



**UNIVERSITAS INDONESIA**

**NILAI ZEN BUDDHISME  
DALAM SENI BELADIRI KARATE**

**SKRIPSI**

**MARCELLA W.T. MAMENGKO**

**0806394583**

**FAKULTAS ILMU PENGETAHUAN BUDAYA**

**PROGRAM STUDI JEPANG**

**DEPOK**

**JULI 2012**



**UNIVERSITAS INDONESIA**

**NILAI ZEN BUDDHISME  
DALAM SENI BELADIRI KARATE**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk  
memperoleh gelar Sarjana Humaniora**

**MARCELLA W.T. MAMENGKO**

**0806394583**

**FAKULTAS ILMU PENGETAHUAN BUDAYA**

**PROGRAM STUDI JEPANG**

**DEPOK**

**JULI 2012**

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri,  
dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk  
telah saya nyatakan dengan benar

Nama : Marcella Mamengko

NPM : 0806394583

Tanda Tangan :



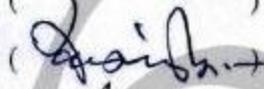
Tanggal : 12 Juli 2012

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :  
Nama : Marcella W. T. Mamengko  
NPM : 0806394583  
Program Studi : Sastra Jepang  
Judul Skripsi : Nilai Zen Buddhisme Dalam Seni beladiri Karate

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Humaniora pada Program Studi Jepang, Fakultas Ilmu Pengetahuan Budaya, Universitas Indonesia

### DEWAN PENGUJI

Pembimbing : Siti Dahsiar Anwar (  )  
Penguji : Jonnie Rasmada Hutabarat (  )  
Penguji : Etty Nurhayati Anwar (  )

Ditetapkan di : Depok  
Tanggal : 05 Juli 2012

oleh

Dekan  
Fakultas Ilmu Pengetahuan Budaya

Universitas Indonesia



Dr. Bambang Wibarta

NIP. 19651023 199003 1 002

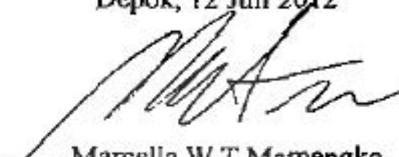
## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan YME oleh karena berkah dan kemurahan-Nya, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Skripsi ini ditulis dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk meraih gelar Sarjana Humaniora Program Studi Jepang pada Fakultas Ilmu Pengetahuan Budaya Universitas Indonesia. Penulis juga ingin berterima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu proses pengerjaan skripsi ini, yaitu:

- 1) Ayah dan ibu yang selalu memberikan semangat, dukungan dan doa.
- 2) Kakak penulis, Marco yang sudah dengan sabar membantu penulis, memberikan saran, kritikan dan masukan.
- 3) Tante Esye yang selalu meyakinkan penulis bahwa skripsi ini dapat diselesaikan.
- 4) Siti Dahsiar Anwar selaku pembimbing yang sudah membimbing penulis dalam penulisan skripsi ini.
- 5) Bapak Jonnie Rasmada Hutabarat dan ibu Etty Nurhayati Anwar yang sudah mau meluangkan waktunya untuk menguji.
- 6) Bapak Jonnie Rasmada Hutabarat, selaku Ketua Program Studi Jepang FIB UI.
- 7) Seluruh dosen dan staf pengajar Program Studi Jepang FIB UI yang selama masa studi penulis telah memberikan banyak ilmu yang bermanfaat.
- 8) Perpustakaan Pusat Universitas Indonesia
- 9) Sahabat penulis, Karina Aisyah yang telah memberikan semangat dan mencurahkan perhatian yang tidak terhingga kepada penulis dan bersama – sama berjuang menyelesaikan skripsi.
- 10) Gita, Gina, Nares, Arinie, dan Puji, akhirnya lulus juga, untuk Aldrie yang sedang ryugaku di Jepang, semoga cepat menyusul tahun depan. Thank you for the friendship y'all.
- 11) Seluruh pihak yang namanya tidak bisa penulis sebutkan satu persatu atas segala dukungan yang telah diberikan.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih sangat jauh dari sempurna, namun penulis berharap agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi yang membaca skripsi ini.

Depok, 12 Juli 2012

  
Marcella W.T.Mamengko



**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Indonesia, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Marcella W.T. Mamengko

NPM : 0806394583

Program Studi : Jepang

Departemen : Budaya

Fakultas : Ilmu Pengetahuan Budaya

Jenis karya : Skripsi

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Indonesia Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

**NILAI *MUSHIN* ZEN BUDDHISME  
DALAM SENI BELADIRI KARATE**

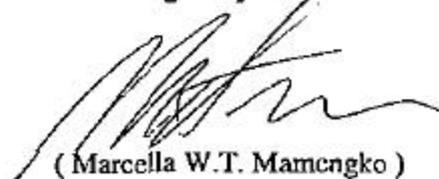
beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Indonesia berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap meneantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Depok

Pada tanggal : 12 Juli 2012

Yang menyatakan



( Marcella W.T. Mamengko )

## ABSTRAK

Nama : Marcella W.T. Mamengko

Program Studi : Sastra Jepang

Judul : Nilai Zen Buddhisme dalam Seni Beladiri Karate

Skripsi ini membahas tentang nilai-nilai Zen Buddhisme yang terkandung dalam seni beladiri karate, dan secara khusus menyorot hubungan yang terjalin antara nilai-nilai *mu-shin* zen buddhisme dengan *Kata*. Dalam menyusun dan merumuskan karya ilmiah ini, penulis menggunakan metode studi pustaka dengan merujuk pada ragam sumber yang menyajikan informasi dan pembahasan tentang *mu-shin*, dan seni beladiri. Informasi yang dirangkum dari hasil studi pustaka dijadikan landasan utama dari karya ilmiah ini. Hasil dari penelitian menyimpulkan bahwa nilai *mu-shin* Zen Buddhisme dapat dicapai seorang karateka dengan latihan *kata* secara teratur. Penulis menyimpulkan bahwa *mu-shin* adalah suatu tahapan spiritual yang dapat dicapai alam pikiran seorang karateka dengan *kata* sebagai medianya. *Mu-shin* dalam diri seorang praktisi akan tampak saat ia mempraktekan *kata*. *Kata* yang ditampilkan oleh seorang karateka yang telah mencapai tahap *mu-shin* akan terlihat indah, kokoh, dan bertenaga.

Kata kunci:

Karate, *mu-shin*, *kata*

## ABSTRACT

Name : Marcella W.T. Mamengko

Study Program : Japanese Studies

Title : The Value Of Zen Buddhism within Karate

The purpose of this paper is to 1) explain and 2) elaborate the Zen-Buddhism values within the widely renowned Japanese Martial Arts, Karate. The writer wishes to specifically explore the numerous *mu-Shin* Zen Buddhism values which many believe is engraved within the *Kata*. In order to present a solid and trustworthy essay, the writer has assumed a literate research method and furthermore has explored various sources and references such as *mu-shin* scriptures and martial art books. As such, the writer has successfully consolidated supporting theories with substantial facts to solidify and strengthen her assertions, therefore creating a strong foundation within the essay. Having conducted thorough research on both *mu-shin* Zen-Buddhism and the *kata*, the writer has come to a conclusion that *mu-shin* Zen Buddhism is a unique state of mind which a karate practitioner might achieve through constant practice of the *kata*. The *mu-shin* state is often reflected in a karate practitioner's *kata*. A *kata* that is performed by one who has achieved the *Mu-Shin* state is said to be perfect in terms of form, power out-put and flow of movement.

Keywords :

Karate, *Mu-shin*, *Kata*

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....		<b>i</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS</b> .....		<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....		<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....		<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH</b> .....		<b>vi</b>
<b>ABSTRAK</b> .....		<b>vii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....		<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....		<b>ix</b>
<b>BAB 1</b>	<b>PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1	Latar Belakang.....	1
1.2	Masalah Penelitian.....	5
1.3	Tujuan Penulisan.....	6
1.4	Metodologi Penelitian.....	6
1.5	Landasan Teori .....	7
1.6	Sistematika Penulisan.....	7
<b>BAB 2</b>	<b>SENI BELADIRI KARATE</b> .....	<b>9</b>
2.1	Pengertian Karate.....	9
2.2	Perkembangan Karate di Jepang.....	11
2.3	Bentuk Latihan Karate.....	12
2.3.1	Bentuk Latihan <i>Kihon</i> (Latihan Dasar).....	12
2.3.2	Bentuk Latihan <i>Kata</i> .....	13
2.3.3	Bentuk Latihan <i>Kumite</i> .....	19
2.4	Teknik - Teknik Karate.....	20
2.4.1	Teknik Tangan ( <i>Tewaza</i> ).....	21
	2.4.1.1 Teknik Tangkisan ( <i>Uke</i> ).....	21
	2.4.1.2 Teknik Pukulan ( <i>Tsuki</i> ).....	25
2.4.2	Teknik Kaki ( <i>Ashiwaza</i> ).....	27
2.4.3	Kuda – kuda ( <i>Tachi</i> ).....	33
<b>BAB 3</b>	<b>NILAI-NILAI ZEN BUDDHISME</b> .....	<b>37</b>
3.1	Nilai-nilai estetika Zen.....	37
3.2	<i>Zazen</i> .....	42
3.3	<i>Mushin</i> .....	46

<b>BAB 4</b>	<b>NILAI MU-SHIN DALAM KATA.....</b>	<b>53</b>
<b>BAB 5</b>	<b>KESIMPULAN.....</b>	<b>56</b>
	<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>58</b>



## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1. 1 Latar Belakang

Seni beladiri merupakan seni yang muncul akibat adanya keperluan manusia untuk mempertahankan dirinya dalam suatu pertarungan. Seni beladiri merupakan kumpulan gerakan tubuh manusia, seperti gerakan kaki dan tangan yang tersusun secara sistematis. Seni beladiri dikembangkan untuk bertarung dan membela diri. Selain digunakan untuk melindungi diri dalam menghadapi suatu situasi pertarungan, seni beladiri juga memiliki fungsi lain yang berguna bagi manusia, seperti melatih dan membangun ketahanan fisik, mental, emosi, dan spiritual. Seni beladiri pada dasarnya memiliki prinsip yang sama, yakni untuk melindungi diri dan bukan untuk memulai suatu pertarungan ataupun untuk melukai orang.

Terdapat banyak sekali bela diri di dunia dan hampir bangsa di dunia memiliki seni beladiri masing – masing dengan gaya yang berbeda – beda. Di Eropa dan Amerika terdapat seni beladiri *fencing*, tinju, gulat, *Krav Maga*, *Native American Fighting styles* dan seni beladiri *Capoiera* dari Brazil yang sangat terkenal. Di Asia, terdapat seni beladiri kungfu dari Cina, Pencak Silat dari Indonesia, Taekwondo dari Korea, *Gatka* dari India, *Bundo* dari Burma, *Kali* dari Filipina, *Muay Thai* dari Thailand, *Cuong Nhu* dari Vietnam dan Karate dari Jepang.

Karate merupakan seni beladiri yang tidak menggunakan bantuan alat apapun dan hanya menggunakan seluruh tubuh sendiri sebagai alat untuk membela diri. Dalam seni beladiri karate, seseorang mengubah kaki dan tangannya menjadi pedang. Pedang inilah yang kemudian digunakan untuk membela diri dari serangan lawan dalam suatu pertarungan. Karate dalam bahasa Jepang terdiri atas dua karakter kanji,

yakni kanji 空 (*ku, kara*) yang berarti kosong dan kanji 手 (*te*) yang berarti tangan, sehingga secara harafiah karate diartikan sebagai “tangan kosong.”

Karakter 手 secara konkrit memiliki arti tangan, tangan yang kosong karena tidak menggunakan alat apapun, tetapi karakter 空 (*ku, kara*) dalam karate memiliki pengertian konkrit “kosong” dan pengertian abstrak, yakni “kosong” tetapi berisi pengertian spiritual Zen. Pengertian yang pertama, yakni pengertian secara konkrit mengindikasikan bahwa karate merupakan suatu seni beladiri yang memungkinkan seseorang untuk membela dirinya dengan menggunakan tangan kosong. Pengertian kedua, pengertian secara abstrak memiliki pengertian spiritual Zen buddhisme, yakni menggambarkan karate seperti cermin yang bersih memantulkan bayangan tanpa ada gangguan, atau lembah yang tenang yang menggemakan suara. Seperti itulah seseorang yang ingin berlatih karate harus membersihkan dirinya dari keegoisan dan pikiran jahat, karena hanya dengan pikiran yang jernih dan konsentrasi, seseorang dapat mengerti apa yang ia terima. (Funakoshi, 1973: 4). Arti kedua dari karakter 空 menggambarkan keadaan pikiran yang di dalam Zen buddhisme disebut sebagai *mu-shin*. Dalam karate, ada yang disebut dengan *kata* yang adalah salah satu bentuk dari latihan karate dan merupakan inti dari latihan karate. Sampai saat ini, terdapat tujuh aliran utama seni beladiri karate, yakni *shotokan, wado-ryu, kyokushin-ryu, shorin-ryu, shito-ryu, goju-ryu, dan uechi-ryu*. Namun dalam tulisan ini, saya akan membahas aliran *shotokan* karate.

Kazumi Tabata (2010), ahli seni beladiri karate aliran *Shotokan* dan *Shorinki* mengatakan bahwa terdapat dua jalan menuju pencerahan. Jalan yang pertama adalah seni dan jalan yang ke dua adalah agama. Kedua jalan tersebut saling berhubungan. Di sini, karate adalah sebuah seni dan Zen adalah agama. Seni Beladiri beladiri di Jepang banyak dipengaruhi oleh ajaran Zen Buddhisme. Zen Buddhisme mulai masuk ke Jepang pada periode Kamakura (1185-1333), pada masa ini kaum samurai merupakan kaum yang berkuasa. Zen menekankan pada kesederhanaan dan pengendalian diri, penuh kewaspadaan setiap saat, tenang dihadapan kematian. Selain

itu, Zen juga menawarkan suatu latihan rutin yang khusus yakni *zazen*. Melalui latihan ini, kaum samurai dapat menenangkan pikiran mereka, merasakan keharmonisan yang tampak dibawah suatu pertentangan, dan kemudian mencapai kesatuan antara intuisi dan perbuatan yang dibutuhkan dalam *kenjutsu*. Inazo Nitobe (1862-1933) mengatakan bahwa Zen mengajarkan suatu logika akan ketenangan dalam suatu kepercayaan, suatu penerimaan akan sesuatu yang tidak dapat dihindari. Mengajarkan untuk tabah dan tenang dalam menghadapi bahaya dan malapetaka, dan ramah dengan kematian (siapa menghadapi kematian). Ajaran Zen diterima oleh kaum samurai karena diyakini dapat menyelamatkan para samurai, sehingga Zen menjadi agama para samurai. Ajaran Zen melengkapi seni beladiri *kenjutsu* yang dilatih oleh para samurai, dan juga melengkapi diri mereka secara spiritual, menyiapkan para samurai untuk menghadapi segala kemungkinan yang dapat mereka hadapi setiap saat bahkan kematian. Hal sejalan dengan penuturan Tabata (2010), bahwa jalan seni dan jalan agama saling berhubungan, saling melengkapi satu sama lain.

Dalam seni beladiri, keharmonisan antara kekuatan dan irama adalah penting. Keharmonisan antara tenaga dan irama akan menentukan pernapasan, kecepatan, kekuatan, dan teknik. Tenaga dapat dihasilkan secara maksimal bila seseorang memiliki kepercayaan diri dalam melakukan suatu gerakan. Semua hal di dunia memiliki irama, seperti jantung manusia yang berdetak dengan irama, bila seseorang menguasai irama, ia dapat memperkirakan pergerakan dari lawannya dalam suatu pertarungan, jika ia kehilangan iramanya, maka dia yang akan mengalami kekalahan. Untuk menguasai irama, tidak ada jalan lain kecuali melalui latihan. Untuk menghasilkan tenaga yang maksimal seseorang harus memiliki kepercayaan diri, kepercayaan terhadap teknik yang ia miliki tanpa adanya keraguan. Kepercayaan ini hanya dapat muncul ketika seseorang sudah memiliki pikiran yang jernih dan sudah memiliki keberanian dan teknik, ia dapat menunjukkan rangkaian gerakan teknik beladiri dengan penguasaan penuh yang mengalir secara alami tanpa adanya keraguan dan tanpa harus memikirkan susunan gerakan yang akan digunakan. Kuncinya ada

---

<sup>1</sup> *Kenjutsu* adalah suatu metode atau teknik pedang yang kemudian disebut sebagai *kendo*, [http://www.shotokai.cl/otras\\_artes/introzen.html](http://www.shotokai.cl/otras_artes/introzen.html)

pada pikiran, dan dalam seni beladiri yang membutuhkan keseimbangan, pengendalian pikiran adalah hal yang utama (Tabata, 2010:13).

