



Teori dan Praktik *Vipassanā Bhāvanā*

Pedi Kurniwan¹, Budi Utomo², Alberd Alberto Ardiansyah³, Sriyana⁴, Edi Prasetyo⁵
^{1,2,3,4,5} Sekolah Tinggi Agama Buddha Smarungga, Boyolali, Indonesia

Pedikurniawan41@gmail.com, budiutomo@smarungga.ac.id, alberdalbertoardiansyah@gmail.com, sriyana766@gmail.com, ediprasetyo814@gmail.com

ARTICLE HISTORY

Submitted:

12 Januari 2024

Accepted:

30 April 2024

Published:

30 Juni 2024

ABSTRACT

Abstract: *Vipassana Bhavana meditation is a significant practice in Buddha's teachings but often misunderstood. This article aims to clarify the concept and practice of Vipassana Bhavana meditation. The research method used is literature study to gather data from various library sources. The discussion includes the definition of Vipassana Bhavana meditation, the four types of satipathana, obstacles in meditation practice, and proper meditation steps. Vipassana Bhavana meditation aims to purify the mind from disturbances and achieve full understanding of impermanence, suffering, and non-self, which are the foundations for enlightenment. The four satipathana include contemplation of the body, feelings, mind, and dhamma. The importance of understanding obstacles in meditation is also discussed, including the ten types of Vipassanupakilesa and four Vipallasa-Dhamma. The article also highlights important steps in Vipassana Bhavana meditation practice, including selecting a comfortable place, focusing on the breath, and guidance from a meditation teacher. Thus, this article aims to provide a better understanding of Vipassana Bhavana meditation and avoid common misunderstandings.*

Keywords: *vipassāna bhāvanā, satipathana, how to do vipassāna*

Abstrak: Meditasi *Vipassāna Bhāvanā* merupakan praktik meditasi yang sangat penting dalam ajaran Buddha, namun seringkali disalahpahami. Artikel ini bertujuan untuk mengklarifikasi konsep dan praktik meditasi *Vipassāna Bhāvanā*. Metode penelitian yang digunakan adalah studi kepustakaan untuk mengumpulkan data dari berbagai sumber perpustakaan. Pembahasan meliputi pengertian meditasi *Vipassāna Bhāvanā*, empat macam *satipathana*, penghambat dalam praktik meditasi, dan langkah-langkah meditasi yang benar. Meditasi *Vipassāna Bhāvanā* bertujuan untuk memurnikan pikiran dari gangguan dan mencapai pemahaman penuh tentang ketidakkekalan, penderitaan, dan tanpa diri, yang merupakan landasan menuju pencerahan. Empat *satipathana* meliputi perenungan terhadap tubuh, perasaan, pikiran, dan *dhamma*. Pentingnya pemahaman terhadap penghalang dalam meditasi juga dibahas, termasuk sepuluh macam *Vipassanupakilesa* dan empat *Vipallasa-Dhamma*. Artikel ini juga menyoroti langkah-langkah penting dalam praktik meditasi *Vipassāna Bhāvanā*, termasuk pemilihan tempat yang nyaman, perhatian pada napas, dan bimbingan guru meditasi. Dengan demikian, artikel ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih baik tentang meditasi *Vipassāna Bhāvanā* dan menghindari kesalahpahaman yang sering terjadi.

Kata Kunci: *vipassāna, bhāvanā, satipathana, cara melakukan vipassāna*

CITATION

Kurniwan, Pedi., Utomo, Budi., Ardiansyah, Alberd Alberto., Sriyana., Prasetyo, Edi. (2024). Teori dan Praktik *Vipassanā Bhāvanā*. *Jurnal Nyanadasana: Jurnal Penelitian, Pendidikan, Sosial, dan Keagamaan*, 3(1), 43-52. DOI: <http://doi.org/10.59291/jnd.v3i1.50>



PENDAHULUAN

Meditasi merupakan salah satu ajaran penting dari Buddha. Dalam pembabaran dhamma untuk yang pertama kali, Buddha menyebutkan meditasi secara tidak langsung dalam Jalan Mulia Berunsur Delapan. Jalan Mulia berunsur delapan terdiri dari pandangan benar, kehendak benar, ucapan benar, perbuatan benar, penghidupan benar, usaha benar, perhatian benar, dan konsentrasi benar (S.V). Usaha benar, perhatian benar, dan konsentrasi benar masuk dalam kelompok *samadhi* atau meditasi (M.I.).

