi-e*), seni merangkai bunga (*ikebana*), puisi haiku, seni bela diri, serta upacara minum teh (*chanoyu*). Semua bentuk ekspresi seni ini menekankan kesederhanaan, spontanitas, dan kesadaran mendalam terhadap setiap detail serta gerakan yang dilakukan, sejalan dengan filosofi Zen yang menekankan kehadiran penuh dalam setiap aspek kehidupan. Di era modern, Zen telah mendapat perhatian luas dalam bidang filsafat dan psikologi. Prinsip Zen juga telah diterapkan dalam bidang lain seperti manajemen stres, pengembangan diri, serta metode peningkatan fokus dan produktivitas. Meskipun secara historis berakar dalam Buddhisme, banyak orang di era modern melihat Zen lebih sebagai suatu filsafat hidup daripada agama formal.⁶ Di tengah kehidupan yang semakin sibuk dan penuh distraksi, ajaran Zen menarik perhatian banyak orang karena kesederhanaannya dalam membantu individu menemukan ketenangan batin, tanpa harus mengikuti dogma atau kepercayaan tertentu. Prinsip kesadaran dan penerimaan yang diajarkan oleh Zen telah terbukti relevan bagi individu dari berbagai latar belakang budaya dan agama, memberikan mereka cara praktis untuk menghadapi tantangan hidup dengan lebih tenang dan bijaksana.⁷

² Hadi Widodo, *Sejarah Perkembangan Agama Buddha Mahayana Di Kabupaten Jepara Pasca Kemerdekaan*, (ABIP: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan, Volume. 8. No. 2, 2022).h.137

³ Paulus Eko Kristanto, *Memahami Mahayana Dan Hinayana Dalam Filsafat Timur*, (GEMA TEOLOGIKA, Volume. 3, No. 2, 2018),h. 40-41

⁴ Lasio, *Pemikiran Filsafat Timur Dan Barat*, (Jurnal Filsafat, Maret 1997).h.11

⁵ John. M. Koller, *Filsafat Asia*, (Maumere: LEDALERO 2010).h. 14

⁶ John. M. Koller, *Filsafat Asia*, (Maumere: LEDALERO 2010).h. 467

⁷ Sandi Kurniawan Pratama, *Perkembangan Filsafat Timur: Filsafat India, China, Islam*, tt. Universitas Negeri Padang Fakultas Ilmu Sosial.h.1

Namun, memahami dan mempraktikkan Zen di luar konteks tradisionalnya juga memiliki tantangan tersendiri. Beberapa ajaran Zen yang sangat bergantung pada pengalaman langsung sulit diterjemahkan ke dalam bahasa akademik atau sistematisasi filsafat Barat. Selain itu, dengan semakin populernya konsep Zen dalam budaya modern, banyak pemahaman tentang Zen yang menjadi terdistorsi. Dalam beberapa kasus, Zen hanya dikaitkan dengan gaya hidup minimalis atau sekadar metode relaksasi, tanpa memahami kedalaman spiritual yang sebenarnya terkandung di dalamnya.⁸ Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk menggali Zen Buddhisme secara lebih mendalam, mulai dari sejarah dan prinsip-prinsip dasarnya hingga dampaknya dalam berbagai aspek kehidupan modern. Dengan memahami esensi sejati dari Zen, kita dapat melihat bahwa ajaran ini tidak hanya relevan bagi para biksu atau praktisi meditasi, tetapi juga dapat menjadi sumber inspirasi bagi siapa saja yang mencari ketenangan, kebijaksanaan, dan pemahaman mendalam dalam kehidupan sehari-hari.

PEMBAHASAN

A. Sejarah Dan Perkembangan Zen Buddhisme

1. Sejarah Zen Buddhisme

Sejarah awal agama Buddha berawal dari perjalanan Siddharta Gautama yang meninggalkan kehidupan mewahnya di istana keluarga Sakya demi mencari makna hidup yang sejati. Dalam usianya yang masih relatif muda, ia mengembara, berguru kepada berbagai orang bijak, dan menjalani kehidupan asketis. Setelah mencapai pencerahan dan menjadi Sang Buddha, ia mulai menyebarkan ajarannya, yang kemudian mendapat banyak pengikut. Ajaran Buddha menyebar luas hingga melampaui India, mencapai wilayah Tiongkok, Mongolia, Tibet, dan Jepang.⁹

Dalam perkembangannya, agama Buddha di India terpecah menjadi dua aliran utama, yaitu Hinayana (*Theravada*) dan Mahayana. Hinayana mempertahankan ajaran Buddha dalam bentuk yang lebih tradisional dan ketat, dengan fokus pada praktik spiritual individu.¹⁰ Sebaliknya, Mahayana berkembang menjadi ajaran yang lebih fleksibel dan adaptif, memungkinkan berbagai variasi dalam praktik keagamaannya. Aliran Mahayana lebih mudah menyebar karena sifatnya yang inklusif, yang membuatnya diterima di berbagai budaya. Salah satu cabang dari Mahayana yang berkembang pesat di Jepang adalah Zen Buddhisme.