Karate adalah perpaduan antara seni dan beladiri. Seni adalah suatu kecakapan membuat atau menciptakan sesuatu yang elok-elok atau indah<sup>2</sup>, sedangkan beladiri merupakan kumpulan dari gerakan-gerakan. Sehingga perpaduan antara seni dan beladiri menghasilkan suatu gerakan yang indah. Keindahan yang terlihat dalam seni beladiri bukan hanya keindahan gerakan yang dapat dilihat dengan mata telanjang, tetapi ada juga keindahan secara spiritual yakni keindahan Zen. Menurut Hisamatsu Shinichi (1889-1980) terdapat tujuh karakteristik keindahan yakni *fukinsei*, *kanso*, *kokou*, *shizen*, *yugen*, *datsuzoku*, dan *seijaku*. Selain ketujuh karakteristik tersebut, dalam ajaran Zen juga terdapat empat konsep yakni *satori* (konsentrasi), *mu-shin* (kekosongan), *jiyu* (kebebasan), dan *shoko kyakka / kyakka shoko* (penyinaran, menyinari apa yang ada dibawah kaki). Dari konsep – konsep di atas, konsep yang menonjol dalam seni beladiri adalah konsep *mu-shin*. Secara harafiah *mu-shin* (無心) dapat diartikan sebagai kekosongan, Namun makna dari *mu-shin* adalah suatu keadaan dimana seseorang kembali kepada keadaan manusia pada awalnya yang bebas dari segala beban dan pikiran dunia. Saat seseorang mencapai tingkatan ini, ia akan dapat bebas dari keraguan, melepaskan obsesi, dan keinginan. Pada saat keadaan *mu-shin* itu dicapai, seseorang dapat melihat maksud dari lawannya dengan jelas, dan tidak akan mengalami keraguan dalam melancarkan serangan. Keadaan *mu-shin* dapat dicapai melalui latihan Zen yakni melalui praktek *zazen*.

Zen mengajarkan untuk tidak memusatkan pikiran hanya pada satu hal. Seperti dicontohkan dalam buku “*Soul of the Samurai*” (Cleary, 2005), dikatakan bahwa saat seseorang memusatkan pikirannya pada pedang dari lawannya maka pikirannya akan dikuasai oleh pedang lawan, jika seseorang memusatkan pikirannya dalam maksud untuk membunuh lawannya, maka pikirannya akan dikuasai maksud untuk membunuh lawan. Jika seseorang memusatkan pikirannya pada pedangnya sendiri, maka pikirannya akan dikuasai oleh pedangnya sendiri. Jika pikirannya

<sup>2</sup> Kamus Umum Bahasa Indonesia

dipusatkan pada keinginan untuk tidak terbunuh, maka pikirannya akan dikuasai oleh keinginan untuk tidak terbunuh. Tidak memusatkan perhatian pada satu objek berarti bahwa seseorang harus membiarkan pikirannya mengalir secara alami, karena tidak ada tempat yang pasti dimana pikiran harus dipusatkan. Jika pikiran jernih, maka apa yang dilakukan pun akan ikut mengalir dengan jernih. Dalam suatu pertarungan, seseorang harus dapat membiarkan gerakannya mengalir seperti aliran air. Untuk mewujudkan itu, dibutuhkan pikiran yang berada dalam konsentrasi penuh. Pikiran tidak boleh mengalami gangguan dalam suatu pertarungan karena dapat menyebabkan seseorang terluka atau bahkan kehilangan nyawanya. Ini yang ditawarkan oleh nilai dari Zen, *mu-shin*.

Keharmonisan antara pikiran dan jasmani adalah penting di dalam seni beladiri karate. Seorang ahli karate, Gichin Funakoshi (n.d) mengatakan bahwa karate yang sebenarnya adalah pikiran dan teknik yang bersatu. Nilai *mu-shin* Zen mendukung terwujudnya kesatuan antara pikiran dan jasmani. Pikiran dan teknik adalah kedua hal sangat krusial dalam seni beladiri dalam menghadapi situasi pertarungan. Oleh karena itu, penulis tertarik menulis skripsi mengenai “*Nilai Zen Buddhisme dalam Seni Beladiri Karate*”.

## 1. 2 Masalah Penelitian

Zen Buddhisme merupakan salah satu sekte dari agama Buddha yang ajarannya menekankan pada pencapaian akan *satori* melalui praktek *zazen*. Nilai ini dilatarbelakangi oleh adanya nilai *mu-shin* yang ada di dalam Zen Buddhisme. *Mu-shin* merupakan suatu keadaan “pikiran tanpa pikiran.” Suatu keadaan ketika pikiran tidak menyimpan pikiran (D.T.Suzuki, 1934:111). *Mu-Shin* merupakan suatu keadaan ketika pikiran benar – benar kosong, bebas dari segala beban, keegoisan, kejahatan, dan hal – hal duniawi. Keadaan dimana pikiran itu bebas dan jernih.

Dalam seni beladiri karate, untuk melancarkan serangan secara akurat membutuhkan konsentrasi. Konsentrasi agar dapat melancarkan serangan yang penuh dengan tenaga dan kepercayaan diri akan tekniknya, hanya dapat dicapai apabila seseorang sudah memiliki pikiran yang jernih sehingga ia tidak mengalami keraguan dalam melancarkan serangannya. Menurut Funakoshi, dalam karate pikiran dan teknik menjadi satu. *Mu-shin* dalam seni beladiri karate memungkinkan seseorang untuk turun ke dalam suatu pertarungan dengan keadaan pikiran yang bebas dari hal – hal yang tidak perlu dan fokus hanya kepada lawannya tanpa harus memusatkan pikirannya kepada lawan dan dengan pikiran yang bebas dan mengalir seperti air, sehingga serangan pun akan keluar secara otomatis pada saat yang dibutuhkan tanpa harus memikirkan lagi susunan serangan yang ingin dilancarkan. Saat seseorang mencapai *mu-shin*, pikiran mengalir seperti aliran air, memenuhi seluruh titik yang dapat diisi, sehingga pikiran dapat memenuhi tugasnya dan mengaktifkan fungsi – fungsi yang dibutuhkan (D.T. Suzuki,1934).*Mu-shin* ada di dalam seni beladiri karate walaupun tidak dikatakan secara eksplisit. Oleh karena itu, Oleh karena itu, muncul permasalahan yan ingin dibahas oleh penulis, yang dirumuskan ke dalam pertanyaan berikut:

1. Apakah nilai *mu-shin* ada di dalam gerakan *kata* seni beladiri karate?
2. Bagaimana wujud *mu-shin* dalam *kata* ?
3. Bagaimana cara seseorang yang berlatih karate mencapai *mu-shin*?

### 1. 3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menjelaskan nilai *mu-shin* Zen Buddhisme dalam seni beladiri karate.

#### 1. 4 Metodologi Penelitian

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode kepustakaan. kepustakaan adalah teknik pengumpulan data dengan mengadakan studi terhadap buku, literatur, catatan dan laporan yang memiliki hubungan dengan masalah yang ingin dipecahkan. Untuk referensi data mengenai zen buddhisme, penulis menggunakan buku “*Hakikat Zen*” karangan Sekkei Harada, “*ZEN and Japanese Culture*” karangan Daistez Teitaro Suzuki, “*Zen Mind, dan Beginners Mind*” oleh Shunryu Suzuki.

Untuk referensi mengenai seni beladiri dan Zen buddhisme, penulis menggunakan buku “*Soul of the Samurai*” karangan Thomas Cleary, sedangkan untuk data mengenai Karate penulis mengacu pada buku “*Karate-do nyuumon*” karangan Gichin Funakoshi, “*Karate-Do Kyohan*” juga karangan dari Gichin Funakoshi, dan “*Mind Power,*” Kazumi Tabata. Selain referensi diatas, penulis juga menggunakan data yang didapat dari berbagai sumber lain seperti internet, perpustakaan, maupun koleksi pribadi. Data yang telah dikumpulkan kemudian di baca dan dianalisis oleh penulis.

#### 1. 5 Landasan Teori

Landasan teori yang digunakan dalam penelitian ini antara lain adalah teori – teori mengenai Seni Beladiri dan teori mengenai *mu-shin* dari Zen Buddhisme. Seni beladiri dikembangkan untuk membela diri dan muncul akibat adanya keperluan manusia untuk mempertahankan dirinya dari ancaman dari luar. Selain itu, seni beladiri merupakan suatu kumpulan gerakan tubuh yang tersusun secara sistematis yang juga memiliki fungsi lain yang berguna bagi manusia, seperti melatih dan membangun ketahanan fisik, mental, emosi, dan spiritual.. *Mu-shin* menurut Takuan Soho, pikiran tidak diletakkan di suatu tempat untuk menetap. Jika suatu pikiran menetap di suatu tempat. Saat pikiran itu berhenti, ada sesuatu di dalam pikiran itu yang membuat pikiran itu berhenti. Saat tidak terdapat apa-apa di dalam pikiran, maka pikiran itu disebut sebagai *mu-shin no shin*.

## 1. 6 Sistematika Penulisan

Skripsi ini terdiri dari lima bab utama yang akan disusun secara sistematis.

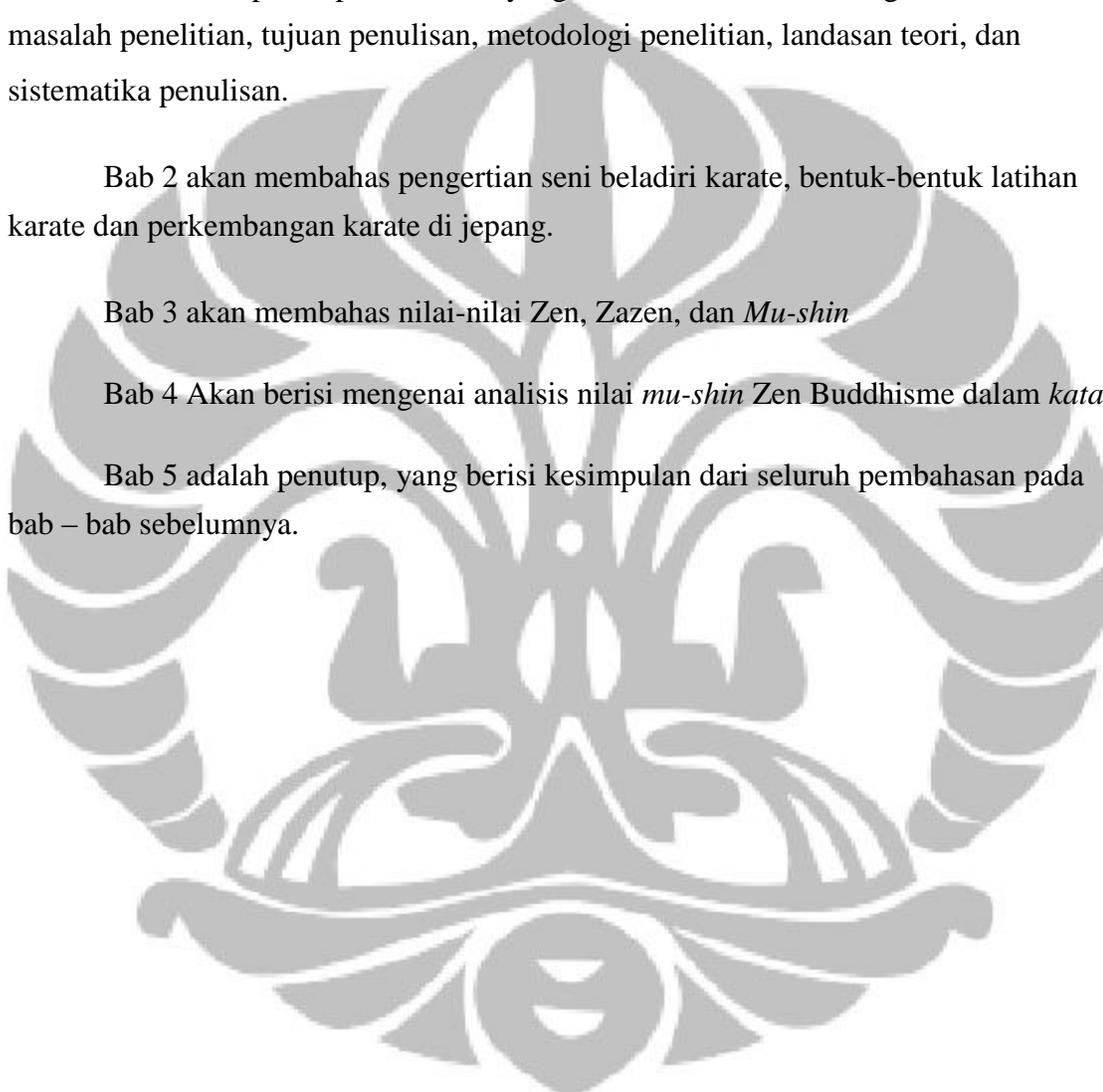
Bab 1 merupakan pendahuluan yang membahas latar belakang masalah, masalah penelitian, tujuan penulisan, metodologi penelitian, landasan teori, dan sistematika penulisan.

Bab 2 akan membahas pengertian seni beladiri karate, bentuk-bentuk latihan karate dan perkembangan karate di Jepang.

Bab 3 akan membahas nilai-nilai Zen, *Zazen*, dan *Mu-shin*

Bab 4 Akan berisi mengenai analisis nilai *mu-shin* Zen Buddhisme dalam *kata*

Bab 5 adalah penutup, yang berisi kesimpulan dari seluruh pembahasan pada bab – bab sebelumnya.



## BAB II

### SENI BELADIRI KARATE

#### 2.1 Pengertian Karate

Karate adalah seni beladiri dengan menggunakan tangan kosong, yakni seni beladiri yang dapat mempertahankan diri dari serangan tanpa menggunakan bantuan senjata apapun. Dalam seni beladiri karate, seseorang menggunakan seluruh tubuhnya sebagai senjata. Karate dalam bahasa Jepang terdiri atas dua karakter kanji, yakni karakter 空 (*ku, kara*) yang berarti kosong atau hampa dan karakter 手 (*te*) yang berarti tangan. Jadi secara harafiah, Karate dapat diartikan sebagai “tangan kosong”. Arti dari “tangan kosong” ini ada dua, yang pertama “seni beladiri yang tidak menggunakan senjata”. Pengertian yang kedua mengandung implikasi Zen buddhisme mengenai pelatihan spiritual. Sedangkan kata *do* (道) dalam karate-do (空手道) memiliki arti jalan, namun dalam konteks ini diartikan sebagai cara atau pedoman, yang kemudian diindikasikan sebagai tata tertib dan filosofi dari karate.

Karate memiliki kaitan dengan Zen Buddhisme yang terlihat dari karakter kanji yang digunakan dalam Karate yakni karakter 空 (*ku, kara*). Secara harafiah, karakter 空 (*ku, kara*) memiliki arti hampa atau kosong, tetapi jika dilihat lebih lanjut ada dua pengertian dari karakter tersebut. Pengertian pertama dari karakter 空 mengindikasikan bahwa karate merupakan teknik dimana seseorang untuk mempertahankan dirinya menggunakan tangan kosong tanpa menggunakan senjata. Sedangkan pengertian yang kedua adalah pengertian secara abstrak yang mengandung unsure spiritual, yakni Zen Buddhisme. Sehingga pengertian yang kedua diartikan sebagai sama seperti cermin yang bersih yang memantulkan bayangan tanpa distorsi, atau lembah yang tenang yang menggemakan suara, seperti itu pula seorang yang akan mempelajari karate-do harus memebersihkan dirinya dari

keegoisan dan pikiran jahat, karena hanya dengan pikiran yang bersih dan kesadaran, seseorang dapat mengerti apa yang ia pelajari (Funakoshi, 19787:19).

Gichin Funakoshi, master karate yang merupakan pendiri dari aliran *Shotokan* karate mengatakan bahwa karate lebih menitikberatkan pada spritual daripada fisik; karate ada di dalam kehidupan sehari-hari, seseorang melatih tubuh dan pikirannya hingga berkembang menjadi suatu jiwa yang penuh dengan kerendahan hati namun pada saat yang dibutuhkan, ia siap untuk membela kebenaran. Seni beladiri karate tidak hanya memiliki nilai untuk melatih kemampuan atletis, ataupun untuk mengembangkan kemampuan fisik namun karate juga memiliki nilai sebagai sarana untuk melatih spiritual seseorang. Dalam bukunya "*Karate-Do Kyohan*", Gichin funakoshi mengatakan bahwa Karate tidak berbeda dari seni beladiri lainnya dalam hal pengajaran akan keberanian, kesopanan, integritas, kerendahan hati dan pengendalian diri. Namun yang membedakan Karate dari seni beladiri yang lain adalah karate dapat dipelajari oleh semua orang, tua muda, wanita dan pria. Semuanya dapat mengembangkan tubuh dan pikirann mereka secara natural dan bertahap tanpa menyadari akan perkembangan mereka yang hebat (Funakoshi,1987: 28-29). Tujuan dari karate bukanlah menjadi yang paling kuat, bukan juga untuk mencari kemenangan, tetapi penyempurnaan karakter. Dalam buku "*Karate-do Kyohan*" Funakoshi (1868-1957) memberikan pandangan yang mendalam soal karate,yakni bahwa karate adalah penguasaan teknik, memoles keberanian, kesopanan, integritas, rasa malu, dan pengendalian diri agar menyala dari dalam diri dan menjadi cahaya yang membimbing tindakan dalam kehidupan sehari-hari.(Funakoshi,1987 : 14 ). Sehingga Funakoshi (1868-1957) mengatakan bahwa tujuan dari berlatih karate bukan menang atau kalah melainkan penyempurnaan karakter.