Buddha mengajarkan dua metode dalam meditasi yakni *samatha bhāvāna* dan *vipassāna bhāvāna*. *Samatha bhāvāna* adalah meditasi untuk ketenangan, sedangkan meditasi *vipassāna* adalah meditasi untuk mencapai pandangan terang (Mulia & Sayādaw, 2008, p. 9). Kedua metode ini sebenarnya tidak bisa dipisahkan bahkan merupakan satu kesatuan. Ketenangan menuntun pada pandangan cerah dan pandangan cerah menuntun pada ketenangan (Brahm, 2008.p.30).

Meditasi yang diajarkan oleh Buddha merupakan buah dari pengalamannya untuk membebaskan diri dari penderitaan (Mahathera, 2010, p. 3). Tetapi meditasi yang diajarkan oleh Buddha sering kali disalahartikan baik oleh pengikut Buddha atau yang bukan pengikut Buddha. Beberapa kesalahpahaman tentang meditasi terkhusus pada meditasi *Vipassāna Bhāvāna* yakni: menganggap bahwa meditasi itu hanyalah teknik relaksasi; meditasi itu masuk dalam keadaan tidak sadar; meditasi merupakan praktik misterius yang tidak bisa dipahami; tujuan meditasi adalah untuk menjadi *superman* psikis; meditasi itu berbahaya; meditasi itu untuk orang suci bukan untuk orang biasa; meditasi berarti melarikan diri dari realitas; dan meditasi itu egois (Mahatera, 1990, pp. 15–31). Meditasi *vipassāna bhāvāna* yang diajarkan oleh Buddha tidaklah demikian. Meditasi *vipassāna bhāvāna* yang diajarkan Buddha adalah untuk memurnikan pikiran dari kekotoran dan gangguan seperti nafsu, kebencian, kedengkian, kemalasan, ketakutan, kegelisahan, keragu-raguan, konsentrasi, kesadaran yang kuat, kecerdasan, kemauan keras, kemampuan analisa, ketajaman, kegembiraan, keseimbangan batin hingga pada intinya untuk mencapai kebijaksanaan tertinggi yang menembus realitas kekosongan mutlak dan mencapai pencerahan sempurna (Nirwana) (Surya dalam Harianto et al., 2022, pp. 13–14).

Berdasarkan masih adanya salah penafsiran tentang meditasi terkhususnya meditasi *Vipassāna bhāvāna*, maka artikel ini akan membahas lebih jauh tentang meditasi *Vipassāna bhāvāna* itu sendiri. Secara detail artikel ini akan membahas pengertian meditasi *Vipassāna bhāvāna*, empat macam *satipatthana* dalam *Vipassāna bhāvāna*, penghambat atau penghalang dalam melakukan praktik meditasi *Vipassāna bhāvāna* dan bagaimana melakukan praktik meditasi *Vipassāna bhāvāna* dengan baik dan benar. Artikel ini bertujuan untuk memberikan gambaran dan pemahaman lebih jauh tentang meditasi *Vipassāna bhāvāna* sehingga tidak terjadi salah penafsiran.

METODE PENELITIAN

Artikel ini disusun memanfaatkan jenis atau pendekatan studi kepustakaan (*library*



research). Penelitian kepustakaan, juga dikenal sebagai studi kepustakaan, merupakan jenis penelitian yang melibatkan pengumpulan data dan informasi melalui penggunaan berbagai sumber daya perpustakaan, termasuk buku rujukan, hasil penelitian terdahulu yang mirip atau serupa, artikel, catatan, dan berbagai jurnal yang mengangkat topik penelitian (Mujiyanto et al., 2023). Metode sistematis digunakan untuk mengumpulkan, mengolah, dan menyimpulkan data untuk mencari solusi masalah (Ismoyo, 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Vipassāna Bhāvāna