Zen Buddhisme pertama kali muncul di Jepang pada abad ke-12. Kata *Zen* berasal dari bahasa Cina *Chan*, yang merupakan terjemahan dari istilah Sanskerta *Dhyana*, yang berarti meditasi mendalam yang menghasilkan pemahaman intuitif.¹¹ Zen merupakan cabang dari Mahayana Buddhisme yang diperkenalkan ke Tiongkok oleh seorang biksu India bernama Bodhidharma pada abad ke-6. Dalam dialek lain, Bodhidharma dikenal sebagai Tat Mao, yang membawa banyak tradisi keagamaan India ke Tiongkok. Di Tiongkok, Buddhisme mengalami proses akulturasi dengan ajaran Taoisme dan Konfusianisme, yang kemudian berpengaruh pada Zen Buddhisme ketika masuk ke Jepang. Interaksi ini menciptakan bentuk Buddhisme yang khas, yang tidak hanya mempertahankan ajaran meditasi tetapi juga mengadopsi unsur-unsur lokal, sehingga melahirkan Zen dalam bentuk yang unik di Jepang.¹²

Salah satu kisah awal yang menjadi dasar filosofi Zen adalah cerita rakyat *Khotbah Bunga*, yang berasal dari abad ke-14 M. Dalam kisah ini, Sang Buddha tidak menyampaikan ajarannya melalui kata-kata, tetapi hanya dengan mengangkat setangkai bunga. Muridnya, Kashyapa, memahami makna simbolis dari tindakan ini, menunjukkan bahwa kebijaksanaan

⁸ Aggasi Malik Muhammad, *Sejarah Agama Buddha: Penyebaran Buddhisme Di Kepulauan Nusantara (Abad ke-2 SM- abad ke-10 M)*, (Universitas Negeri Jakarta : Skripsi Prodi Pendidikan Sejarah, 2017).h.21

⁹ Busro, *Agama Buddha Di Indonesia: Sejarah, Kemunduran dan Kebangkitan*, (UIN Sunan Gunung Djati Bandung, tt).h. 2-4

¹⁰ Nur Hayati Dkk, *Awal Mula Sejarah Agama Buddha Dan Perkembangan Hingga masuk Ke Indonesia*, (Al-Hikmah: Jurnal Studi Agama-Agama / Vol. 9, No. 2, 2023).h. 159-160

¹¹ Syamsudhuha Saleh, *Buku Ajar Buddhisme*, Makassar: Fakultas Ushuluddin Dan Filsafat UIN Alauddin 2016.h. 10-18

¹² Fitriani Dkk, *Historitas Agama Buddha Di Indonesia*, (Jurnal Pendidikan dan Konseling: Volume 5 Nomor 1 Tahun 2023).h.3436

tidak selalu harus diajarkan secara verbal, tetapi dapat ditransmisikan langsung melalui pengalaman dan intuisi. Zen Buddhisme akhirnya berkembang pesat di Jepang karena di Tiongkok pengaruhnya mulai berkurang.¹³ Di Jepang, Zen tidak hanya berperan dalam aspek keagamaan, tetapi juga memengaruhi kehidupan sosial, seni, dan budaya. Zen memberikan dampak besar dalam berbagai bidang, seperti pola makan, cara berpakaian, seni kaligrafi, arsitektur, teater, musik, taman, dekorasi, seni minum teh, meditasi, seni bela diri, dan bahkan filsafat kehidupan sehari-hari.¹⁴

Dalam sejarah penyebarannya, Buddhisme di Jepang berkembang melalui tiga periode utama, yaitu periode Nara (hingga 784 M), periode Heian (794–1185 M), dan periode pasca-Heian (1185 M–sekarang). Zen mulai diperkenalkan secara bertahap ke Jepang, baik sebagai praktik meditasi maupun sebagai ajaran spiritual yang lebih luas. Dua tokoh penting yang berperan dalam menyebarkan Zen ke Jepang adalah Dogen dan Eisai, yang membawa ajaran ini setelah mereka kembali dari perjalanan ke Tiongkok. Seiring waktu, Zen menjadi bagian integral dari budaya Jepang, tidak hanya dalam aspek religius tetapi juga dalam seni dan gaya hidup yang berfokus pada ketenangan batin dan kesederhanaan.