## 2. 2 Perkembangan Karate di Jepang

Seni beladiri karate ini sebenarnya tidak hanya terdapat di Jepang. Di Cina ada seni beladiri yang mirip dengan seni beladiri Karate yakni seni beladiri Kempo. Seni beladiri karate ini pada awalnya muncul dan dikembangkan di kepulauan Okinawa dengan nama karate (唐手). Karate (唐手) dibawa masuk ke wilayah Jepang lainnya oleh Gichin Funakoshi. Aliran *shotokan* karate yang dibangun oleh Gichin Funakoshi kemudian menjadi aliran yang paling terkenal di seluruh dunia dan merupakan salah satu aliran yang masih dilatih sampai pada zaman modern ini. Dalam perkembangannya, karate mengalami perubahan nama dan juga karakter dalam penulisannya. Awalnya karate disebut sebagai *to-te* atau tangan Cina, namun setelah master Funakoshi pergi belajar Zen di kuil Enkakuji, Kamakura, di bawah bimbingan Abbott Ekun dan menyelesaikan latihannya pada tahun 1929, ia mengubah nama *To-te* / karate (唐手) menjadi karate dan mengganti aksara karate 唐手 dengan 空手.

Dahulu, di Okinawa, latihan karate selalu dilakukan dengan sangat rahasia tanpa adanya orang yang mengajar maupun berlatih secara terbuka seperti yang terlihat saat ini. Oleh karena itu, tidak terdapat catatan tertulis seperti buku mengenai karate. Pada awal perioden Meiji (1868-1912) sistem pendidikan formal dan sistem perekrutan militer dilakukan secara terbuka, dan ketika dilakukan pemeriksaan kesehatan terhadap orang yang terpilih dan para siswa, anak – anak muda yang berlatih Karate dapat dikenali hanya dengan melihat secara sepintas karena perkembangan fisik mereka sangat menonjol. Perkembangan fisik mereka yang sangat seimbang mengejutkan para dokter yang melakukan pemeriksaan. Lalu, pada suatu saat, kepala sekolah negeri, Shintaro Ogawa, dalam sebuah laporan kepada Menteri Pendidikan, merekomendasikan agar karate dimasukkan di dalam kurikulum sekolah formal dan sekolah negeri pertama prefektur Okinawa. Rekomendasi dari Ogawa ini diterima, kemudian diinisiasikan pada tahun 1902 oleh sekolah – sekolah tersebut. Ini adalah pertama kalinya seni beladiri karate diperkenalkan kepada publik. (Funakoshi, 1973 : 9)

Tidak lama setelah perang Jepang – Russia, pada tahun 1906, Gichin Funakoshi menyakinkan beberapa temannya untuk membentuk sebuah grup dan melakukan demonstrasi di depan publik. Demonstrasi dilakukan pada acara upacara pembukaan gedung prefektur yang baru dimana banyak orang – orang penting yang diundang. Gichin Funakoshi diminta untuk memimpin grup yang terdiri atas lima master karate dalam demonstrasi akan seni beladiri karate yang dikatakan unik. Pada tahun 1914 dan 1915, Funakoshi, Mabuni, Motobu, Kyan, Gusukuma, Ogusuku, Tokumura, Ishikawa, Yahiku dan masih banyak lagi teman – teman mereka yang lain memberikan banyak demonstrasi di depan publik. Mereka menggunakan kota Naha dan Shuri sebagai pusat mereka. Karena usaha dari kelompok ini yang terus menerus mempromosikan karate melalui berbagai demonstrasi dan seminar tanpa mengenal lelah, seni beladiri karate menjadi dikenal dikalangan publik, di Okinawa. Sekitar tahun 1916 – 1917, Gichin Funakoshi yang terus mempromosikan seni beladiri karate diundang oleh perwakilan prefektur Okinawa untuk memberikan demonstrasi di Butoku-den, Kyoto. Ini merupakan kali pertama karate diperkenalkan di luar Okinawa. Dalam perkembangannya, telah lahir beberapa aliran dari karate yang menjadi aliran utama dan masih ada sampai saat ini. Aliran-aliran tersebut adalah aliran *Shotokan*, *wado-ryu*, *kyokushin-ryu*, *goju-ryu*, *shito-ryu*, *shorin-ryu*, dan *uechi-ryu*.

## **2. 3 Bentuk Latihan Karate**

Terdapat tiga bentuk latihan yang dilalui oleh setiap orang yang berlatih karate. Bentuk latihan itu adalah bentuk latihan *kihon* (dasar), bentuk latihan *kata* (jurus), dan bentuk latihan *kumite* (*sparring*).

### **2. 3. 1 Bentuk Latihan *Kihon* (Latihan Dasar)**

Bentuk latihan *kihon* merupakan bentuk latihan dasar yang dilalui oleh semua orang yang berlatih seni beladiri karate pada saat baru mulai berlatih.

Latihan dasar ini di praktekkan dalam kurun waktu yang cukup lama bahkan dikatakan bahwa tidak ada batasan waktu dalam melatih *kihon*. Bentuk latihan ini penting, karena latihan *kihon* menentukan kualitas seluruh teknik yang akan dipelajari nantinya. Bentuk latihan ini yang akan membentuk karakter, kekuatan, postur tubuh dan teknik-teknik yang dipelajari. Orang dengan teknik dasar yang lemah akan memiliki teknik yang lemah, sama seperti rumah yang memiliki fondasi yang tidak kuat, sebaliknya, orang yang teknik dasarnya kuat akan memiliki teknik yang baik dengan kualitas yang jauh lebih baik pada nantinya.

Dalam latihan *kihon* ini, yang dipelajari adalah teknik-teknik dasar dari karate seperti kuda-kuda (*dachi*), pukulan (*tsuki*), tendangan (*geri*) dan tangkisan (*uke*). Namun tidak hanya teknik-teknik itu saja yang dipelajari. Dalam bentuk latihan *kihon*, selain teknik-teknik dasar, yang juga dilatih adalah pemahaman mengenai bentuk (*katachi*), pernapasan (*kokyo*), *kiai*, kime (fokus), pinggang (*koshi*), kecepatan dan kekuatan, memperkuat otot, irama dan ketepatan. Semua komponen ini penting untuk dilatih karena akan menunjang teknik yang nanti akan dipelajari. Bentuk latihan *kihon* ini merupakan latihan yang dilakukan sebelum masuk pada bentuk latihan *kata*.

### **2. 3. 2 Bentuk Latihan Kata**

*Kata* dalam bahasa Jepang secara harafiah memiliki arti gaya, bentuk, model,. *Kata* dalam karate adalah suatu rangkaian teknik yang dirangkai dalam suatu urutan yang sudah ditentukan. Gerakan-gerakan di dalam *kata* terdiri dari gerakan memukul, menangkis, menendang, berputar, dan melangkah. Setiap *kata* memiliki karakternya masing-masing. Beberapa kata memiliki karakter yang sangat keras, solid, dan berat. *Kata* merupakan satu – satunya cara yang digunakan untuk mengajarkan karate sampai pada tahun 1930-an.

*Kata*, walaupun jika dilihat dari kumpulan gerakannya merupakan kumpulan jurus – jurus karate yang merupakan suatu teknik untuk bertarung, *kata* tidak pernah diperuntukkan sebagai suatu alat untuk menyerang. Seluruh gerakan awal dari *kata* dalam seni beladiri karate adalah gerakan untuk bertahan dan bukan gerakan untuk menyerang lawan terlebih dahulu. Tidak hanya itu, *kata* juga adalah suatu bentuk latihan yang sebenarnya ditujukan untuk melatih tubuh dan pikiran; suatu ritual spiritual yang membawa orang yang berlatih *kata* kepada suatu jalan akan pertumbuhan dan pengertian. *Kata* dilihat sebagai suatu urutan gerakan yang sudah ditetapkan yang telah dirancang untuk dapat bertahan secara efektif dalam menghadapi serangan dari lawan, tetapi *kata* sebenarnya memiliki arti lebih dari itu, *kata* adalah jiwa dari latihan dan perkembangan karate. Basis dari *kata* adalah “*Kata ni sente nashi*” yang artinya adalah “tidak ada serangan pertama di dalam *kata* seni beladiri karate”. Melalui latihan *kata*, seorang karateka (orang yang berlatih karate) dapat mempelajari bahwa seorang karateka sejati tidak pernah menyerang duluan, dan tidak pernah menyerang karena dikuasai oleh amarah.

Walaupun jumlah *kata* sebenarnya sangat banyak, Gichin Funakoshi mengatakan bahwa menguasai seluruh *kata* yang ada membutuhkan waktu seumur hidup, menguasai enam belas *kata* adalah cukup. Ia juga, dalam buku “*Karate-Do Kyohan*” mengatakan bahwa tidak semua orang cocok dengan seluruh *kata* yang ada, sehingga seseorang cukup mencari satu *kata* yang cocok dengan dirinya dan pelajaryliah seumur hidup.

*Kata* yang merupakan kumpulan teknik yang sudah dirancang dapat dibagi kedalam 3 kelompok, sesuai dengan 3 aliran karate yang pertama ada di Okinawa, yakni *shuri-te*, *naha-te*, dan *tomari te*.

**A. *Shuri-te*** *Pinan (Heian) Shodan, Pinan (Heian) Nidan, Pinan (Heian) Sandan, Pinan (Heian) Yondan, Pinan (Heian) Godan, Naifanchi, Tekki shodan, Tekki nidan, Tekki sandan, Passai (Bssaidai), Sho. Ku-shanku*

(*kanku dai, Sho, Shiho-ku Shanku. Jitte (jutte) . Ji-in. Ji-han (jion). Gojushi-ho Dai, Sho.*

**B. Naha-te :** *Sanchin. Tensho. Gekisai-Dai ichi, Gekisai-Dai ni. Saifa (sai-hawah), Seisan. Seipai, Sanseiru. Shishochin. Kururunfa (Kururun-Hawah). Seienchin. Suparinpei.*

**C. Tomari-te :** *Chinto (Gankaku), Rohai (Meikyo), Wanshu (Enpi). Wankan (Matsukaze). Others; Niseishi,(Nijushiho). Shochin. Ananku. Unsu. Seishan (Hangetsu).*

Dari seluruh *kata* yang ada, hanya ada 15 *kata* yang diperkenalkan di Jepang oleh Gichin Funakoshi, ke 15 kata itu juga merupakan jenis-jenis kata yang dikenal hingga saat ini. Ke 15 kata tersebut adalah :

1. *Heian Shodan* (平安初段 )
2. *Heian Nidan* (平安二段)
3. *Heian Sandan* (平安三段)
4. *Heian Yondan* (平安四段 )
5. *Heian Godan* (平安五段)
6. *Tekki Sodan* (鉄騎初段)
7. *Bassai Dai* (披塞大)
8. *Kanku Dai* (観空大)
9. *Enpi* (燕飛)
10. *Jion* (慈恩)
11. *Tekki Nidan* (鉄騎二段)
12. *Tekki Sandan* (鉄騎三段)
13. *Jitte* (十手)
14. *Hangetsu* (半月)
15. *Kankaku* (観空)

Kebanyakan dari *kata* diatas berasal dari dua aliran utama karate di Okinawa yakni aliran *Shorin-ryu* dan aliran *Shorei-ryu*. *Kata* yang dikembangkan oleh aliran *Shorin-ryu* dirancang untuk memanfaatkan kecepatan, teknik yang pendek yang dilancarkan secara bertubi – tubi dengan

gerakan yang ringan, sedangkan *kata* yang dikembangkan oleh aliran *Shorei-ryu*, kuat, memiliki bentuk yang kuat, dan dilaksanakan dengan kuda-kuda yang kuat. *Kata* yang dibawa ke luar dari Okinawa ke daerah-daerah di Jepang oleh Gichin Funakoshi berjumlah 15 *kata*, ke lima belas *kata* itu adalah jenis-jenis *kata* yang dikenal hingga saat ini. Namun, di dalam *kata* tradisional yang berkembang di Okinawa, hanya ada 12 jenis *kata* yaitu sebagai berikut:

- A. *Kata Taikyoku* (太極初段), secara harafiah berarti “yang pertama” atau langkah pertama untuk memulai, merupakan *kata* pertama yang dikembangkan oleh Gichin Funakoshi setelah latihan dan pembelajaran selama bertahun-tahun. *Taikyoku* sebenarnya dikembangkan berdasarkan *kata Heian*, tetapi telah mengalami sejumlah modifikasi pada gerakannya. *Kata* ini termasuk gampang untuk dipelajari.
- B. *Kata Heian* (平安), sering diartikan sebagai “pikiran yang damai”, namun sebenarnya arti “pikiran damai” ini lebih ditujukan kepada keadaan seseorang yang berlatih atau menampilkan *kata Heian*. *Kata* ini merupakan *kata* dasar yang mudah dan merupakan *kata* yang wajib dikuasai oleh orang yang berlatih karate tingkat dasar.
- C. *Kata Tekki* (鉄騎), yang juga disebut sebagai “kuda baja” ini merupakan rangkaian *kata* yang ditampilkan dengan menggunakan kuda-kuda *kiba-dachi*, yakni kuda-kuda yang jika dilihat, bentuknya mirip dengan keadaan kaki seseorang saat sedang menunggang kuda. *Kata Tekki* menampilkan gerakan-gerakan dengan arah yang menyamping, seperti cara berjalan kepiting.
- D. *Kata Enpi* (燕飛), yang secara harafiah diartikan sebagai “burung layang-layang terbang” merupakan satu-satunya bentuk *kata* yang tersisa dari kelompok *Tomari-te*. Hal ini disebabkan oleh hilangnya *Tomari-te* dan kebanyakan dari *kata* dan tekniknya dari dalam sejarah karena kerahasiaan dari orang-orang yang dahulu mempraktekkan aliran ini. Di dalam *kata Enpi* ini, terdapat banyak gerakan dan teknik melompat. Oleh karena itu, tubuh yang lentur dan atletis sangat dibutuhkan dalam mempelajari *kata* ini. *Kata*

*Enpi* merupakan salah satu kata dengan tehnik dan gerakan yang dinilai sangat sulit, sehingga *kata* ini diklasifikasikan sebagai *kata* yang sulit.

E. *Kata Wansu* ( 汪楫), merupakan *kata* yang tadinya berasal dari Cina, yang tiba di *Tomari* pada tahun 1683, di masa kekuasaan raja Sho Tei. Tidak banyak yang diketahui mengenai *kata Wansu* ini. Seiring dengan waktu, saat *kata* ini di bawa ke Jepang, namanya berubah menjadi *Enpi*.

F. *Bassai-dai* ( 披塞大), sebenarnya ada dua bentuk dari *kata Bassai* , (1)

*Bassai-dai* atau *Bassai* major, (2) *Bassai-sho* atau *Bassai* minor. Arti dari *kata Bassai-dai* yang sering digunakan adalah “ menembus benteng” , namun ada juga arti lain yang digunakan yakni “ menembus pertahanan lawan dengan bergerak dan mencari titik kelemahan.” Arti-arti dari *Bassai-dai* tidak diartikan berdasarkan tulisan maupun bahasa, namun lebih dari pengamatan akan variasi-variasi gerakan yang terdapat di dalam *kata* ini.

G. *Kanku-dai* ( 観空大), adalah bentuk *kata* yang paling tua dan paling lama dipraktekkan. *Kata* ini merupakan *kata* yang diwariskan oleh seorang ahli beladiri dari Cina yang bernama “Kusanku”. *Kata* ini dibawa saat ia ditugaskan untuk menetap di Okinawa selama kurang lebih lima tahun. Saat *kata* ini dibawa masuk oleh Gichin Funakoshi ke Jepang, namanya diubah menjadi *Kanku-dai*. *Kanku-dai* berarti “menatap ke surga,” arti ini mendeskripsikan gerakan awal dari *kata* ini yang dibuka dengan gerakan mendongak ke atas menatap langit melalui tangan.

H. *Sochin* ( 壯鎮), berarti “menjaga damai”, berasal dari Cina, kemudian dikembangkan dari Naha-te. Master dari Naha-te, Ankichi Aragaki pergi meninggalkan Naha untuk memperkenalkan gayanya ke ibu kota *Shuri*, oleh karena itu, *Shochin* lebih dikenal di *Shuri* daripada di *Naha*.

I. *Jion* ( 雲手), adalah nama dari kuil Buddha dan pelindung Buddha. *Kata Jion* ini diperkirakan berkembang di Cina, dan dikembangkan oleh biksu Cina. *Kata* ini juga merupakan salah satu dari sedikit *kata Tomari-te* yang tersisa.