Meditasi *Vipassāna bhāvāna* merupakan pratik meditasi Budhis yang paling tua yang bersumber langsung dari *Satipaṭṭhāna Sutta* (Mahatera, 1990, p. 35). *Vipassāna bhāvāna* gabungan dari kata “*Vipassāna*” dan “*Bhāvāna*”. *Bhāvāna* sendiri berasal dari kata “*Bhu*” yang berarti tumbuh atau menjadi. *Bhāvāna* diartikan sebagai pengolahan atau pengembangan mental. Sedangkan *Vipassāna* berasal dari kata “*Vi*” dan “*Passana*”. “*Vi*” artinya “secara khusus” atau “masuk ke dalam dan sekaligus menembus”. Berdasarkan arti kata yang ada *Vipassāna bhāvāna* diartikan sebagai pengolahan pikiran yang bertujuan untuk melihat dengan cara khusus sehingga sampai pada pandangan terang dan pemahaman penuh (Mahatera, 1990, p. 38). Sedangkan Analayo (2012, p. 22) menjelaskan *Vipassāna* sebagai melihat dengan jelas materi dan mentalitas (*nama dan rupa*) dan kebenaran mulia.

Vipassāna bhāvāna merupakan praktik meditasi yang bertujuan untuk dapat menerima pengalaman hidup sendiri, melalui proses untuk mendengarkan secara seksama, melihat secara total, memeriksa secara cermat (Mahatera, 1990, p. 36). Secara mendalam meditasi *Vipassāna bhāvāna* adalah meditasi yang berupaya untuk memahami tiga corak kehidupan yakni tentang ketidakkekalan, penderitaan, dan tanpa diri. Memahami ketidakkekalan berarti memahami segala sesuatunya akan mengalami perubahan, apa yang lahir akan meninggal, apa yang ada akan menjadi tiada. Memahami penderitaan berarti memahami bahwa kehidupan berisi dengan sesuatu yang menyakitkan atau tidak menyenangkan. Dan memahami tanpa diri berarti memahami tanpa ada aku yang kekal. Memahami ketiga corak ini menjadi landasan untuk mencapai pencerahan (Mahathera, 2010, p. 273).

Satipaṭṭhāna

Sang Buddha, ketika berada di kota *Kammāsadhamma* di mana suku Kuru berdiam, pernah membabarkan kepada para Bhikkhu tentang suatu jalan yang dapat memurnikan makhluk- makhluk, mengatasi dukacita, melenyapkan kesakitan dan kesedihan, memperoleh jalan benar, dan mencapai *Nibbāna*, itulah yang disebut sebagai empat landasan perhatian atau *Satipaṭṭhāna* (D.II.290).

Lebih lanjut, *Bodhipakkiyadhamma* adalah tiga puluh tujuh kualitas yang berkontribusi terhadap pencerahan. Tiga puluh tujuh kualitas ini pada akhirnya menuntun yogi menuju Empat Kebenaran Mulia, dimulai dengan *satipaṭṭhāna*-yang merupakan empat elemen pertama *Bodhipakkiyadhamma*-dan diakhiri dengan Jalan Mulia Beruas Delapan (Tullius, 1988).

Meditasi terdiri dari merenungkan empat *satipaṭṭhāna* atau landasan perhatian: tubuh, perasaan, pikiran, dan *dhamma* (sering diterjemahkan sebagai "objek mental") sebagaimana yang

dipaparkan oleh Buddha di dalam *Māhasatipaṭṭhāna Sutta* (D.II.290); dan perenungan ini harus disertai ketekunan, pengetahuan jernih, dan sikap khusus (bebas dari keinginan dan ketidakpuasan terhadap dunia) (Sedlmeier et al., 2023).

Syarat *Satipaṭṭhāna*

1. Harus mempunyai objek *kāya*, *vedanā*, *citta*, atau *dhamma*.
2. Objek harus diamati pada saat ini, dengan tiga *nāma*: *ātāpī* (semangat), *sati* (perhatian), dan *sampajañña* (pemahaman). Inilah *Satipaṭṭhāna* sejati yang mengembangkan *kusala* menuju *nibbāna*.
3. 1 dan 2 pekerjaan di atas untuk menghancurkan *abhijjhā* (ketamakan) dan *domanassa* (ketidaksenangan) di “dunia” (lima gugus kehidupan) (Hanh, 1990)

Empat *Satipaṭṭhāna*

a. *Kāyānupassanā* (Perenungan terhadap jasmani)

1) Perhatian pada napas

Praktisi meditasi sebaiknya pergi ke tempat yang sunyi, duduk bersila dengan postur tubuh yang tegap dan meningkatkan kesadarannya. Ketika napas masuk ke dalam tubuhnya, dia menyadari napas masuk. Ketika napas keluar dari tubuhnya, dia menyadari napas keluar. Dia menyadari napas masuk dan napas keluar untuk setiap napas panjang dan napas pendek. Dia menjadi waspada dan mampu menenangkan seluruh tubuhnya (Hanh, 1990).