2. Perkembangan Zen Buddhisme

Zen telah berkembang selama berabad-abad di berbagai wilayah Asia Timur, terutama di Tiongkok, Vietnam, Jepang, dan Korea. Kemunculan Zen di Asia Timur bermula di Tiongkok, khususnya pada masa kerajaan Dinasti Tang.¹⁵ Perkembangannya menghasilkan lima aliran utama, yakni Guiyang, Linji, Caodong, Yunmen, dan Fayen, yang dinamai sesuai dengan guru-guru yang mengembangkannya. Kelima aliran ini kemudian menjadi dasar penyebaran Zen di seluruh Asia Timur. Di Tiongkok, Zen yang dikenal sebagai Chan menjadi salah satu sekte Buddhisme yang paling luas pengaruhnya. Meskipun dalam perjalanannya terbagi ke dalam beberapa cabang, metode utama yang ditekankan, yaitu praktik meditasi, tetap dipertahankan.

Seorang pemikir Zen terkenal, D.T. Suzuki, berpendapat bahwa inti dari latihan Zen adalah kebangkitan spiritual. Ia juga mengamati bahwa Buddhisme di Tiongkok memiliki karakter yang berbeda dibandingkan dengan Buddhisme di India. Salah satu perbedaannya adalah bahwa komunitas Buddhis di Tiongkok lebih aktif dalam kehidupan sosial, tidak hanya berfokus pada aspek spiritual tetapi juga berkontribusi dalam berbagai bidang seperti pertanian, pertukangan kayu, arsitektur, hingga pengobatan tradisional. Hal ini dianggap sebagai faktor yang memperkuat posisi Zen di Tiongkok. Namun, Zen mengalami tekanan di masa-masa awal berdirinya Republik Rakyat Tiongkok. Meski begitu, ajaran ini kembali berkembang di Taiwan dan Hong Kong.

Di Vietnam, Zen dikenal dengan nama Tien dan berkembang pesat berkat peran seorang biksu bernama Vinitharsi, yang sebelumnya menimba ilmu dari Seng Kang, keturunan ketiga dari guru-guru Zen di Tiongkok. Seiring waktu, aliran ini menjadi bagian penting dari praktik Buddhisme di Vietnam dan memiliki pengaruh besar pada abad ke-10 Masehi.¹⁶ Sementara itu, Zen mulai menyebar ke Korea secara bertahap selama periode Silla, sekitar abad ke-7 hingga ke-8 Masehi. Seorang biksu bernama Hwaeom pergi ke Tiongkok untuk mempelajari tradisi Zen, yang kemudian diikuti oleh banyak biksu Korea lainnya. Setelah kembali ke tanah air, mereka mulai memperkenalkan Zen ke masyarakat Korea, yang akhirnya berkembang pesat dan menjadi bagian dari kehidupan keagamaan di sana.

¹³ Prasetyono Hendriarto, *Analisis Perbedaan Filsafat Barat Dan Filsafat Timur*, (Jurnal Analisis dan Manajemen Strategis: Vol 6, No 1, Januari 2025).h.30

¹⁴ Galuh Nur Fattah, Venessya Tangrestu, *Ketiadaan Mutlak dalam Buddhisme Zen Perspektif Pemikiran Nishida Kitarō dan Korelasinya dengan Realitas* (MEDIA :Jurnal Filsafat dan Teologi, Vol. 5, No. 1, Februari 2024).h.72

¹⁵ Lasiyo, *Pengaruh Buddhisme Terhadap Neo-Konfusiusme di China*, (Jurnal Filsafat, Vol. 28, No. 1, Februari 2018).h.95-97

¹⁶ Firman Adi Juwono, *Makna Pencerahan Dalam Zen Buddhisme*, (DHARMASMRTI: Vol. XIII No. 26 Oktober 2015).h.1-2

Di Jepang, Zen terbagi menjadi tiga aliran utama: *Soto*, *Rinzai*, dan *Obaku*. Dari ketiga aliran ini, sekte Soto memiliki jumlah pengikut terbesar, sedangkan sekte Obaku adalah yang paling sedikit pengikutnya. Sementara itu, sekte Rinzai memiliki beberapa cabang yang berafiliasi dengan kuil-kuil seperti *Myoshinji*, *Nanzenji*, *Tenrinji*, *Daitokuji*, dan *Tofukuji*.¹⁷ Pada awalnya, Zen tidak memiliki pembagian yang begitu kompleks hingga abad ke-12, ketika seorang biksu bernama Eisai melakukan perjalanan ke Tiongkok dan membawa kembali ajaran Rinzai ke Jepang. Beberapa dekade kemudian, Minakata Shomei (1235–1308) yang juga mempelajari tradisi Rinzai di Tiongkok, mendirikan cabang Rinzai yang dikenal sebagai Onkan Jepang, yang menjadi salah satu aliran Rinzai paling berpengaruh.