J. *Gankaku* ( 岩鶴), awalnya dikenal dengan nama *Chinto*. *Kata* ini kemudian dinamakan *Gankaku* yang berarti “burung bangau yang berdiri di atas batu” karena kuda-kuda satu kakinya yang sangat dominan diantara gerakan-gerakan di dalam *kata* ini. *Gankaku* adalah salah satu *kata* dengan tingkatan

tertinggi dari segi kesulitan, hal ini disebabkan oleh kerumitan dari gerakan-gerakannya.

K. *Hangetsu* (半月), awalnya dikenal dengan nama *Sesan*, memiliki banyak gerakan dan teknik yang menyerupai sabit dan memiliki banyak gerakan melangkah dan kuda-kuda.

L. *Gojushiho* (五十四歩), awalnya dikenal sebagai *Useshi* (cara baca 五十四歩 orang Okinawa) dan merupakan *kata* tertinggi dalam karate aliran *shotokan*. Ada beberapa aliran yang memiliki dua bentuk dari *kata Gojushisho* ini, yang asli dikenal dengan *Gojushisho-dai* (五十四歩大), sedangkan yang versi ke dua dikenal dengan *Gojushiho-sho* (五十四歩小).

Ada banyak jenis *kata* lainnya, yang dikatakan mencapai 1000 jenis, namun dari jumlah yang demikian hanya sedikit sekali yang masih tersisa, *kata* tradisional yang dikembangkan di Okinawa pun sudah banyak mengalami perubahan dan perkembangan. *Kata* yang tersisa dan masih dipraktikkan oleh orang – orang yang berlatih karate hanyalah *kata* yang dibawa ke luar dari Okinawa dan diperkenalkan oleh Gichin Funakoshi.

### 2. 3. 3 Bentuk Latihan Kumite

*Kumite* atau *sparing* merupakan suatu bentuk dari aplikasi teknik pertahanan dan penyerangan yang dilatih dalam *kata* dan *kihon* dalam situasi yang sebenarnya. Dalam karate aliran *shotokan*, bentuk latihan *kumite* yang diajarkan untuk pertama kalinya adalah *Yakusoku Kumite*, secara harafiah dapat diartikan sebagai *kumite perjanjian*. Dalam bentuk *kumite* ini, dua orang berhadapan setelah menentukan teknik apa yang akan digunakan. Saat *kumite* berlangsung, teknik yang boleh dilancarkan hanyalah teknik yang sudah disepakati oleh kedua belah pihak. Bentuk *kumite* yang seperti ini disebut juga sebagai *kihon kumite*. Ada enam tipe dari *kihon kumite*, yakni *gohon*

*kumite, sanbon kumite, kihon ippon kumite, kaeshi ippon kumite, okuri ippon kumite, dan jiyuu ippon kumite.*

*Gohon kumite*, yakni kumite lima langkah. Dalam latihan *gohon kumite* ini, lawan yang bertindak sebagai orang yang bertahan melangkah mundur setiap kali penyerang bergerak maju, lalu pada gerakan terakhir, yang bertahan melakukan serangan balasan setelah gerakan tangkisan terakhir. Serangan balasan yang dilancarkan biasanya berupa satu pukulan kearah perut. *Sanbon kumite*, prinsipnya sama seperti *gohon kumite* namun dalam *sanbon kumite* hanya terdapat tiga langkah saja. *Sanbon kumite* ini berfungsi untuk melatih kecepatan, tenaga dan teknik. *Kihon ippon kumite*, adalah bentuk *sparring* dimana seluruh gerakan menyerang dan bertahan diselesaikan dalam satu langkah. Fungsinya adalah untuk melatih kemampuan bertahan. *Kaeshi ippon kumite* merupakan inovasi dari *kihon ippon kumite*. Dalam bentuk *kumite* ini, pihak yang bertahan maju selangkah penuh melancarkan serangan balasan dan memaksa pihak penyerang untuk bertahan. Dalam *Okuri ippon kumite*, penyerang melancarkan dua serangan, namun hanya serangan pertama yang sudah disepakati dengan pihak yang bertahan. Serangan ke dua merupakan serangan yang secara bebas ditentukan oleh pihak yang menyerang. *Jiyuu ippon kumite* merupakan *kumite* dengan gaya semi bebas. Pihak penyerang bebas menentukan serangan dan pihak bertahan bebas memilih teknik pertahanan.

Keenam bentuk *kumite* diatas merupakan bentuk *kumite* dasar yang dilatih oleh karate-ka mulai dari *kyu* 10 hingga *kyu* 4 (tingkatan dalam karate, *kyu* 10 adalah yang paling dasar). *Jiyuu Kumite* merupakan bentuk latihan *kumite* bebas. Bentuk ini dilatih oleh orang – orang yang sudah lebih senior dalam karate seperti yang sudah menyandang *kyu* 4 atau dan 1. Bentuk *kumite* ini tidak diajarkan sebagai latihan dasar. Dalam *jiyuu kumite* ini, terjadi pertarungan satu lawan satu dimana kedua pihak mengadakan simulasi pertarungan seperti dalam situasi yang nyata, dimana mereka melancarkan

teknik serangan seperti tendangan dan pukulan secara bebas dengan kekuatan penuh dan harus dapat mempertahankan diri mereka. Dalam latihan *kumite*, biasanya tidak diperbolehkan untuk mengenakan pukulan pada lawan dengan kekuatan penuh. Pukulan harus dikurangi dan ditahan tenaganya sebelum mengenai tubuh lawan.

## 2. 4 Teknik-Teknik Karate

Karate merupakan seni beladiri yang menggunakan seluruh tubuhnya sebagai senjata. Bagian tubuh utama yang digunakan sebagai senjata adalah tangan dan kaki.

### 2. 4. 1 Teknik Tangan (*Tewaza*)

Teknik tangan yang dipelajari dalam karate ada dua yakni teknik tangkisan dan teknik serangan atau pukulan.

#### 2. 4. 1. 1 Teknik Tangkisan (*Ukekata*, 受け方)

Teknik tangkisan atau *uke* merupakan teknik yang dibuat dengan tujuan untuk melindungi diri atau untuk bertahan dari serangan-serangan yang di lancarkan oleh lawan. Teknik ini pada dasarnya adalah teknik membendung atau mengalihkan serangan lawan agar tidak mengenai bagian dari tubuh . Ada lima tipe tangkisan dalam seni beladiri karate, yakni *soto-uke* (tangkisan dari luar), *uchi-uke* (tangkisan dari dalam), *age-uke* (tangkisan atas), *shuto uke* (tangkisan tangan pedang), dan *gedan-barai* (tangkisan sapuan bawah).

##### A. Age-Uke

*Age-uke* merupakan teknik tangkisan yang digunakan untuk menghalau serangan – serangan depan yang diarahkan ke bagian leher dan kepala dengan cara menangkis serangan dengan menggunakan

bagian luar dari lengan dan mengangkatnya ke atas, yang mengarahkan serangan lawan keatas dan memungkinkan bagi kita untuk melancarkan serangan balasan.



Figure 1. Posisi Age-Uke

#### B. *Soto-Uke*

*Soto-uke* merupakan teknik tangkisan yang digunakan untuk menangkis serangan lawan yang diarahkan ke daerah perut dan dada. Serangan lawan ditangkis dan ditebas kearah dalam. Teknik ini merupakan teknik tangkisan dari luar ke dalam. Caranya adalah dengan mengangkat lengan setinggi telinga (posisi disamping telinga) dengan bentuk menyiku, kemudian digerakkan kearah depan sampai kearah tengah tubuh dengan posisi akhir tubuh berbentuk miring akibat dari pergerakan pinggul.

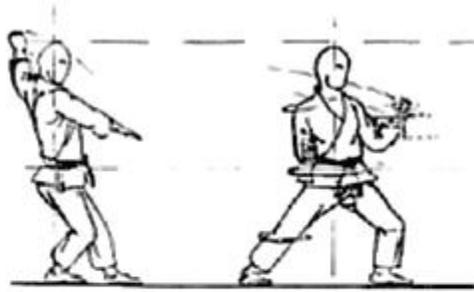


Figure 2 Shuto Uke

### C. Uchi-Uke

*Uchi-uke* merupakan teknik tangkisan dari arah dalam keluar, yaitu menangkis serangan lawan dan diarahkan ke arah luar dari tubuh. Teknik ini digunakan untuk menangkis serangan – serangan yang diarahkan ke arah perut dan dada sama seperti teknik *soto-uke*. Caranya adalah, tangan dikepal, ditarik keluar dari sisi dalam (daerah bawah ketiak, samping rusuk) ke sisi luar. Posisi akhir dari *uchi-uke* sama dengan posisi akhir dari *soto-uke*.

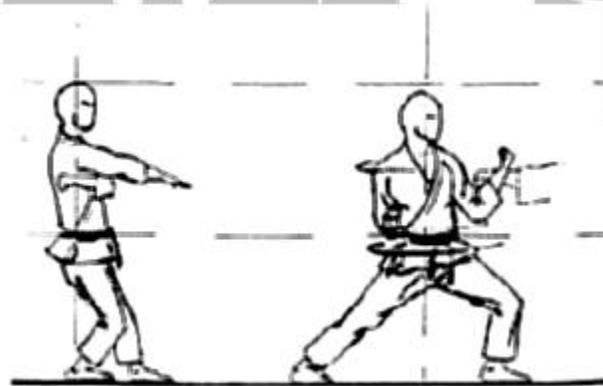


Figure 3 Uchi Uke

### D. Shuto-uke

*Shuto-uke* merupakan teknik tangkisan yang tujuan dan cara pelaksanaannya mirip dengan teknik *uchi-uke*. Perbedaan antara kedua

teknik tersebut hanya terletak pada cara memulai gerakan dan bentuk dari tangan. Bentuk tangan dalam teknik ini adalah tangan terbuka dengan keempat jari lurus dan rapat, sedangkan ibu jari menekuk dan menempel rapat di telapak tangan (di daerah pangkal jari telunjuk). Sisi yang digunakan untuk menangkis adalah sisi luar dari telapak tangan. *Shuto-uke* merupakan teknik dasar membela diri terhadap serangan yang diarahkan ke perut, dada, leher, maupun wajah. Cara memulai teknik ini adalah dengan menarik tangan dari samping telinga dengan posisi tangan terbuka dan jari – jari lurus dan rapat, dengan sisi dalam telapak tangan menghadap telinga dan sisi luarnya menghadap ke luar.

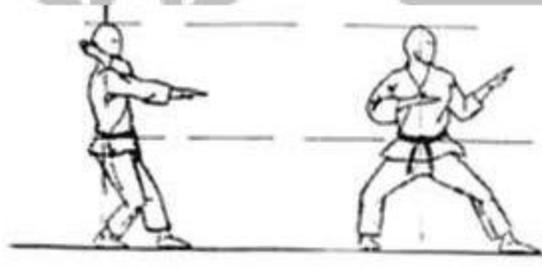


Figure 4 Shuto Uke

#### E. *Gedan-Barai*

*Gedan-barai* merupakan teknik tangkisan depan yang diarahkan ke depan bawah. Teknik tangkisan ini merupakan teknik dasar yang dipelajari dalam latihan *kihon*. Tangkisan ini digunakan untuk menangkis serangan yang ditujukan ke arah perut terutama untuk menangkis tendangan yang ditujukan ke daerah perut ke bawah. Cara melakukan teknik ini adalah siku ditekuk, tangan dikepal dan diletakkan di samping telinga, tangan yang tidak menangkis berada lurus di depan perut dengan mengepal dan berada dibawah tangan yang menangkis. Kedua tangan kemudian digerakkan secara bersamaan ketika tangan yang menangkis ditarik keluar, tangan yang menangkis

berakhir dalam posisi lurus mengarah ke bawah dan tangan yang tidak menangkis berada di samping pinggang.



Figure 5 Gedan Barai

#### 2. 4. 1. 2 Teknik Menyerang (攻め方)

Tangan dapat dibentuk dalam lebih dari sepuluh bentuk untuk menyerang, tiap bentuk menggunakan area tertentu dari tangan. Bentuk utama dari tangan adalah *seiken* (tinju biasa), *nukite* (tangan tombak), *shuuto* (tangan pedang), *shuken* (hand fist), *enpi* (sikut), *ippon-ken* (pukulan dengan satu jari), *uraken* (tinju belakang), *chuukooken* atau *nakadakaken* (*single point middle finger fist*), *tetsui* (palu baja), *nihon nukite* (tangan tombak dua jari), *ippon nukite* (tangan tombak satu jari), dan *haishu* (belakang tangan) (Funakoshi, 1988:48).

Sebelum seseorang mulai mempelajari teknik serangan pukulan, yang pertama harus dipelajari adalah bagaimana membentuk bentuk kepalan tangan yang baik, karena bentuk kepalan tangan (*ken*) yang salah dan lemah dapat mengakibatkan seseorang untuk melukai dirinya seperti mengakibatkan patah jari. Pembentukan kepalan tangan dapat dilakukan melalui tiga tahap. Tahap pertama adaah melipat sendi

– sendi tengah dari jari-jari. Pada tahap ke dua, jari yang sendinya sudah dilipat, dilipat ke dalam, pada tahap ke tiga, jempol dilipat ke dalam dan diletakkan diatas dua jari depan. Proses pembentukan kepalan tinju dapat dilihat dalam gambar di bawah.

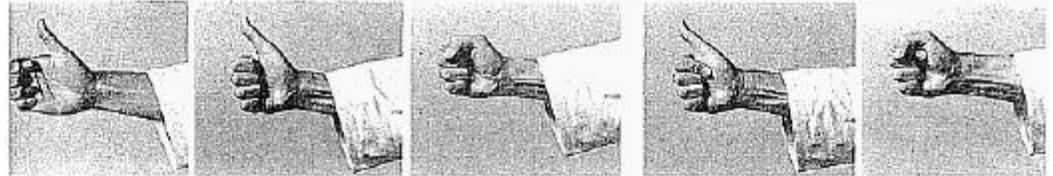


Figure 6. Prose pembentukan *ken*

Walaupun secara sekilas terlihat bahwa jari jempol berada dalam posisi yang membahayakan karena tidak tersembunyi, tapi tidak demikian. Pembentukan kepalan tinju dengan cara ini merupakan hasil dari pengalaman yang panjang dalam berlatih karate. Dalam kenyataannya, meletakkan jari jempol di dalam jari – jari dapat menciptakan resiko yang lebih besar untuk cedera ketika melancarkan pukulan (Funakoshi, 1988:52).

Teknik serangan pukulan dalam karate disebut sebagai *tsuki*. *Tsuki* atau serangan yang dipelajari oleh seorang karateka pada umumnya pada tingkat dasar adalah *choku tsuki*, *oi tsuki*, *gyaku suki*, dan *age tsuki*. *Choku tsuki* adalah teknik serangan pukulan paling dasar, yang pertama dipelajari oleh semua orang yang berlatih karate, yakni teknik pukulan di tempat. *Oi tsuki* adalah teknik serangan pukulan dengan maju selangkah. *Gyaku tsuki* adalah teknik pukulan yang cepat yang tenaganya dihasilkan dari perputaran pinggul. *Age tsuki* adalah teknik pukulan yang prinsipnya sama dengan *oi tsuki* namun diarahkan ke daerah kepala lawan.

## 2. 4. 2 Teknik Tendangan (*Keri*)

Tendangan (*keri*) merupakan kekuatan utama dari karate, oleh karena itu terdapat banyak tipe teknik kaki. Teknik tendangan (*keri*) yang paling sering digunakan dalam karate adalah *maegeri* (tendangan depan), *yokogeri* (tendangan samping) termasuk tendangan atas menyamping (*keage*) dan *kekomi*, *ushirogeri* (tendangan belakang), *mawashigeri* (tendangan berputar), *mikazukigeri* (tendangan bulan sabit), *fumikomi*, *hiza-tsuchi* (tendangan lutut), *tobigeri* (tendangan lompat), *nidan-geri* (tendangan ganda), dan *namegaeshi*. Namun di dalam tulisan ini, saya tidak akan menjelaskan seluruh jenis tendangan, tetapi hanya beberapa teknik tendangan yang umum dan paling banyak digunakan dalam karate.

### A. *Maegeri*

*Maegeri* merupakan tendangan lurus ke depan. Terdapat dua jenis tendangan *maegeri*, yakni: *maegeri chudan* dan *maegeri joudan*. *Maegeri chudan* merupakan tendangan lurus ke depan yang diarahkan ke daerah tubuh bagian tengah seperti perut. Sedangkan *maegeri joudan* diarahkan ke daerah tubuh atas seperti dada dan leher.



Figure 7 *Maegeri Chudan*



Figure 8 *Maegeri Jodan*

### B. *Yokogeri Kekomi*

*Yokogeri kekomi*, atau tendangan samping dikatakan sebagai salah satu tendangan yang paling kuat di dalam karate aliran *shotokan*. Teknik tendangan ini menggunakan bagian sisi luar kaki sebagai alat untuk menyerang. Dalam eksekusi tendangan ini, yang harus diperhatikan adalah bahwa setelah tendangan dilakukan, kaki harus langsung ditarik ke posisi awal. Tendangan ini biasanya diarahkan ke daerah perut dan dada.