2) Empat postur tubuh

Praktisi meditasi menyadari setiap perubahan pada postur tubuhnya, ketika berjalan, ia memahami bahwa dia sedang berjalan; ketika berdiri, ia menyadari bahwa dia sedang berdiri; ketika duduk, ia menyadari bahwa dia sedang duduk; dan ketika berbaring, ia menyadari sedang berbaring.

3) Kesadaran jernih

Praktisi meditasi menyadari dan waspada terhadap apa pun yang dia laksanakan, ketika berjalan maju atau pun mundur, ketika melihat ke depan atau belakang, ketika menunduk atau menegakkan badannya, ketika makan, minum, mengunyah makanan, dan mengecap, ketika buang air, ketika berjalan, berdiri, duduk, tertidur, terjaga, berbicara, dan berdiam diri.

4) Perenungan menjijikkan pada bagian-bagian tubuh

Praktisi meditasi memeriksa setiap bagian tubuhnya dari ujung rambut hingga telapak kaki, memeriksa secara cermat jasmaninya luar dan dalam, dan menyadari bahwa tubuh jasmani diliputi oleh kekotoran yang menjijikkan.

5) Empat unsur

Praktisi meditasi memeriksa dan merenungkan bahwa tubuhnya dibentuk atas dasar empat unsur yaitu, unsur tanah, unsur air, unsur api, dan unsur udara.

6) Sembilan perenungan tanah pekuburan

Praktisi meditasi merenungkan mayat-mayat yang berada di pekuburan, di mana mayat tersebut direnungkan dan diamati pada saat pertama kali diletakkan pada lahan

pekuburan, mulai dimakan oleh hewan-hewan, mengalami pembusukan, sampai pada tulang-belulang.

b. *Vedanānupassanā* (Perenungan terhadap perasaan)

Sang Buddha meminta kepada praktisi untuk merenungkan dan selalu waspada terhadap perasaan-perasaan yang timbul. Entah itu perasaan yang menyenangkan atau menyakitkan, perasaan bukan menyakitkan dan bukan juga menyenangkan, perasaan duniawi yang menyenangkan, perasaan non-duniawi yang menyenangkan, perasaan duniawi yang menyakitkan, perasaan non-duniawi yang menyakitkan, perasaan duniawi yang bukan menyakitkan dan bukan juga menyenangkan, perasaan non-duniawi bukan menyakitkan dan bukan juga menyenangkan.

c. *Cittānupassanā* (Perenungan terhadap pikiran)

Sang Buddha mengajarkan cara merenungkan pikiran dengan memilah bentuk pikiran. 1) Merenungi pikiran yang terpengaruh nafsu sebagai pikiran yang terpengaruh nafsu, 2) pikiran yang tidak terpengaruh nafsu sebagai pikiran yang tidak terpengaruh nafsu, 3) pikiran yang terpengaruh kebencian sebagai pikiran yang terpengaruh kebencian, 4) pikiran yang terpengaruh tidak kebencian sebagai pikiran yang tidak terpengaruh kebencian, 5) pikiran yang terpengaruh delusi sebagai pikiran yang terpengaruh delusi, 6) pikiran yang tidak terpengaruh delusi sebagai pikiran yang tidak terpengaruh delusi, 7) pikiran yang mengerut sebagai pikiran yang mengerut, 8) pikiran yang kacau sebagai pikiran yang kacau, 9) pikiran yang luhur sebagai yang luhur, 10) pikiran yang tidak luhur sebagai yang tidak luhur, 11) pikiran yang terbatas sebagai yang terbatas, 12) pikiran yang tak terbatas sebagai yang tak terbatas, 13) pikiran yang terkonsentrasi sebagai yang terkonsentrasi, 14) pikiran yang tidak terkonsentrasi sebagai yang tidak terkonsentrasi, 15) pikiran yang terbebaskan sebagai yang terbebaskan, dan 16) pikiran yang tidak terbebaskan sebagai yang tidak terbebaskan.