Sementara itu, Dogen, yang hidup pada masa yang sama dengan Eisai, juga melakukan perjalanan ke Tiongkok, tetapi ia belajar di bawah bimbingan seorang guru dari sekte Soto. Setelah kembali ke Jepang, ia mendirikan sekte Soto di Jepang, yang kemudian berkembang menjadi salah satu aliran Zen paling berpengaruh di negara tersebut. Adapun sekte Obaku pertama kali diperkenalkan ke Jepang pada abad ke-17 oleh seorang biksu Tiongkok bernama Ingen, yang berasal dari sekte Rinzai. Nama *Obaku* sendiri berasal dari Gunung Obaku, tempat tinggalnya saat masih berada di Tiongkok. Selain sebagai ajaran spiritual, Zen juga memiliki pengaruh besar dalam dunia seni. Pada tahun 1410 M, seorang biksu dari Kuil Nanzenji di Kyoto menciptakan karya seni berupa puisi lanskap dan lukisan yang menggambarkan isi puisinya. Karya tersebut mendapat masukan dari berbagai pihak, termasuk pejabat pemerintah dan sesama biksu, yang menghasilkan gulungan puisi dan lukisan khas budaya Zen.¹⁸

B. Tokoh-Tokoh Dalam Perkembangan Zen Buddhisme

Zen dipercaya bermula dari ajaran Bodhidharma, seorang biksu asal India yang merupakan murid generasi ke-28 setelah Mahakassapa. Sekitar tahun 520, ia melakukan perjalanan ke Tiongkok Selatan, tepatnya ke Kerajaan Liang. Di sana, ia bermeditasi selama sembilan tahun di sebuah wihara di Luoyang, yang juga diyakini sebagai tempat berdirinya Kuil Shaolin. Ajaran Zen yang asli bertahan hingga generasi keenam melalui Hui Neng. Setelah itu, aliran ini berkembang luas di Tiongkok dan Jepang.

Beberapa tokoh utama dalam perkembangan Zen Buddhisme meliputi:

1. Bodhidharma (440–528 M)

Dikenal sebagai pendiri Zen Buddhisme, Bodhidharma berasal dari India dan merupakan penerus ke-28 dalam garis ajaran Mahakassapa.¹⁹ Setelah tiba di Tiongkok sekitar tahun 520, ia menghabiskan sembilan tahun bermeditasi di depan tembok batu sebuah biara di Luoyang. Ia juga dikaitkan dengan berdirinya Kuil Shaolin. Warisan ajarannya diteruskan hingga ke Hui Neng, yang menjadi Patriark Ke enam.

2. Dazu Huike (487–593 M)

Huike bertemu dengan Bodhidharma di Kuil Shaolin pada tahun 528 dan menjadi muridnya selama enam tahun. Legenda menyebutkan bahwa ia harus membuktikan kesungguhan hatinya dengan berdiri di tengah salju semalaman sebelum akhirnya Bodhidharma menerimanya sebagai murid. Untuk menunjukkan ketulusannya, Huike bahkan memotong lengan kirinya. Setelah menjadi murid resmi, namanya diubah menjadi Eike, yang berarti kebijaksanaan dan kemampuan.

3. Jianzhi Sengcan (wafat 606 M)

Sebagai murid Dazu Huike, keberadaan Sengcan tidak banyak diketahui. Catatan tentang dirinya sebagian besar berasal dari naskah abad ke-13 Ringkasan Lima Lentera. Ia bertemu Huike pada usia 40 tahun dan belajar darinya selama enam tahun. Setelah menerima warisan Dharma dari Huike, ia hidup berpindah-pindah, terutama setelah penganiayaan terhadap agama Buddha pada tahun 574.