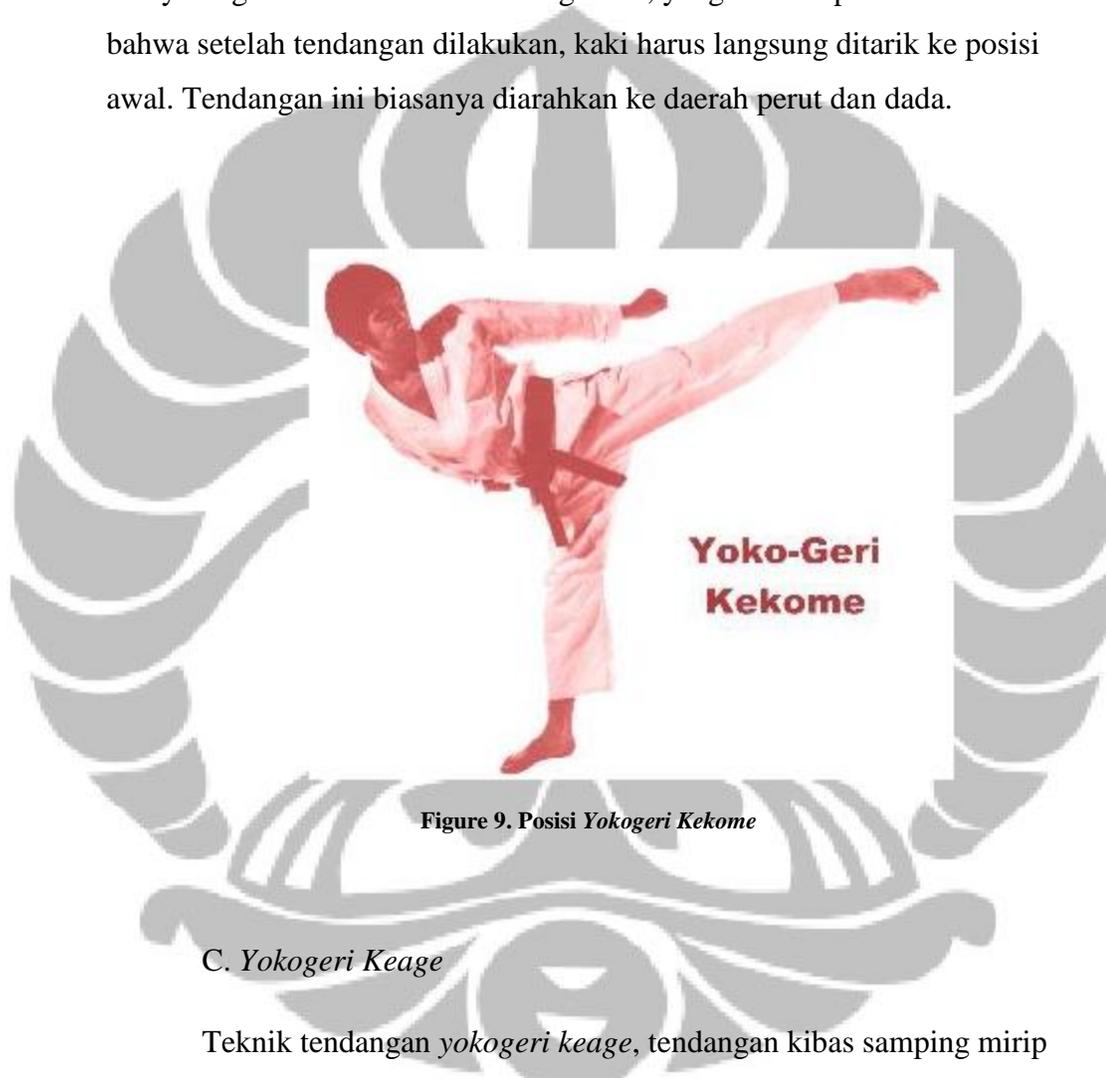


Figure 9. Posisi *Yokogeri Kekome*

### C. *Yokogeri Keage*

Teknik tendangan *yokogeri keage*, tendangan kibas samping mirip dengan teknik *yokogeri kekomi*. Kedua tendangan ini menggunakan bagian tumit dan sisi luar samping kaki untuk menyerang., tapi bedanya adalah *yokogeri keage* diarahkan ke daerah leher keatas. Sama seperti *yokogeri kekomi*, setelah tendangan *yokogeri keage* dilancarkan, kaki harus cepat ditarik ke posisi semula.



Figure 10. Posisi *Yoko-Geri Keage*

#### D. *Ushirogeri*

*Ushirogeri*, adalah teknik tendangan belakang yang digunakan ketika seseorang diserang oleh lawannya dari belakang. Tendangan ini pada dasarnya sama dengan *maegeri*, tapi yang digunakan untuk menyerang adalah bagian tumit dari kaki. Dalam mengeksekusi teknik ini pinggang perlu diperhatikan karena putaran pinggang yang memberikan kekuatan pada tendangan ini. Selain pinggang, ada baiknya lutuk ditekuk sedikit ketika menyerang agar posisi tubuh lebih stabil dan seimbang. Tendangan ini biasanya diarahkan ke bagian testis dan tubuh.



Figure 11. Posisi *Ushiro-Geri*

#### E. *Mawashigeri*

*Mawashigeri*, atau tendangan berputar, adalah teknik tendangan dalam karate yang dapat digunakan untuk menyerang hampir seluruh bagian dari tubuh. Mulai dari menyerang lutut hingga menyerang kepala. Jika di eksekusi dengan tepat, tendangan ini dapat menjadi suatu tendangan yang cepat dan efektif untuk melumpuhkan lawan. Prinsip dari tendangan ini sama dengan *maegeri*, bagian kaki yang digunakan untuk menyerang juga sama, yang membedakan adalah posisi tubuh. Dalam *maegeri*, posisi tubuh tegak dan lurus, sedangkan dalam *mawashigeri*, posisi tubuh tegak namun agak sedikit menyamping.

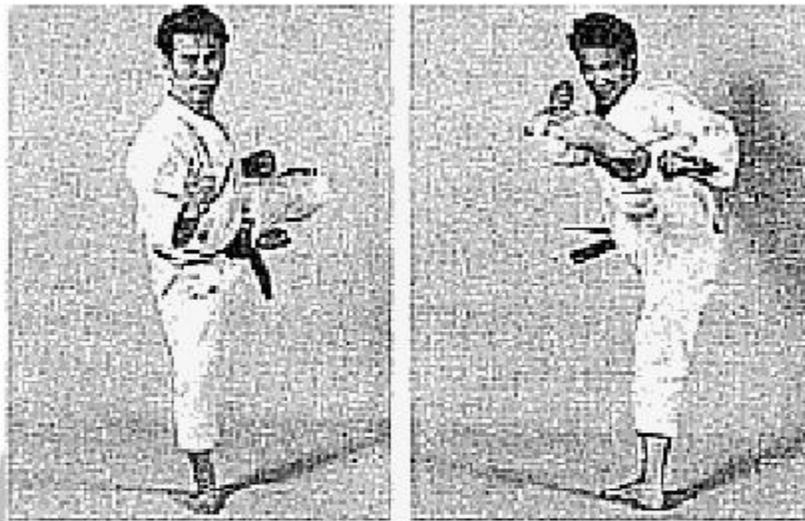


Figure 12. *Posisi Mawashigeri*

#### *F. Ushiro Mawashigeri*

*Ushiro mawashigeri* atau tendangan belakang berputar ini merupakan variasi dari *mawashigeri*. Prinsipnya sama dengan *mawashigeri*, namun bagian yang digunakan untuk menyerang adalah tumit. Daerah yang diincar pada saat menyerang adalah daerah kepala dari lawan.

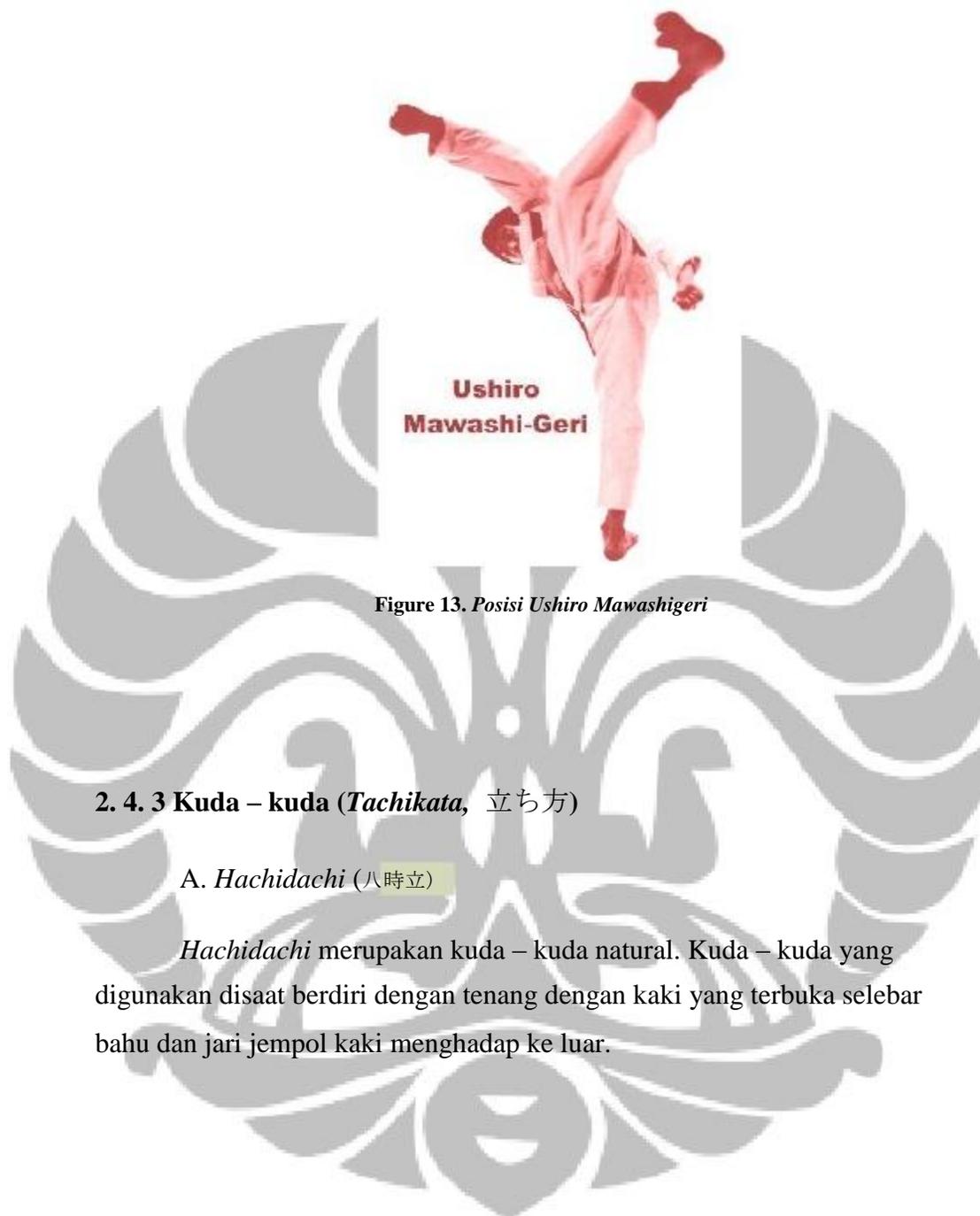


Figure 13. *Posisi Ushiro Mawashigeri*

### 2. 4. 3 Kuda – kuda (*Tachikata*, 立ち方)

#### A. *Hachidachi* (八時立)

*Hachidachi* merupakan kuda – kuda natural. Kuda – kuda yang digunakan disaat berdiri dengan tenang dengan kaki yang terbuka selebar bahu dan jari jempol kaki menghadap ke luar.



**Hachiji-Dachi**

**Figure 14. Posisi Hachi-Dachi**

**B. Heisokudachi (閉足立)**

*Heisokudachi* merupakan kuda – kuda siap dengan kedua kaki tertutup rapat dan kedua tangan berada di samping namun tidak menempel di badan.



Figure 15. Posisi *Heisokudachi*

### C. *Zenkutsudachi* (前屈立)

*Zenkutsudachi* merupakan kuda – kuda dengan satu kaki di belakang dan satu kaki di depan yang di tekuk sehingga berada dalam posisi tegak lurus dengan ibu jari. Kaki depan mejadi titik tumpuan dari tubuh. Posisi antara kaki depan dan belakang tidak boleh sejajar, karena akan menghilangkan keseimbangan pada saat melakukan gerakan maju mau pun mundur, selain itu juga rentan terhadap serangan lawan. Jarak antara kaki depan dan kaki belakang adalah tiga kaki, namun jarak ini juga disesuaikan dengan tinggi badan. Kuda – kuda *Zenkutsudachi* adalah kuda – kuda yang ada untuk bergerak.

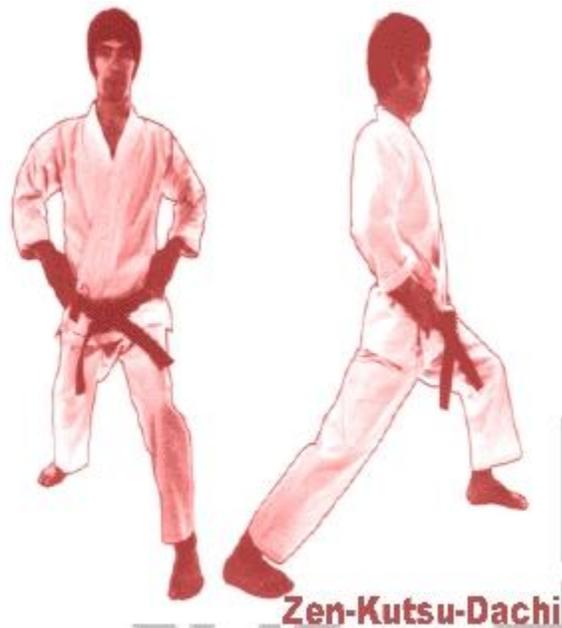


Figure 16. Posisi *Zenkutsudachi*

#### D. *Kokutsudachi* (後屈立)

*Kokutsudachi* merupakan kuda – kuda kebalikan dari *Zenkutsudachi*. Posisi kaki depan dan belakang hampir lurus berada dalam satu garis yang sejajar. Lutut kaki belakang di tekuk, jempol kaki menghadap ke samping, kaki depan dalam posisi lutut ditekuk sedikit. Kaki belakang menjadi titik tumpuan tubuh. Jarak antara kaki depan dan kaki belakang adalah dua setengah kaki yang disesuaikan juga dengan tinggi badan.

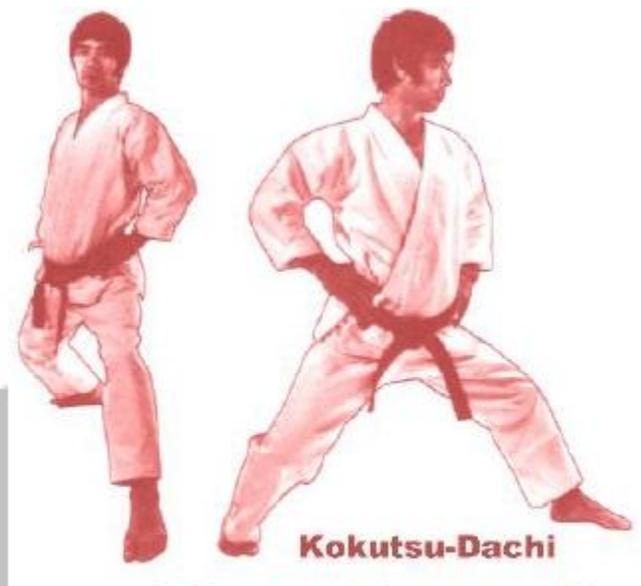


Figure 17. *Posisi Kokutsudachi*

#### E. *Kibadachi* (騎馬立)

Bentuk dari kuda-kuda *kibadachi* mirip dengan keadaan dimana seseorang sedang menunggang kuda dimana kaki mengangkang dengan kedua lutut yang ditekukakan berada tegak lurus dengan ibu jari kaki. Kedua kaki menjadi tumpuan dari tubuh dengan menopang berat badan yang sama besar. Jarak antara kedua kaki adalah dua kali lebar bahu masing – masing pelaku, sedangkan posisi kedua telapak kaki adalah berdiri dengan dua garis sejajar.