d. *Dhammānupassanā* (Perenungan terhadap bentuk-bentuk pikiran)

1) Lima Rintangan (*Nivāraṇa*)

- a) *Kāmacchanda* (nafsu Indria / keinginan)
- b) *Byāpāda* (dendam/kemauan jahat)
- c) *Thīna-Middha* (kemalasan dan kelelahan)
- d) *Uddhacca-Kukkucca* (kegelisahan-kekhawatiran)
- e) *Vicikicchā* (keragu-raguan)

2) Lima Kelompok Unsur Kehidupan (*Pañcakkhanda*)

- a) *Rupa* (jasmani),
- b) *vedana* (perasaan),
- c) *sañña* (pencerapan),
- d) *saṅkhāra* (bentuk pikiran),
- e) *viññāṇa* (kesadaran).

3) Enam Landasan (*Ṣaḍāyatana*)

Landasan indria internal

- a) Mata (*cakkhāyatanaṃ*),

- b) Telinga (*sotāyatanam*),
 - c) Hidung (*ghānāyatanam*),
 - d) Lidah (*jivhāyatanam*),
 - e) Jasmani (*kāyāyatanam*),
 - f) Pikiran (*manāyatanam*).
- Landasan indria eksternal
- a) Bentuk (*rūpāyatanam*),
 - b) Suara (*saddāyatanam*),
 - c) Bau (*gandhāyatanam*),
 - d) Rasa kecapan (*rasāyatanam*),
 - e) Sentuhan (*phoṭṭhabbāyatanam*),
 - f) Pikiran (*dhammāyatanam*)
- 4) Tujuh Faktor Pencerahan (*sambojjhaṅga*)
- a) Perhatian, kesadaran mengingat (*sati*)
 - b) Penyelidikan terhadap Dharma (*dhammavicaya*),
 - c) Usaha yang bersemangat (*virīya*),
 - d) Keguruan, kegairahan yang mendalam (*pīti*),
 - e) Ketenangan (*passaddhi*),
 - f) Konsentrasi (*samādhi*), dan
 - g) Keseimbangan batin (*upekkha*).
- 5) Empat Kebenaran Mulia (*Cattarī Ariyasaccāni*)
- a) Kebenaran mulia tentang *dukkha* (*Dukkha Ariya Sacca*)
 - b) Kebenaran mulia tentang sebab *dukkha* (*Dukkha Samudaya Ariya Sacca*)
 - c) Kebenaran mulia tentang lenyapnya *dukkha* (*Dukkha Nirodha Ariya Sacca*)
 - d) Kebenaran mulia tentang jalan menuju lenyapnya *dukkha* (*Dukkha Nirodha Gāminī Paṭipadā Ariya Sacca*) (D.II.291-314).

Sepuluh Macam *Vipassānupakilesa*

1. Ia menyaksikan aura cahaya (*Obhāsa*) yang memancar dari tubuh
2. Mengalami semangat yang belum pernah terjadi sebelumnya (*pīti*)
3. Mengalami ketenangan (*passaddhi*)
4. Mengalami kebahagiaan (*sukha*)
5. Keteguhannya (*adhimokkha*) meningkat [walaupun bukan *adhimokkha cetasika* melainkan *Saddhā*
6. Dia mengerahkan tenaga yang besar (*paggaha*)
7. Pengetahuannya (*ñāna*) matang
8. Kesadarannya yang penuh perhatian (*upatthana*) menjadi mantap
9. Ia mengembangkan keseimbangan batin yang tak tergoyahkan (*upekkhā*)
10. Di balik pengalaman-pengalaman ini terdapat keterikatan halus (*nikanti*) (Namto, 1989).