¹⁷ Yapi Tambayong. *Kamus Isme-isme, Filsafat, teologi, Seni, Sosial Politik Biologi, Medis*. (Bandung: Nuansa Cendikia: 2013)h. 355

¹⁸ Fahrudin Fiz, *Menghilang Menemukan Diri Sejati*. (Yogyakarta:PT Mizan Publika: 2022). H. 287

¹⁹ Tobias Lanslor, *Peranan Buddhise di Dunia Klasik dan Perluasan Melalui India*, tt.h.15

4. Dayi Daoxin (580–651 M)

Mulai mempelajari ajaran Buddha sejak usia tujuh tahun, Daoxin kemudian menjadi murid Sengcan selama sembilan tahun. Setelah ditahbiskan sebagai biksu pada tahun 607, ia mengajarkan ajaran Chan kepada banyak orang, termasuk saat terjadi pengepungan di Jizhou, di mana ia membimbing penduduk dengan Sutra Prajnaparamita Agung. Ia menetap di Kuil Dongshan dan mengajar selama 30 tahun, menarik ratusan murid. Kaisar Taizong pernah mengundangnya ke ibu kota, namun ia menolak.

5. Hung Ren (601–674 M)

Sebagai Patriark Kelima dalam tradisi Chan, Hung Ren menerima transmisi Dharma dari Daoxin dan kemudian meneruskannya kepada Huineng, yang menjadi Patriark Keenam. Seperti tokoh-tokoh Chan sebelumnya, banyak aspek kehidupannya yang bercampur dengan legenda setelah kematiannya.

6. Hui Neng (638–713 M)

Lahir di sebuah keluarga miskin di Provinsi Guangdong, Hui Neng tidak mendapatkan kesempatan untuk belajar membaca dan menulis. Namun, saat mendengar seseorang melafalkan Sutra Intan, ia mengalami pencerahan dan memutuskan untuk mendalami ajaran Buddha. Setelah menerima sedikit uang dari seorang tamu untuk membantu ibunya, ia berjalan kaki selama 30 hari hingga akhirnya tiba di Gunung Hungmei, tempat Patriark Kelima Hung Ren tinggal.

C. Pokok-Pokok Ajaran Zen Buddhisme

Zen Buddhisme menekankan keseimbangan antara manusia dan alam melalui berbagai praktik spiritual, terutama meditasi. Ajaran-ajaran utama dalam Zen meliputi beberapa aspek penting berikut:

1. Meditasi Zen

Meditasi atau dhyana adalah inti dari praktik Zen.²⁰ Tradisi ini mengajarkan bahwa pemahaman sejati terhadap ajaran Buddha tidak hanya didasarkan pada pengetahuan intelektual, tetapi juga melalui pengalaman langsung.²¹ Oleh karena itu, proses pencarian makna sejati sering disebut dengan berbagai istilah seperti introspeksi, refleksi mendalam, atau perubahan perspektif batin. Dalam meditasi Zen, seseorang berusaha menembus lapisan-lapisan pemikiran yang menghalangi kebijaksanaan sejati yang telah ada dalam setiap makhluk.

2. Mengamati Nafas

Dalam praktik meditasi, seseorang biasanya duduk dalam posisi tertentu seperti posisi lotus penuh, setengah lotus, Burma, atau seiza. Dengan menggunakan dhyāna mudrā, praktisi mengarahkan kesadarannya pada pernapasan sebagai cara untuk menenangkan pikiran dan mengembangkan kesadaran penuh. Fokus ini dapat dilakukan dengan menghitung napas atau merasakan aliran udara yang masuk dan keluar dari tubuh.²² Biasanya, meditasi dilakukan dengan duduk di atas bantal khusus yang diletakkan di atas tikar empuk, tetapi dalam beberapa situasi, kursi juga dapat digunakan. Dalam tradisi Zen, praktik ini dikenal sebagai zuochan dalam bahasa Tionghoa dan zazen dalam bahasa Jepang.

3. Mengamati Pikiran

Salah satu metode meditasi utama dalam aliran Zen Soto adalah meditasi tanpa objek tertentu, tanpa keinginan, dan tanpa upaya untuk mengendalikan isi pikiran. Praktisi hanya mengamati pikiran yang muncul dan membiarkannya berlalu tanpa intervensi. Cara meditasi ini bertujuan untuk mencapai kesadaran yang mendalam terhadap pikiran dan keberadaan

²⁰ Siti Maria Ulfah Dkk, *Esensi Meditasi Terhadap Spritual Umat Buddha*, (Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama, Volume 14, No. 2, , 2019).h.274

²¹ Sonika, *Pokok-Pokok Dasar Agama Buddha Untuk Perguruan Tinggi*, (Pekanbaru: STAB Maitreyawira 2018).h.9-14

²² Bambang Romaidi, *Meditasi Buddha Theravada Dalam Perspektif Mahasi Sayadaw*, (Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta: Skripsi 2019).h.34-39

tanpa terikat pada konsep atau gagasan tertentu. Prinsip-prinsip ini didukung dalam berbagai teks Zen klasik, termasuk karya-karya Dogen dalam Shōbōgenzō. Dalam bahasa Jepang, teknik ini disebut shikantaza, yang berarti “hanya duduk” dalam kondisi kesadaran penuh.