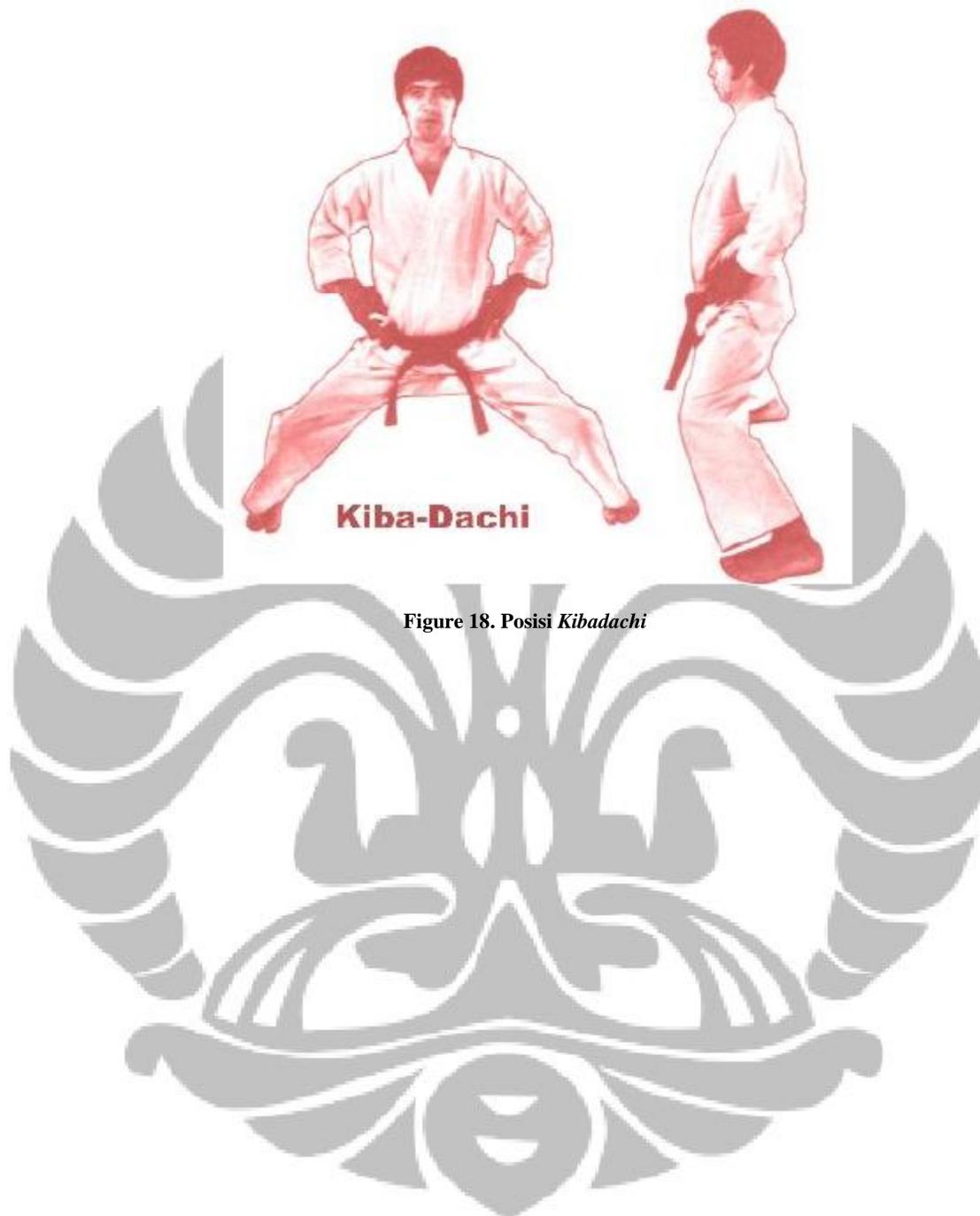


Figure 18. Posisi *Kibadachi*

## BAB III

### NILAI-NILAI ZEN BUDDHISME

#### 3. 1 Nilai-nilai Estetika Zen

Menurut Hisamatsu Shinichi (1889-1980) ada tujuh karakteristik keindahan yang digunakan untuk mencapai wabi (keindahan dalam ruang) dan sabi (keindahan dalam waktu)<sup>3</sup>. Ketujuh karakteristik tersebut adalah *fukinsei* (不均整), *kanso* (間奏), *kokou* (枯槁), *shizen* (自然), *yuugen* (幽玄), *datsuzoku* (脱俗), dan *seijaku* (静寂).

##### 1. *Fukinsei* (不均整, asimetris)

Nilai estetika Zen yang pertama adalah *fukinsei*, *fukinsei* berarti asimetris, tidak seimbang, tidak teratur, tidak diusahakan untuk sempurna. Dari segi geometris, suatu lingkaran memiliki jarak yang sama antara titik yang satu dengan titik yang lain, apabila dibelah dua pun lingkaran itu akan terbagi menjadi dua bagian yang sama. Namun apabila lingkaran tersebut penyok, maka lingkaran itu menjadi lingkaran yang tidak sempurna dan asimetris. Dari segi jumlah, *fukinsei* diartikan sebagai angka ganjil, angka yang jika dibagi dua jumlahnya tidak akan sama. Ide dari *fukinsei* adalah untuk menciptakan suatu keseimbangan dari suatu ketidakseimbangan, mengontrol keseimbangan dari suatu komposisi, bukan untuk menciptakan suatu kesempurnaan. Selain itu adalah untuk melihat atau menciptakan suatu keindahan dari suatu ketidakseimbangan. Lingkaran Zen (*enso*) dalam *shodo* (kaligrafi) selalu dilukiskan sebagai lingkaran yang tidak sempurna, itu dilakukan sebagai simbol bahwa ketidaksempurnaan merupakan bagian dari keberadaan. Dalam Zen, kesempurnaan tidak diterima, segala sesuatu yang memiliki bentuk ditolak. Karena di dalam Zen, segala sesuatu yang sempurna dan memiliki bentuk bukan lah

<sup>3</sup> Wabi sering dikatakan sebagai keindahan yang didapatkan melalui ketidaksempurnaan dalam material atau barang buatan tangan (handmade craftsmanship) [*fukinsei*, *kanso*], sedangkan sabi merefleksikan keindahan yang diperoleh melalui waktu [*koko*]. (Hisamatsu, 1971 : 57)

kesempurnaan sejati. Kesempurnaan sejati adalah ketanpabentukan. Nilai ini terlihat dalam bentuk dari gerakan-gerakan dalam seni beladiri karate, dimana bentuk dari gerakan tekniknya tidak simetris tapi tetap terlihat indah. Gerakannya tidak terlihat sangat simetris atau sempurna tapi terlihat indah.

## 2. *Kanso* (間奏, kesederhanaan)

*Kanso* memiliki arti kesederhanaan, menyingkirkan segala kekacauan. Segala sesuatu digambarkan sebagai sesuatu yang polos dan sederhana seperti kertas yang putih atau tinta yang hitam. Sesuatu yang sederhana dapat memiliki nilai yang lebih indah dari sesuatu yang kompleks dan rumit, contohnya seperti kaligrafi. Kaligrafi jika dilihat hanya suatu tulisan yang ditulis diatas kertas yang putih dengan menggunakan tinta hitam, tetapi terlihat lebih indah jika dibandingkan dengan tulisan warna-warni yang ditulis diatas kertas berwarna. Dalam *kanso* yang digunakan hanya apa yang diperlukan dan tidak digunakan secara berlebihan. Dalam kesederhanaan Zen, sesuatu yang dipandang rumit dapat menjadi sederhana. Itu dapat dilihat dari bentuk gerakan karate yang sederhana.

## 3. *Kokou* (枯槁, kekeringan sublim/esensi waktu)

Karakteristik yang ke tiga adalah *kokou*, yang berarti kering, menua, dewasa, gersang atau layu. Pohon yang sudah berusia akan menjadi kering dan pada saat masih berusia muda pohon itu basah. Menjadi kering dalam konteks ini berbeda dengan arti kering biasa, artinya adalah menjadi dewasa, menjadi berpengalaman dengan menempuh waktu dan merasakan asam garam kehidupan dan meninggalkan sifat kekanak-kanakan. Hisamatsu menganalogikannya dengan hilangnya kulit dan daging, dan menyisakan tulang. Analogi tersebut menggambarkan sesuatu yang sudah tua dimakan waktu, kehilangan esensinya, namun terbentuk oleh kedewasaan, ketahanan dan kekokohan, menggambarkan suatu pencapaian. Satu lagi contoh yang diberikan oleh Hisamatsu adalah pohon pinus tua yang sudah didera oleh angin, badai, dan salju, tapi masih tetap berdiri. Contoh tersebut menggambarkan suatu kualitas yang terbentuk oleh waktu. Dalam Zen, menjadi tua dinilai sebagai suatu

keindahan, menjadi tua mengekspresikan suatu esensi yang tinggi yang hanya dapat dicapai oleh seorang ahli. Nilai ini juga terdapat di dalam seni beladiri karate, dimana teknik seorang karateka menjadi lebih matang. Selain itu juga dengan berlatih terus-menerus, menempa diri, seiring dengan waktu seorang karateka akan lebih memahami tekniknya dan juga dirinya. Sehingga dapat dikatakan bahwa nilai kanso terdapat dalam teknik dan karatekanya.

#### 4. Shizen (自然, alam, kealamian)

Karakteristik yang keempat, *shizen* berarti alami, natural, wajar, atau tidak dipaksakan. Alami atau natural adalah tidak adanya kepura-puraan dan bukan artificial. Dalam hal ini yang dimaksudkan adalah suatu ekspresi yang tidak dipaksakan atau dibuat-buat dengan adanya suatu pemikiran atau tujuan tertentu. Alami, bukan artificial berarti menjadi diri kita yang sesungguhnya. Sesuatu yang paling murni dan hakiki dari diri adalah diri tanpa bentuk. Nilai *shizen* ini dapat dilihat dalam gerakan seni beladiri karate yang menggunakan tubuhnya, keseluruhan tubuhnya sebagai senjata. Tidak menggunakan senjata buatan manusia, tetapi menggunakan seluruh potensi manusia yang secara alami sudah ada.

#### 5. Yuugen (幽玄, Kedalaman esensi)

*Yuugen* adalah suatu kedalaman makna yang tersembunyi, memberikan suatu petunjuk tapi tidak mengungkapkan keseluruhan makna yang terkandung. Hisamatsu mendeskripsikan *yuugen* sebagai suatu gema tanpa henti, yang datang dari suatu kedalaman tanpa akhir yang belum pernah ditemukan. Kedalaman yang dimaksudkan di sini adalah makna. Suatu makna yang tidak terbatas, makna yang dapat terus digali dari sesuatu yang sederhana. *Yuugen* juga memiliki makna kegelapan atau kesuraman, tetapi makna kegelapan atau kesuraman yang dimaksud bukanlah kesuraman yang mencekam atau menyedihkan. Keggelapan yang dimaksud adalah kegelapan yang membawa ketenangan. Selain itu juga dapat bermakna sesuatu

yang disembunyikan dari penglihatan seperti contohnya area bayangan taman Jepang. Keindahan yang sebenarnya ada ketika sesuatu yang sederhana dapat membangkitkan segala pikiran dan perasaan yang tidak ditunjukkan dalam suatu karya. Seni beladiri karate mengandung nilai ini, dimana secara sekilas seni beladiri karate hanya terlihat sebagai kumpulan gerakan-gerakan, tetapi gerakan-gerakan tersebut mengandung makna. Karate itu sendiri memiliki arti dan tujuan yang tidak dapat dilihat dari sekali lihat tetapi harus dipelajari dan dialami baru akan terlihat maknanya.

#### 6. *Datsuzoku* (脱俗, Bebas dari keterikatan)

Karakteristik ke enam, *datsuzoku* memiliki arti bebas, bebas dari aturan, formula, prinsip, kebiasaan atau adat. Kebanyakan agama menuntut adanya suatu kepatuhan dan pengabdian, namun tidak sama halnya dengan Zen. Dalam Zen, yang diandalkan adalah diri sendiri, tidak bergantung pada orang lain bahkan Buddha sekalipun. Semua hal yang masih memiliki bentuk tidak dapat dikatakan bebas. Diri yang tidak mempunyai bentuk bebas memilih menjadi bentuk apa saja yang diinginkan. *Datsuzoku* membuat manusia jadi bebas berpikir dan mengembangkan imajinasinya untuk diaplikasikan dalam seni. Dalam karate nilai ini tidak dapat dikatakan ada, karena seni beladiri ini memiliki prinsip dan juga aturan yang mengikat seperti tidak ada serangan pertama dalam karate.

#### 7. *Seijaku* (静寂, Ketenangan, keheningan)

*Seijaku* berarti ketenangan atau keheningan. Kebebasan dari gangguan dari pikiran, tubuh, dan keadaan sekitar. Dalam Zen, walaupun sudah benar-benar tenang, pikiran juga sudah tenang, pikiran dan tubuh yang masih memiliki bentuk masih mendapat gangguan. Keheningan sejati hanya dapat diperoleh melalui ketanpanbentukan. Keheningan sejati adalah keheningan dari diri tanpa bentuk. Nilai ini ada dalam seni beladiri karate, yakni dalam keadaan pikiran yang dicapai seorang karateka pada suatu titik tertentu.

Selain ke tujuh karakteristik keindahan diatas, terdapat juga konsep-konsep yang diajarkan dalam ajaran Zen yakni *satori*, *,mu-shin*, *kyakka shoko/shoko kyakka*, dan *jiyuu*.

#### A. *Satori*

*Satori* merupakan suatu konsep zen mengenai pencerahan, dimana seseorang yang mempraktekkan ajaran zen mencapai suatu keadaan dimana ia memperoleh pencerahan. Keadaan ini diperoleh melalui praktek *zazen* dan melalui *koan*. D.T. Suzuki (1934: 91) mengatakan bahwa *satori* tidak menghasilkan suatu kondisi tertentu, yang sudah ditentukan terlebih dahulu sebelum bermeditasi dengan memikirkan kondisi tersebut secara intens.

#### B. *Kyakka shoko*

Secara harafiah *kyakka shoko* dapat diartikan sebagai “perhatikan dimana kita berdiri” atau “perhatikan langkah anda,” *Kyakka shoko* juga dapat diartikan dengan “memiliki sinar dibawah kaki.” Konsep ini berhubungan dengan bagaimana seseorang mencari dan menemukan diri dia yang sebenarnya, yakni suatu aksi pembersihan diri melalui tindakan. Konsep ini digambarkan dengan tindakan melepaskan sepatu di pintu masuk dojo yang melambangkan seseorang meninggalkan diri dia yang lama, masa lalunya, seluruh pengalamannya. Setelah seseorang melepaskan sepatunya, ia kemudian masuk ke dojo tanpa alas kaki, ini melambangkan orang itu telah menjadi manusia yang baru dengan meninggalkan dirinya yang lama. Orang yang sudah diperbaharui dan menjadi baru ini kemudian diharapkan menjadi terang dan menerangi tempat dimana ia berdiri.

#### C. *Jiyuu*

*Jiyuu* secara harafiah dapat diartikan sebagai bebas. Konsep *jiyuu* dari zen ini adalah konsep mengenai kebebasan, bukan kebebasan yang diberikan kepada

kita atau kebebasan yang kita peroleh karena suatu saat kebebasan itu dapat diambil dari kita. Kebebasan yang dimaksud disini adalah kebebasan yang ada didalam diri kita yang sudah ada dan kita miliki sejak kita lahir ke dunia. Kebebasan ini seperti bertindak sesuai dengan apa yang kita inginkan, bukan berdasarkan perintah orang, berkomunikasi dengan seseorang apa adanya ,berucap sesuai dengan apa yang ingin kita ucapkan. Kebebasan seperti itulah yang dimaksud di sini. Konsep *jiyuu* ini merupakan sesuatu yang harus kita sadari kembali untuk dapat membebaskan pikiran dan mencapai pencerahan.

### 3. 2. *Zazen*

Zen Buddhisme adalah salah satu sekte dari Buddhisme yang tujuannya adalah untuk mencapai satori atau pencerahan. *Zazen* merupakan metode praktek utama dalam Zen. Istilah *zazen* merupakan hasil dari penerjemahan ke dalam bahasa Jepang. “Za” dari *zazen* memiliki arti duduk bersila, sedangkan Zen memiliki arti meditasi, sehingga secara harafiah *zazen* dapat diartikan sebagai meditasi dalam posisi duduk. Namun *zazen* lebih dari sekedar hanya duduk dan bermeditasi.<sup>4</sup> *Zazen* merupakan praktek buddhisme untuk menempatkan pikiran kembali kepada keadaan awalnya, yakni keadaan bersih dan jernih, dimana seseorang dapat melihat dunia apa adanya.