Empat *Vipallāsa-Dhamma*

1. *Subha-Vipallāsa*, yaitu kekeliruan dari pencerapan, pikiran, dan pandangan, yang menganggap sesuatu yang tidak cantik sebagai cantik. *Subha-Vipallāsa* ini dapat dibasmi dengan melaksanakan *kāyānupassanā*.
2. *Sukha-Vipallāsa*, yaitu kekeliruan dari pencerapan, pikiran, dan pandangan, yang menganggap sesuatu yang derita sebagai bahagia. *Sukha-Vipallāsa* ini dapat dibasmi dengan melaksanakan *vedānānupassanā*.
3. *Nicca-Vipallāsa*, yaitu kekeliruan dari pencerapan, pikiran, dan pandangan, yang menganggap sesuatu yang tidak kekal sebagai kekal. *Nicca-Vipallāsa* ini dapat dibasmi dengan melaksanakan *cittānupassanā*.
4. *Atta-Vipallāsa*, yaitu kekeliruan dari pencerapan, pikiran, dan pandangan, yang menganggap sesuatu yang tanpa aku sebagai aku. *Atta-Vipallāsa* ini dapat dibasmi dengan melaksanakan *dhammānupassanā*. (Namto, 1989).

Enam Belas *Ñāṇa*

- 1) Dua Pengetahuan Munculnya *Vipassāna*
 - a. Pengetahuan untuk membedakan keadaan mental dan fisik (*nāma-rūpa pariccheda ñāṇa*).
 - b. Pengetahuan tentang hubungan sebab dan akibat antara keadaan mental dan fisik (*paccaya pariggaha ñāṇa*) (Namto, 1989).
- 2) Sepuluh Pengetahuan *Vipassāna*
 - a. Pengetahuan tentang proses batin dan jasmani tidak kekal, tidak memuaskan dan tanpa diri (*Sammasana ñāṇa*).
 - b. Pengetahuan tentang muncul dan lenyapnya kelahiran dan kematian (*udayabhaya ñāṇa*).
 - c. Pengetahuan tentang pembubaran dan pembentukan (*bhaṅga ñāṇa*).
 - d. Pengetahuan tentang sifat menakutkan dari kondisi batin dan jasmani (*bahaya ñāṇa*).
 - e. Pengetahuan tentang keadaan bathin dan jasmani yang tidak memuaskan (*ādīnava ñāṇa*).
 - f. Pengetahuan tentang kekecewaan (*nibbidā ñāṇa*).
 - g. Pengetahuan tentang keinginan untuk meninggalkan keadaan duniawi (*muncitukamayata ñāṇa*).
 - h. Pengetahuan yang menyelidiki jalan menuju pembebasan dan menanamkan keputusan untuk berlatih lebih lanjut (*paṭisaṅkha ñāṇa*).
 - i. Pengetahuan yang menganggap kondisi mental dan fisik dengan keseimbangan bathin (*saṅkhārupekhā ñāṇa*).
 - j. Pengetahuan yang sesuai dengan empat kebenaran mulia (*anuloma ñāṇa*) (Namto, 1989).
- 3) Di Luar *Vipassāna Ñāṇa*
 - a. Pengetahuan tentang pembebasan dari kondisi duniawi (*gotrabhū ñāṇa*).



- b. Pengetahuan yang mana kekotoran bathin ditinggalkan dan diatasi melalui kehancuran (*magga ñāṇa*).
- c. Pengetahuan yang merealisasikan buah dari sang jalan dan memiliki *Nibbana* sebagai objeknya (*phala ñāṇa*).
- d. Pengetahuan yang mengulas kekotoran bathin yang masih tersisa (*paccavekkhana ñāṇa*) (Namto, 1989).

Langkah-Langkah *Vipassāna Bhāvāna*

Untuk mencapai pencapaian dalam meditasi, pentinglah untuk memperhatikan beberapa faktor kunci. Pertama, tempat bermeditasi haruslah nyaman dan bebas dari gangguan, seperti ruang tenang di rumah atau di alam terbuka. Kedua, pakaian yang nyaman juga berperan penting agar konsentrasi tidak terganggu. Hindarilah busana yang terlalu ketat. Selain itu, posisi tubuh saat bermeditasi tidak terbatas pada posisi duduk bersila; variasi posisi membantu mengatasi kebosanan. Meditasi dapat dimulai dengan mengalihkan pikiran atau fokus pada objek tertentu. Terakhir, perhatian pada napas sangat penting; fokus pada tarikan dan hembusan napas membantu mengendalikan pikiran dan melatih kesadaran (Dwiyono Putranto, 2021, hal 106-107).