4. Meditasi Kelompok Intensif

Selain meditasi harian yang dilakukan selama beberapa jam, tradisi Zen juga mengenal sesi meditasi kelompok yang lebih intensif, terutama di lingkungan biara. Dalam periode khusus ini, para biarawan atau praktisi menghabiskan sebagian besar waktunya untuk bermeditasi dengan hanya sedikit jeda untuk makan, istirahat, dan tugas-tugas lainnya. Durasi sesi meditasi biasanya berlangsung 30–50 menit dan diulang beberapa kali dalam sehari. Bahkan, tidur pun dikurangi seminimal mungkin, biasanya tidak lebih dari 7 jam per malam. Dalam praktik Zen modern di Jepang, Taiwan, dan Barat, sesi meditasi intensif ini juga terbuka bagi para murid awam dan dapat berlangsung selama 1, 3, 5, atau 7 hari. Salah satu aspek unik dalam sesi meditasi kelompok ini adalah penggunaan serpihan kayu datar untuk membantu menjaga konsentrasi dan kewaspadaan para peserta. Dalam bahasa Jepang, praktik ini dikenal sebagai sesshin, yang berarti mengumpulkan pikiran atau memusatkan semangat. Zen Buddhisme menekankan pengalaman langsung dan disiplin yang ketat dalam mencapai kesadaran sejati, dengan meditasi sebagai jalan utama menuju pencerahan dan pemahaman yang mendalam tentang keberadaan.²³

D. Konsep Estetika Dalam Zen Buddhisme

Estetika dalam Zen Buddhisme memiliki ciri khas tersendiri, yang berlandaskan pada prinsip kesederhanaan, harmoni, dan penghargaan terhadap keindahan yang terdapat dalam ketidaksempurnaan. Konsep ini sangat memengaruhi berbagai aspek seni, arsitektur, puisi, dan gaya hidup, terutama di Jepang serta wilayah lain yang terinspirasi oleh ajaran Zen. Beberapa prinsip utama dalam estetika Zen meliputi:²⁴

1. Keindahan dalam Ketidaksempurnaan (*Wabi-Sabi*)

Prinsip wabi-sabi menyoroti keindahan yang muncul dari kesederhanaan, ketidaksempurnaan, dan kefanaan. Filosofi ini mengajarkan bahwa segala sesuatu yang tidak sempurna, berubah seiring waktu, atau mengalami pelapukan tetap memiliki nilai estetika yang mendalam. Misalnya, cangkir teh yang retak atau kayu tua yang lapuk tidak dianggap sebagai kekurangan, melainkan sebagai cerminan dari perjalanan waktu dan sifat alami kehidupan.

2. Keindahan yang Tersembunyi dan Penuh Misteri (*Yūgen*)

Konsep yūgen menggambarkan keindahan yang bersifat halus dan tidak langsung. Keindahan ini sering kali tidak terlihat secara eksplisit, tetapi dapat dirasakan melalui pengalaman estetik yang mendalam. Contohnya, kabut yang menyelimuti pegunungan, bayangan bulan di atas permukaan air, atau puisi yang menyampaikan makna secara tersirat. Keindahan dalam yūgen tidak mencolok, melainkan memberikan kesan yang mendalam melalui nuansa dan misteri.

3. Kesederhanaan dan Minimalisme (*Kanso*)

Prinsip kanso menekankan bahwa keindahan terletak dalam kesederhanaan bentuk dan fungsi. Dalam seni dan desain, prinsip ini diwujudkan melalui penggunaan elemen-elemen esensial tanpa tambahan dekorasi yang berlebihan. Dalam arsitektur Zen, seperti taman batu (*karesansui*) atau rumah teh, desain minimalis diterapkan dengan jumlah perabotan dan hiasan yang terbatas agar tidak mengganggu ketenangan batin.²⁵

4. Keindahan dalam Ketidakseimbangan (*Fukinsei*)

Berbeda dengan estetika Barat yang cenderung mencari keseimbangan simetris, Zen justru menemukan keindahan dalam ketidakseimbangan atau fukinsei. Misalnya, dalam desain taman Jepang, batu-batu tidak disusun dalam pola simetris, tetapi secara alami dan tampak tidak beraturan, sehingga menciptakan harmoni yang organik. Prinsip ini mencerminkan bahwa

²³ Khairiah, *Agama Buddha*, (Riau: KALIMEDIA 2018).h.1-19

²⁴ Matius Ali, *Konsep Rasa Dalam Estetika Nusantara*, Makalah, tt.h, 71-74

²⁵ Budhi Bawono Dkk, *Ekonomi Dalam Perspektif Agama Buddha*, (Jurnal Pemikiran Buddha dan Filsafat

kehidupan tidak selalu sempurna, tetapi tetap bisa indah dan bermakna. Maka dari itu kita harus mampu menyeimbangkan emosional dalam kehidupan ini.