Tujuan dari *zazen* digambarkan dalam suatu cerita dimana seorang murid bertanya kepada gurunya apa tujuan dari bermeditasi untuk mencapai pencerahan jika ia dapat berdoa, belajar, dan dapat memikirkan berbagai isu dengan jernih. Gurunya menjawab dengan memberikan contoh, ia mengajak muridnya untuk melihat bayangan bulan di ember yang ada di taman. Sang guru menyuruh muridnya untuk mengaduk air di ember tersebut, alu menanyakan apa yang dilihat oleh muridnya. Muridnya menjawab bahwa ia hanya melihat cahaya-cahaya yang menyerupai pita. Mereka lalu menunggu permukaan air untuk kembali tenang, sang guru pun kembali

<sup>4</sup> (“*zazen practice: a guide for beginners*” ( n.d ) )

bertanya kepada muridnya apa yang ia lihat. Kali ini, sang murid menjawab bahwa ia melihat bulan. Sang guru ingin mengajarkan pada muridnya bahwa hanya dengan pikiran yang tenang seseorang dapat mencapai pencerahan. Cerita itu menunjukkan tujuan dari *zazen* yaitu bermeditasi untuk melihat diri awal seseorang yang murni dan tenang. Dikatakan bahwa jika seseorang sudah dapat melihat ke dalam dirinya yang mula-mula, ia akan tahu siapa dia sebenarnya, dan bagaimana dunia dan apa yang di dalamnya seperti apa adanya. Jika sudah demikian, seluruh tindakan dan reaksi dari seseorang akan sejalan dan harmonis dengan seluruh situasi di sekelilingnya.

Dalam praktek *zazen*, postur tubuh penting untuk selalu dijaga. Praktek *zazen* harus dilaksanakan dengan posisi dan postur tubuh yang baik dan benar. Saat sedang duduk dalam posisi bunga teratai penuh, posisi kaki adalah kaki kiri diletakkan diatas paha kanan dan kaki kanan diatas paha kiri. Shunryu Suzuki (1987: 7) mengatakan bahwa Posisi duduk bunga teratai penuh ini menggambarkan kesatuan dari ke-duaan, yakni bukan bukan satu, dan bukan dua. Tubuh dan jiwa adalah bukan satu dan bukan dua. Ini merupakan ajaran yang paling penting, bukan satu dan bukan dua. Ia juga mengatakan bahwa pemikiran bahwa jika seseorang memikirkan bahwa tubuh dan jiwa adalah dua, itu adalah salah. Memikirkan bahwa tubuh dan jiwa adalah satu juga salah. Tubuh dan jiwa adalah dua dan juga satu. Manusia seringkali berpikir bahwa semuanya adalah hal yang terpisah kalau bukan satu berarti dua namun dalam kehidupan tidak demikian adanya. Sama seperti koin dengan dua sisi, ada jiwa dan tubuh dalam satu koin yang sama, dua tapi satu. Saat seseorang menempatkan kaki kiri di sebelah kanan tubuh dan sebaliknya kaki kanan di sebelah kiri, seseorang akan tidak dapat membedakan mana yang kiri dan mana yang kanan. Kaki kanan bisa menjadi yang kiri dan yang kiri bisa menjadi yang kanan.

Telinga harus berada dalam posisi satu garis dengan bahu. Posisi bahu dalam keadaan santai dan belakang diluruskan. Menjaga agar tulang belakang tetap lurus merupakan poin penting dalam membentuk postur tubuh untuk mempraktekkan *zazen* yang perlu diperhatikan oleh orang yang mempraktekkan *zazen*. Daggu ditarik ke dalam, mulut dijaga agar tetap tertutup, lidah ditempatkan tepat dibelakang gigi

depan. Untuk menambah kekuatan dalam postur, tekan diafragma ke bawah mendekati hara. Shinryu Suzuki (1987: 8) mengatakan bahwa tangan harus berada dalam posisi *cosmic mudra* (posisi tangan yang digunakan dalam zen buddhisme). Ia mengatakan bahwa jika seseorang membentuk posisi tangannya dengan bentuk oval sempurna, seperti sedang memegang kertas diantara kedua tangan tersebut, maka tangannya akan terbentuk dengan indah. Posisi tangan, *universal mudra* ini harus dijaga dengan baik seakan-akan kamu sedang memegang sesuatu yang penting dalam tanganmu (Suzuki, 1987: 8).



Gambar 3. 19 Cosmic Mudra

Mulut harus berada dalam keadaan tertutup dengan lidah yang bersandar pada dinding atas mulut, gigi dan bibir tertutup dengan rapat dan pernapasan dilakukan melalui hidung. Biarkanlah mata terbuka secara alami dengan memusatkan pandangan sejauh satu meter ke depan. Sebelum memulainya *zazen*, seseorang mencari tempat untuk melakukan *zazen*. Menurut Dogen (1200-1253), tempat yang baik adalah tempat yang tenang, tidak diganggu oleh asap dan angin, tempat yang tidak gelap dan mendapatkan pencahayaan yang cukup, dan suhu udara haruslah nyaman yakni hangat pada musim dingin dan sejuk pada musim panas. Selain tempat, ada juga benda yang harus di sediakan sebelum memulai *zazen* yakni sebuah *zafu* atau bantal duduk bulat yang digunakan saat berlatih *zazen* dan *zabuton*, sebuah matras

yang berbentuk persegi panjang yang ditaruh di bawah *zabuton* sebagai tempat bersandar lutut dan kaki.



Gambar 3.20 Zabuton dan Zafu

Latihan *zazen* biasanya dilakukan dengan menghadap tembok, setelah mengatur *zafu* dan *zabuton* serta mengatur posisi, tarik nafas yang panjang kemudian mulai berlatih *zazen*. Saat latihan *zazen* akan dilakukan bersama-sama, akan nada lonceng yang menandakan latihan di mulai. Pada saat latihan *zazen* sudah berakhir, diamlah untuk beberapa saat, jangan berdiri dengan terburu-buru, gerakkan kaki yang mati rasa secara perlahan samapi keadaannya normal kembali. Untuk mengakhiri latihan *zazen* yang dilakukan secara bersama-sama, akan nada lonceng yang menandakan bahwa latihan sudah berakhir.

### 3.3 *Mu-Shin*

*Mu-shin* adalah salah satu dari konsep zen. *Mu-shin* secara harafiah diartikan sebagai “kekosongan”. Daisetz Teitaro Suzuki (1973) menyebut *mu-shin* sebagai

“pikiran tanpa pikiran”. *Mu-shin* ditulis dengan dua karakter kanji, yakni karakter *mu* atau *nai* dan karakter *kokoro* atau *shin*, sehingga secara harafiah *mu-shin* dapat diartikan sebagai “tidak berhati”, “tidak berpikiran” atau kosong. Ini adalah keadaan yang ingin dicapai oleh orang – orang yang melakukan Zen. Keadaan *mu-shin* merupakan keadaan yang ingin dicapai para biksu dengan melakukan praktek *zazen* selama berjam-jam lamanya dalam sehari, setiap hari dalam setahun bahkan bertahun – tahun, karena *mu-shin* merupakan tingkatan yang harus dicapai sebelum seseorang mencapai *satori*.

*Mu-shin* awalnya disebut sebagai *wu-hsin* atau *wu-nien* yang berasal dari bahasa Cina, lalu kemudian dalam bahasa Jepang diterjemahkan sebagai *mu-shin*. Karakter *hsin* dari *wu-hsin* menyimbolkan hati sebagai organ dari rasa cinta, namun kemudian mulai digunakan untuk mengindikasikan titik duduk pemikiran dan keinginan. *Hsin* memiliki banyak konotasi sehingga mulai dihubungkan dengan kesadaran. *Wu-nien* adalah ketidaksadaran, dalam *nien* terdapat apa yang disebut dengan *chien* atau sekarang yang mungkin awalnya memiliki arti apapun yang ada sekarang yang hadir dalam kesadaran. Arti ketidaksadaran dalam *wu-nien* ini tidak sama artinya dengan ketidaksadaran secara psikologis. *Shin*, atau *Hsin* dapat diartikan sebagai hati dan juga pikiran, namun pikiran yang dimaksud di sini bukan pikiran secara psikologis atau pikiran yang kita kenal. (D.T.Suzuki, 1996:188). Shohaku Okumura mengutip perkataan dari Uchiyama Kosho, Uchiyama Kosho Roshi sering mengatakan bahwa *shin* atau *hsin* yang digunakan di dalam zen bukan pikiran psikologis tapi lebih kepada kehidupan, yang di dalamnya termasuk subjek dan objek. Okumura juga mengatakan bahwa *kokoro*, *shin*, *xin*, semuanya menunjuk kepada keseluruhan hubungan saling ketergantungan awal, dimana kita lahir, hidup, dan mati, dan kita terbangun melalui latihan. Jadi *hsin* dan *shin* dapat diartikan juga sebagai pikiran dalam zen namun arti pikiran tidak sama dengan pikiran psikologis manusia.

<sup>5</sup> Sumber <http://archive.thebuddhadharma.com> diakses pukul 17:17

Shinryu Suzuki (1904-1971) mengatakan bahwa untuk memahami konsep *mu-shin*, penting adanya untuk melupakan seluruh ide yang sudah ada lebih dahulu. Sebagai langkah awal, kita harus melupakan gagasan mengenai keberadaan karena pandangan umum mengenai kehidupan berakar pada ide mengenai keberadaan. Ini bukan berarti bahwa apa yang kita lihat tidak ada, apa yang kita lihat itu ada namun belum tentu itu adalah sama dengan apa yang kita pikirkan. Manusia sering memiliki pikiran dan harapan mengenai masa depan, harapan akan apa yang mereka inginkan di masa depan, rencana-rencana yang ingin direalisasikan. Menurut Shunryu Suzuki (1904-1971), selama manusia masih memiliki ide dan harapan mengenai masa depan maka mereka tidak akan dapat memusatkan diri pada apa yang ada saat ini. Kita seringkali berpikir untuk melakukan sesuatu pada esok hari dengan mempercayai adanya hari esok, namun hari esok itu tidak ada dan tidak nyata karena hari esok belum tiba dan kita berada pada sekarang.

Menurut Suzuki (1904-1971), tanpa harus berusaha dengan sangat keras itu, harapan itu dapat menjadi nyata jika kita melalui suatu jalan tertentu. Namun tidak ada suatu jalan yang pasti yang sudah tersedia bagi kita, kita sendiri yang harus mencari dan menentukan jalan kita sendiri. Caranya adalah dengan mengenali diri kita sendiri, jika sudah demikian, maka kita akan dapat mengerti segalanya. Untuk mengerti segalanya, kita harus mengerti sesuatu satu per satu. Ini merupakan cara untuk mengenali diri kita, yakni dengan mempelajari sesuatu apapun itu secara perlahan satu demi satu. Jika kita berusaha untuk langsung mengerti segalanya, kita tidak akan dapat mengerti apa-apa. Untuk menemukan jalan kita dan menjadi independen, kita harus membersihkan pikiran kita, melupakan segala sesuatu yang ada dalam pikiran kita dan menemukan sesuatu yang baru dari waktu ke waktu.

Takuan Soho (1573-1645) mengatakan bahwa pikiran yang tidak menyadari bahwa ia adalah sebuah pikiran tidak terganggu oleh semua jenis gangguan. Pikiran ini merupakan bentuk dari pikiran mula-mula dan bukan pikiran halusinasi yang sudah penuh dengan berbagai macam pengaruh. Pikiran yang tidak sadar atau kosong tidak pernah berhenti mengalir, tidak juga berubah menjadi sesuatu yang konkrit.

Karena pikiran itu tidak mendiskriminasi, tidak ada pilihan emosional yang harus diikuti, pikiran ini mengalir seluruh tubuh, menyebar ke seluruh bagian dari tubuh, dan tidak menetap di satu tempat. Pikiran itu tidak pernah seperti batu atau sebatang kayu. Pikiran merasakan, bergerak, tidak pernah beristirahat. Jika suatu pikiran beristirahat di suatu tempat, maka itu bukanlah pikiran tanpa pikiran. Pikiran tanpa pikiran tidak menyimpan apa-apa di dalamnya. Pikiran ini disebut sebagai *mu-nen* atau *mu-shin* yakni tanpa pikiran. Perkataan dari Takuan Soho ini merupakan definisi dari apa itu *mu-shin*, definisi ini juga memaparkan apa yang dimaksudkan oleh D.T. Suzuki (1870-1966) dengan pikiran tanpa pikiran.

Shunryu Suzuki (1904-1971) mengilustrasikan pengosongan pikiran dengan kamar. Ia mengatakan bahwa seseorang yang mempraktekkan buddhisme dan ingin mencapai keadaan ini harus melakukan pembersihan pikiran sama seperti membersihkan kamar. Untuk membersihkan kamar, kita harus mengosongkannya terlebih dahulu dengan mengeluarkan segala sesuatu yang ada di dalam kamar tersebut. Setelah itu kita bersihkan secara perlahan – lahan dan menyeluruh. Selesai membersihkan kamar tersebut, kita boleh mengembalikan barang – barang yang sudah dikeluarkan ke dalam kamar. Namun sebelum kita meletakkan kembali barang – barang itu ke dalam kamar, kita harus melihat apakah barang itu masih kita butuhkan, jika tidak jangan kita masukkan juga. Ingat, tetap harus ada barang yang dibiarkan di luar dan tidak di masukkan kembali, jika tidak, kamar itu akan penuh dengan berbagai barang yang tak berguna atau samapah (Suzuki, 1987: 101-102).

Seperti apa yang telah dikatakan oleh Shinryu Suzuki (1904-1971) seseorang harus membersihkan pikirannya. Pikiran yang penuh tidak akan dapat menerima sesuatu yang baru karena sudah terlalu penuh dengan berbagai macam hal yang sudah tertumpuk seperti sampah dan menjadi tidak berguna. Oleh karena itu, adalah baik untuk tidak menyimpan sesuatu di dalam pikiran sejak awal dan biarkan lah pikiran itu selalu bersih dan siap untuk menerima berbagai hal yang baru tanpa menyimpan yang sudah lewat. Membersihkan pikiran untuk mencapai keadaan pikiran tanpa pikiran tidak mudah. Pikiran yang mempunyai pikiran atau sama dengan pikiran yang

bingung. Itu merupakan pikiran yang hanya berpikir satu arah tanpa memperhatikan subjeknya. Saat suatu pikiran atau ide ada di dalam pikiran, maka akan muncul juga diskriminasi. Pikiran ini adalah pikiran yang ada atau pikiran dengan pikiran.

Pikiran tanpa pikiran atau *mu-shin* sama dengan pikiran yang benar. Pikiran ini tidak menetap di suatu tempat. Pikiran tanpa pikiran disebut sebagai *mu-shin* apabila pikiran itu tidak mendiskriminasi, tidak melayang-layang dan berandai-andai. *Mu-shin*, pikiran tidak diletakkan di suatu tempat untuk menetap. Jika suatu pikiran menetap di suatu tempat. Saat pikiran itu berhenti, ada sesuatu di dalam pikiran itu yang membuat pikiran itu berhenti. Saat tidak terdapat apa-apa di dalam pikiran, maka pikiran itu disebut sebagai *mu-shin no shin* (Takuan Soho, 1573-1645). Saat keadaan ini sudah dikembangkan, maka pikiran tidak akan lagi berhenti di satu tempat. Pikiran itu akan berubah menjadi seperti aliran air yang terus mengalir tanpa henti dan terus menerus ada. Pikiran itu akan muncul saat dibutuhkan.

Bila seseorang memiliki suatu pikiran di dalam pikirannya, walaupun ia mendengarkan kata – kata yang diucapkan, ia tidak akan dapat mendengarkan apa yang sedang dibicarakan. Ini dikarenakan pikiran orang itu telah dihentikan oleh pikirannya sendiri. Karena ia sedang berpikir mengenai sesuatu hal, maka pikiran itu memenuhi kepalanya dan pikirannya hanya focus pada satu pikiran itu yang menyebabkan fungsi pikiran itu terhenti. Ini sama dengan air keran yang sedang mengalir berhenti mengalir karena putaran keran ditutup yang menyebabkan air berhenti mengalir dan hanya terkumpul di satu tempat. Jika pikiran yang menghentikan seluruh pikiran itu dapat dihilangkan, maka pikiran itu akan mencapai keadaan *mu-shin*. Saat keadaan ini telah dicapai maka pikiran akan berfungsi saat dibutuhkan, dan akan berfungsi sesuai dengan kebutuhan.

Pikiran yang memikirkan untuk menghilangkan pikiran itu akan menjadi sangat sibuk dengan pikiran untuk menghilangkan pikiran tersebut. Jika seseorang tidak berpikiran untuk menghilangkan pikiran itu, maka pikiran itu akan menghilang dengan sendirinya dan dengan sendirinya akan menjadi pikiran tanpa pikiran. Jika

seseorang menjalankan seperti diatas maka suatu saat ia akan mencapai keadaan *mu-shin* tanpa ia sadari. Namun jika seseorang berusaha untuk mencapai keadaan itu secara tiba-tiba dan terburu-buru maka ia tidak akan pernah mencapai keadaan itu. Dari Perkataan dan penjelasan Takuan Soho (1573-1645) diatas, dapat dilihat bahwa untuk mencapai *mu-shin*, tidak perlu melalui berbagai latihan sulit atupun berpikir dengan keras untuk tidak berpikir, yang harus di lakukan adalah tidak berpikir dan jangan berpikir untuk tidak berpikir atau berusaha untuk tidak berpikir. Seperti perkataan Takuan dalam sebuah puisi lama yang berbunyi,

*“To think, “ I will not think”*

*This, too, is something in one’s thoughts.*

*Simply do not think*

(Takuan Soho, 1573-1645)

Dari puisi yang di sampaikan Takuan di atas, dengan jelas dikatakan bahwa yang terbaik adalah janganlah berpikir. Dengan demikian, keadaan *mu-shin* itu dapat dicapai. Kekosongan pikiran ini dapat diaplikasikan dalam semua aktifitas yang mungkin kita lakukan, seperti menari, dan juga permainan pedang. Penari mengangkat sebuah kipas dan mulai mengetukkan kakinya. Jika ia memiliki suatu ide untuk menampilkan seninya dengan baik, maka ia tidak lagi menjadi seorang penari yang hebat. Dalam segala hal, untuk melupakan pikiran dan menjadi satu dengan apa yang sedang dilakukan pada saat itu adalah penting.

Bruce Lee, seorang aktor hongkong-amerika, instruktur seni beladiri, produser, dan pendiri dari aliran seni beladiri Jeet kundo dalam bukunya *“Jeet Kune Do: Bruce Lee’s Commentaries on the Martial Way”* mengatakan bahwa *wu-hsin* (*mu-shin*) bukan suatu pikiran yang kosong yang menutup pikiran dari segala pikiran dan emosi, bukan juga merupakan ketenangan atau kesunyian pikiran.<sup>7</sup> Ketenangan

<sup>6</sup> *“The Unfettered Mind”* (n.d)

<sup>7</sup> Dikutip dari <http://home.earthlink.net/~jeettek/Philosophy/page2.html> (diakses pukul 15:38)

pikiran juga dibutuhkan, pikiran yang tidak menggenggam pikiran yang merupakan prinsip dari *wu-hsin*. Seorang kung-fu memperlakukan pikirannya seperti cermin, cermin menerima apa saja namun tidak menyimpannya. Jadi Wu-hsin, artinya bukan menjadi tidak beremosi atau berperasaan, tapi menjadi satu dalamn perasaan yang tidak menempel atau terhalangi. Itu adalah pikiran yang terhindar dari pengaruh emosional. Jadi, konsentrasi dalam kung-fu tidak berarti memusatkan perhatian hanya pada satu objek tertentu, melainkan suatu kesadaran akan apa yang terjadi di sini dan sekarang. Pemikiran dari Bruce Lee ini merupakan pengaplikasian *mu-shin* dalam seni beladiri. Jadi, *mu-shin* bukanlah pikiran yang benar-benar kosong secara harafiah. Bukan seperti itu arti dari *mu-shin*, tetapi *mu-shin* itu merupakan suatu keadaan pikiran yang selalu kosong dan bersih seperti cermin atau pantulan bulan di danau. Pikiran yang selalu siap menerima berbagai macam hal yang baru, tidak menolak, namun tidak juga menyimpannya, pikiran yang fokus pada apa yang sedang terjadi di sini dan sekarang, bukan nanti, bukan pada apa yang sudah lewat. Pikiran yang tidak berdiam diri dan terhambat oleh satu pikiran, tetapi pikiran yang mengalir seperti aliran air yang memenuhi seluruh bagian tubuh yang membutuhkan dan mengaktifkan seluruh fungsi tubuh pada saat yang dibutuhkan. *Mu-shin* adalah keadaan pikiran dimana seseorang tidak mengikatkan dirinya dengan apapun dan membiarkan pikirannya bebas, bebas untuk melakukan apa saja pada saat yang dibutuhkan.



## BAB IV

### *Nilai Mu-shin dalam Kata*

*Kata* merupakan kumpulan gerakan – gerakan yang telah dirancang secara khusus. *Kata* merupakan jiwa dari seni beladiri karate. Setiap karateka (orang yang berlatih karate) melewati latihan *kata* terlebih dahulu sebelum ia mulai mempelajari latihan yang lain seperti *kumite*. Latihan *kata* dilakukan tanpa adanya lawan dan tidak memerlukan lawan untuk latihan. Latihan *kata* dapat dilakukan dimana saja, kapan saja, baik sendiri maupun berkelompok. Tujuan umum dari berlatih *kata* adalah untuk melatih kekuatan fisik dan teknik dari seorang karateka.

Terdapat banyak jenis *kata*, seperti yang sudah dibahas pada bab 3 dalam skripsi ini. Setiap kata tidak sama antara satu dan yang lain baik guna dari kata tersebut maupun gerakannya. Namun yang sama adalah teknik – teknik yang dipelajari dalam kata dapat dipraktikkan dalam situasi nyata, karena dalam kata secara tidak langsung kita sudah mempelajari teknik – teknik yang dibutuhkan untuk membeladiri ketika terlibat di dalam suatu pertarungan. Contohnya adalah seperti kata *heian*, baik *heian shodan* dan *heian nidan*. Kedua *kata* tersebut memang merupakan kata tingkat dasar dengan tingkat kesulitan yang tidak terlalu tinggi, tetapi salah satu master karate, Gichin Funakoshi (1868-1957) mengatakan bahwa jika seseorang sudah menguasai *kata heian*, ia sudah dapat menggunakannya untuk membeladiri dalam situasi yang sebenarnya. Kita tidak perlu mempelajari seluruh kata yang ada di dunia. Seperti ucapan Funakoshi (1868-1957), tidak semua *kata* cocok untuk semua orang, maka seseorang harus mencari satu *kata* yang cocok dengan dirinya, lalu latih *kata* yang telah dipilih seumur hidup.

*Kata* harus dipelajari secara terus menerus, bukan berarti saat seseorang sudah menguasai satu kata lantas ia langsung berhenti melatih kata itu. seseorang harus terus menerus melatih kata agar ia dapat menguasai kata itu sendiri, tapi cara

menguasai kata bukan dengan menghafal gerakan demi gerakan. Tapi dengan memahami pergerakan yang harus dilakukan, dengan memahami *kata* itu sendiri.

*Mu-shin* merupakan suatu keadaan dimana pikiran tidak menyimpan pikiran, keadaannya kosong tetapi siap menerima sesuatu yang baru tapi tidak menyimpannya. Suatu keadaan dimana pikiran tidak mengalami gangguan baik dari luar maupun dari dalam diri, pikiran yang bebas dari keterikatan. Saat seorang karateka menampilkan suatu *kata*, yang terlihat hanya gerakan yang indah lembut dan bertenaga, solid dan mengalir seperti air, yang jika dilihat sekilas seperti hamper tidak ada jeda dalam perpindahanh gerakan. Selain itu praktisinya pun tidak terlihat berusaha dengan keras menampilkan *kata* atau *kata* gerakan *kata* yang ia tampilkan terlihat kaku dan keras. *Kata* yang terlihat lembut, bertenaga, dan solid, dimana praktisinya terlihat melakukan gerakan demi gerakan dengan mengalir seperti air, tanpa meninggalkan kesan ia sedang berusaha mengingat gerakan yang harus ia lakukan adalah *kata* yang menampakkan *mu-shin*.

Untuk melakukan satu *kata*, dibutuhkan adanya kesatuan antara tubuh, jiwa, dan pikiran. Penyatuan tubuh, jiwa, dan pikiran ini dalam seni beladiri karate, biasanya dilakukan pada saat berlatih *kata*. Untuk menyatukan tubuh, jiwa, dan pikiran, dibutuhkan konsentrasi, target atau tujuan, dan fokus. Memiliki konsentrasi, yang artinya seseorang berkonsentrasi pada masa sekarang, apa yang sedang dilakukan sekarang, bukan apa yang akan dilakukan nanti, bukan pada masa nanti. Bukan pada bagaimana seseorang menampilkan *kata* dan bukan pada orang lain. Konsentrasi seperti itu yang dibutuhkan saat melatih atau menampilkan *kata*. Fokus hanya pada diri sendiri dan tujuan melatih *kata*. Dengan memiliki tujuan, seseorang akan dapat terus berusaha berlatih dengan sluruh kemampuannya untuk menampilkan *kata* yang baik. Fokus adalah pembimbing seseorang untuk tetap pada tujuannya dan membantu seseorang mencapai tujuannya. Dengan memiliki ketiga hal tersebut, seseorang dapat menyatukan tubuh, jiwa, dan pikirannya dan mencapai keadaan “tanpa pikiran” yaitu *mu-shin*. *Mu-shin* dapat dicapai seseorang melalui latihan *kata* secara terus menerus. Saat seseorang berlatih secara terus menerus ia

akan menjadi satu dengan apa yang sedang ia latih, ini berlaku dalam latihan *kata*. Saat seseorang sudah menjadi satu dengan *kata* yang ia latih, ia akan mencapai keadaan dimana ia sudah dapat menampilkan *kata* tersebut tanpa berpikir. Gerakan demi gerakan dapat ditampilkan bagaikan seluruh *kata* adalah bagian dari dirinya. Pada saat itu terjadi, seseorang telah mencapai *mu-shin*.

Saat seseorang mencapai *mu-shin*, maka pikiran dia akan fokus pada keadaan masa sekarang, pikirannya akan terbuka dan akan dapat melihat sesuatu dengan lebih jelas. Pikiran orang itu akan bebas dari berbagai gangguan, sehingga pikirannya mengalir seperti air dan mengaktifkan seluruh fungsi tubuh sesuai dengan kebutuhannya pada saat itu. Sehingga saat seorang karateka menampilkan *kata*, ia dapat fokus pada kesempurnaan gerakannya dari ujung kepala sampai ujung kaki. *Mu-shin* memperbolehkan karateka untuk fokus dan konsentrasi terhadap *kata* yang sedang ia lakukan, dengan kata lain, ia dapat menjadi satu dengan *kata*, menjadi satu dengan apa yang sedang ia lakukan pada saat ini. Nilai *mu-shin* ini juga membantu karateka untuk dapat menampilkan yang terbaik saat latihan maupun pada saat menampilkan *kata*.

Pada saat seseorang sudah menyatu dengan sesuatu, ia akan menjadi sesuatu itu dan ia akan mengetahui apa yang harus ia lakukan secara alami, dan dalam konteks ini, sesuatu itu adalah *kata*. Menurut Mark Edward Cody, dalam bukunya “*Wadoryu Karate/Jujutsu*”, tujuan dari berlatih *kata* adalah untuk mengembangkan suatu nilai yang oleh praktisi Zen sebagai *mu-shin no shin*. *Kata* dilatih secara berulang-ulang sampai kita dapat melakukannya tanpa berpikir lagi, sampai kita menjadi satu dengan *kata* itu sendiri. Di tengah proses latihan itu, seseorang menemukan apa yang disebut dengan *mu-shin*. Dari pemaparan diatas, penulis menarik kesimpulan bahwa *kata* adalah sarana bagi seorang karateka untuk mencapai *mu-shin*.

## BAB. V

### KESIMPULAN

Dari pembahasan dalam bab-bab sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan bahwa nilai *mu-shin* Zen Buddhisme dapat dicapai seorang karateka dengan latihan *kata* secara teratur. Penulis menyimpulkan bahwa *mu-shin* adalah suatu tahapan spiritual yang dapat dicapai alam pikiran seorang karateka dengan *kata* sebagai medianya. *Mu-shin* dalam diri seorang praktisi akan tampak saat ia mempraktekan *kata*. *Kata* yang ditampilkan oleh seorang karateka yang telah mencapai tahap *mu-shin* akan terlihat indah, kokoh, dan bertenaga. Selain itu, adanya nilai *mu-shin* dalam diri seorang karateka dapat membantu karateka itu untuk dapat berkonsentrasi pada saat menampilkan *kata* dan dapat memberikan yang terbaik dalam saat apapun.

Nilai *mu-shin* terdapat dalam diri praktisinya dan akan tampak dalam gerakan-gerakan *kata* apabila karateka yang menampilkannya sudah mencapai *mu-shin*. *Kata* yang ditampilkan oleh seorang karateka yang sudah mencapai *mu-shin* akan terlihat indah, kuat, solid, dan gerakan-demi gerakannya mengalir seperti air. Karateka yang menampilkan *kata* itu pun tidak terlihat seperti sedang berusaha. Ini disebabkan karena dalam proses berlatih *kata*, tingkat konsentrasi seseorang meningkat dan ia mencapai keadaan *mu-shin* yang membuat ia menjadi fokus pada keadaan sekarang, pada apa yang ia lakukan pada saat itu. Keadaan tersebut membuat ia dan *kata* yang ia latih bersatu sehingga ia sudah tahu apa yang harus ia lakukan tanpa harus berpikir lagi.

Karate merupakan seni beladiri Jepang yang tujuannya bukanlah untuk meraih kemenangan, suatu beladiri yang tidak mementingkan menang atau kalah, melainkan bertujuan untuk menyempurnakan karakter dari karate-kanya. Di dalam karate terdapat bentuk latihan yang disebut dengan *kata*, yakni rangkaian gerakan yang sudah diatur dan ditentukan terlebih dahulu. Bentuk latihan ini adalah inti dari latihan karate karena bentuk latihan ini tidak hanya melatih kekuatan fisik, tetapi juga ikut

mengambil peran dalam membangun karakter karena kedisiplinan diri, ketekunan, dan kesabaran yang dituntut selama latihan. Bukan hanya itu, *kata* juga adalah suatu bentuk latihan yang ditujukan untuk melatih tubuh dan pikiran; suatu ritual spiritual yang membawa orang yang berlatih *kata* kepada suatu jalan akan pertumbuhan dan pengertian. Melalui latihan *kata*, seorang karateka dapat mempelajari bahwa seorang karateka sejati tidak pernah menyerang duluan, dan tidak pernah menyerang karena dikuasai oleh amarah.



## DAFTAR PUSTAKA

### Buku

Cleary, Thomas. (2005). *Soul of The Samurai: Modern Translation of Three Classic Works of Zen and Bushido*. United States: Tuttle Publishing.

Funakoshi Gichin. (1994). *Karate-do nyumon*. Japan: Kodansha International.

Harada Sekkei. (2003). *Hakikat Zen*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Nakayama Masatoshi. (1989). *Best Karate: Gojushisho Dai, Gojusasatoshisho, Meikyo*. United Sates: Kodansha America.

Redmond, Rob. (2008). *Kata: The Folk Dances of Shotokan*. Holy Springs: Rob Redmond.

Rielly, Robin L. (2003). *Karate Basics (Tuttle Martial Arts Basics)*. United States: Tuttle Publishing.

Rudianto, Dody. (2010). *Seni Beladiri Karate*. Jakarta : Golden Terayon Press.

Suzuki Shunryu. (2011). *Zen Mind Beginners Mind*. United States: Shambhala.

Tabata Kazumi. (2010). *Mind Power, Secret Strategies For The Martial Arts*. Singapore: Tuttle Publishing.

Ventresca, Peter. (1988). *Shoto-Kan Karate: The Ultimate in Self Defense*. Singapore: Charles E. Tuttle Company, Inc.

Hisamatsu, Shinichi. (1971). *Zen and Fine Arts*, Terj. Gishin Tokiwa. Kodansha International ltd. Tokyo.

Suzuki, Daisetz Teitaro. 1934. *An Introduction to Zen Buddhism*. The Eastern Buddhist Society. Kyoto.

Suzuki, Daisetz Teitaro. 1958. *Zen and Japanese Buddhism*. Japan Travel Bureau. Tokyo

Suzuki Daisetz Teitaro. 1959. *Zen and Japanese Culture*. Princeton University Press. Princeton.

Cody, Mark Edward. 2007. *Wadoryu Karate/Jujutsu*. AuthorHouse. Indiana

### **Internet**

Tucker Azum III. *Lotus Self-Defence, Importance of Kata in Martial Arts?*

[www.lotusmartialarts.com/articles\\_importanceofkata.htm](http://www.lotusmartialarts.com/articles_importanceofkata.htm)

Hedges, David. *Kata Training, Tool or Waste of Time?*

<http://ezinearticles.com/?Kata---Training-Tool-Or-Waste-of-Time?&id=2287412> [www.gichinfunakoshi.com](http://www.gichinfunakoshi.com)

*Academi of Traditional Fighting Arts*

<http://www.traditionalfightingarts.com>

*Shitoryu Karate-do Cyber Academy*

<http://shitokai.com/kihon.php>

Leonard, George. Introduction: *Zen Way to The Martial Arts*.

[http://www.shotokai.cl/otras\\_artes/introzen.html](http://www.shotokai.cl/otras_artes/introzen.html)

Zen Guide: Experiencing Real Zen - *Zen & Martial Arts*.

<http://zenguide.org/zen-and-martial-arts.html>

Amstrong, Jason. *Karate Information: Philosophy, History Kata and Bunkai*.

<http://www.thekarateuniversity.com/morehistory.htm>

Video-video kata

[www.youtube.com](http://www.youtube.com)

### **Publikasi Online**

Takuan Soho. *The Unfettered Mind: Writings Of The Zen Master To The Sword Master (translated by William Scott Wilson)*.

<http://www.daikonforge.com/downloads/TheUnfetteredMind.pdf>

Wilson, William Scott. *Mushin and Zanshin*.

<http://www.minrec.org/wilson/pdfs/Concepts--Mushin%20and%20Zanshin.pdf>