5. Ketenangan dan Kedamaian (*Seijaku*)

Seijaku adalah konsep yang menggambarkan keindahan yang lahir dari keheningan dan keteduhan batin. Dalam ajaran Zen, keheningan bukan hanya berarti tidak adanya suara, tetapi juga mencerminkan kondisi pikiran yang tenang dan penuh kesadaran. Oleh karena itu, ruang-ruang yang terinspirasi oleh Zen, seperti taman batu atau rumah teh, dirancang untuk menciptakan suasana yang damai dan menenangkan.

6. Kesederhanaan yang Elegan (*Shibumi*)

Konsep shibumi merujuk pada keindahan yang tidak berlebihan, namun tetap memiliki daya tarik yang mendalam. Ini adalah estetika yang tidak mencolok atau dibuat-buat, tetapi muncul secara alami dari kesederhanaan dan keanggunan. Dalam seni dan desain, shibumi dapat terlihat dalam penggunaan warna-warna alami, bentuk yang sederhana, serta material yang tidak dipoles secara berlebihan, menciptakan kesan yang otentik dan mendalam.

Konsep estetika dalam Zen Buddhisme menekankan keindahan yang melampaui definisi konvensional. Dalam tradisi ini, estetika bukan hanya soal bentuk dan harmoni yang sempurna, melainkan tentang pengalaman mendalam terhadap keberadaan dan keterhubungan dengan alam semesta. Keindahan tersembunyi dan misteri mengajak kita untuk menemukan makna dalam kesederhanaan yang tidak langsung terlihat, serta menerima misteri yang melekat dalam kehidupan. Tanda panah kesederhanaan dan minimalis menegaskan bahwa esensi estetika Zen terletak pada pengurangan unsur yang berlebihan, membiarkan sesuatu tampil dengan kealamian dan keheningan yang mendalam. Keindahan dalam ketidakseimbangan menunjukkan bahwa kesempurnaan tidak selalu berada dalam simetri, tetapi dalam keseimbangan dinamis yang alami. Ketenangan dan kedamaian adalah tujuan utama dari estetika Zen, dimana ruang, bentuk, dan warna digunakan untuk menciptakan suasana yang menenangkan dan mendalam.

KESIMPULAN

Zen Buddhisme merupakan salah satu aliran dalam Buddhisme Mahayana yang berfokus pada pencapaian pencerahan melalui pengalaman langsung, terutama melalui praktik meditasi dan disiplin spiritual. Perkembangan Zen Buddhisme dimulai dari akar Buddhisme di India, kemudian menyebar ke Tiongkok dan dikenal sebagai Chan, sebelum akhirnya berkembang pesat di Jepang dengan nama Zen dan menyebar lebih luas hingga ke dunia Barat. Sejarah Zen Buddhisme tidak terlepas dari kontribusi para tokoh utama yang memainkan peran penting dalam pembentukan dan penyebarannya. Bodhidharma, sebagai pendiri Zen di Tiongkok, menekankan pentingnya meditasi sebagai inti dari praktik spiritual. Huineng memperkenalkan pendekatan yang lebih intuitif terhadap pencerahan, sementara Dogen mengembangkan Zen di Jepang dengan sistematika ajaran yang lebih mendalam. Di era selanjutnya, Hakuin memberikan kontribusi dalam memperkuat tradisi meditasi dan memperkenalkan metode koan sebagai sarana untuk membangkitkan kesadaran mendalam.

Zen Buddhisme menitikberatkan ajarannya pada pengalaman langsung dan kesadaran penuh terhadap momen saat ini. Salah satu metode unik dalam Zen adalah koan, yaitu teka-teki filosofis yang tidak memiliki jawaban logis, yang bertujuan untuk menggeser pola pikir biasa dan membuka wawasan baru menuju pemahaman yang lebih dalam. Selain itu, Zen lebih mengutamakan pemahaman intuitif yang lahir dari praktik ketimbang pemahaman yang hanya berbasis teks atau intelektualisme. Dalam aspek estetika, Zen mengajarkan berbagai konsep yang menjadi dasar dalam seni, desain, dan cara pandang terhadap keindahan. Prinsip wabi-sabi mengajarkan penghargaan terhadap keindahan dalam ketidaksempurnaan dan kefanaan. Yūgen menyoroti keindahan yang bersifat misterius dan tersirat, sementara kanso menekankan pentingnya kesederhanaan dalam desain dan kehidupan. Selain itu, fukinsei mengajarkan bahwa harmoni dapat ditemukan dalam asimetri dan ketidakseimbangan yang alami. Prinsip-prinsip ini tidak hanya mempengaruhi seni dan arsitektur, tetapi juga cara hidup yang menghargai keseimbangan dengan alam dan kehidupan yang lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M. 2010, November). Konsep 'Rasa'dalam Estetika Nusantara. In *Prosiding Seminar Nasional 145 i* (p. 70).
- Busro, B. 2017. Agama Buddha di Indonesia: Sejarah, kemunduran dan kebangkitan.
- Bawono, B., Vidya, D., & Suryanto, E. 2023. Ekonomi Dalam Perspektif Agama Buddha. *Patisambhida: Jurnal Pemikiran Buddha dan Filsafat Agama*, 4(2), 108-116.
- Hayati, N., Saftia, Z., & Barasa, N. B. 2023. Awal Mula Sejarah Agama Buddha Dan Perkembangannya Hingga Masuk Ke Indonesia. *Al-Hikmah: Jurnal Studi Agama-Agama*, 9(2), 156-167.
- Widodo, H. 2022. Sejarah Perkembangan Agama Buddha Mahayana di Kabupaten Jepara Pasca Kemerdekaan. *Jurnal Agama Buddha dan Ilmu Pengetahuan*, 8(2), 137-146.
- Hendriarto, P. 2025. Analisis Perbedaan Filsafat Barat Dan Timur. *Jurnal Analisis dan Manajemen Strategis*, 6(1).
- Fitriani, F., Kurniawan, D., & Azhima, M. F. 2023) Historitas Agama Buddha Di Indonesia. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 5(1), 3434-3442.
- Fattah, G. N., & Tangrestu, V. 2024. Ketidadaan Mutlak dalam Buddhisme Zen Perspektif Pemikiran Nishida Kitarō dan Korelasinya dengan Realitas. *Media: Jurnal Filsafat dan Teologi*, 5(1), 71-79.
- Faiz, F. 2023. *Menghilang, Menemukan Diri Sejati*. Noura Books.
- Juwono, F. A. (2016). Makna Pencerahan dalam Zen Buddhisme. *Dharmasmrti: Jurnal Ilmu Agama dan Kebudayaan*, 14(27), 1-10.
- Kristianto, P. E. 2018. Memahami Mah? Yana Dan Hinayana Dalam Filsafat Timur. *Gema Teologika: Jurnal Teologi Kontekstual dan Filsafat Keilahian*, 3(1), 19-38.
- Koller, J.M. 2020. Filsafat Asia. Maumere. Ledalero.
- Khairiaah. 2018. *Agama Buddha*. Riau: Kalimedia
- Lasiyo, L. 2018. Pengaruh Buddhisme terhadap Neo-konfusianisme di Cina. *Jurnal Filsafat*, 28(1), 92-110.
- Lanslor, T. *Peranan Buddhisme di Dunia Klasik dan Perluasan Melalui India* (Vol. 3). Cambridge Stanford Books.
- Lasiyo, L. 1997. Pemikiran Filsafat Timur dan Barat (Studi Komparatif). *Jurnal Filsafat*, 1(1), 1-18.
- Muhammad, A. M. 2017. *Sejarah Agama Buddha: Penyebaran Buddhisme di Kepulauan Nusantara (Abad ke-2 SM–Abad ke-10 M)* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Jakarta).
- Mahasiswa Aktif Semester IV Program Studi Aqidah Dan Filsafat Islam Univesritas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.
- Pratama, S. K. (n.d.). Perkembangan Filafat Timur: Filsafat India, China dan Islam.
- Romaidi, B. 2019. *Meditasi Buddha Theravada dalam Perspektif Mahasi Sayadaw* (Bachelor's thesis).

Sonika, S. E. Pokok-Pokok Dasar Agama Budha.

Ulfah, S. M., Octaviana, D. N., & Aqila, M. 2019. Esensi Meditasi Terhadap Spritualitas Umat Buddha. *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama*, 14(2), 269-282.

Widodo, H. 2022. Sejarah Perkembangan Agama Buddha Mahayana di Kabupaten Jepara Pasca Kemerdekaan. *Jurnal Agama Buddha dan Ilmu Pengetahuan*, 8(2), 137-146.