Seorang yang ingin melakukan meditasi secara intensif perlu memiliki seorang guru pembimbing meditasi yang dapat memberikan panduan dalam setiap tahap pelatihan meditasi. Untuk mencapai hasil meditasi yang optimal, sebaiknya dimulai dengan melaksanakan latihan dasar dalam bidang moralitas, atau yang sering dikenal sebagai Pancasila Buddhis. Proses ini kemudian dilanjutkan dengan melakukan puja bakti atau membaca *parittā* suci. Ada beberapa alasan mengapa praktik meditasi sebaiknya diawali dengan praktik Pancasila atau moralitas dan diikuti dengan membaca *parittā* suci yang di jelaskan dalam (Wijaya et al., 2019, hal 123), antara lain:

1. Mengacu pada ajaran Buddha bahwa "meditasi akan cepat berkembang dan maju jika didasari oleh sila; jika tidak, meditasi akan sulit berkembang." Dengan mengucapkan sila, seseorang telah meneguhkan janji atau tekad, yang dianggap sebagai dasar dari praktik sila atau moralitas.
2. Dengan memusatkan perhatian pada *parittā* suci, pikiran secara perlahan dilatih untuk berkonsentrasi pada objek yang mudah dipegang, memudahkan tercapainya ketenangan.
3. *Parittā* suci memiliki kekuatan untuk melindungi dari gangguan dan memberikan manfaat lainnya, asalkan seseorang memiliki keyakinan, perilaku yang baik, dan konsentrasi saat memanjatkan *parittā* suci. Sebagai contoh, dalam sebuah cerita pada masa Sang Buddha, para bhikkhu yang berlatih meditasi dihutan dan diganggu oleh makhluk *peta* (setan) berhasil mengatasi gangguan tersebut dengan memanjatkan *paritta* suci, sehingga mereka mencapai tingkat kesucian tertinggi atau *arahat*.
4. Selain itu, syarat lainnya termasuk menggunakan pakaian yang bersih, rapi, dan sopan, dengan warna yang tidak mencolok. Pakaian sebaiknya longgar, nyaman, dan sebaiknya tidak dihiasi dengan aksesoris secara berlebihan.

Buddha menyampaikan dalam *Sangāti Sutta* ada empat usaha yang dilakukan oleh seorang bhikkhu melibatkan upaya untuk mengendalikan, melepaskan, mengembangkan, dan memelihara (*D.III.226-7*).

1. Usaha untuk mengendalikan

Dalam hal ini, seorang bhikkhu, saat melihat objek dengan mata, berusaha untuk tidak menggenggamnya secara keseluruhan atau rinciannya. Tujuannya adalah mengendalikan apa pun yang dapat menimbulkan kondisi buruk dan tidak bermanfaat, seperti keserakahan atau dukacita. Dengan demikian, ia melindungi indria penglihatan dan menjaganya, sama halnya dengan cara yang diterapkan pada indria lainnya seperti pendengaran, penciuman, perasaan, dan pikiran.

2. Usaha untuk melepaskan

Dalam konteks ini, seorang bhikkhu tidak menyetujui pikiran nafsu, kebencian, atau kekejaman yang muncul. Sebaliknya, ia berupaya meninggalkan, menyingkirkan, menghancurkan, dan menghilangkan pikiran-pikiran tersebut.

3. Usaha untuk mengembangkan

Di sini, seorang bhikkhu berfokus pada pengembangan faktor-faktor penerangan yang berkaitan dengan perhatian. Hal ini didasarkan pada kesunyian, ketidakterikatan, pemadaman, dan menuju kematangan penyerahan. Selain itu, ia juga mengembangkan faktor-faktor penerangan terkait penyelidikan kondisi-kondisi, usaha, kegembiraan, ketenangan, konsentrasi, dan keseimbangan dengan merujuk pada kesunyian, ketidakterikatan, pemadaman, dan menuju kematangan penyerahan.

4. Usaha untuk memelihara

Dalam konteks ini, seorang bhikkhu menjaga dengan teguh dalam pikirannya objek konsentrasi yang disukainya, seperti tulang-belulang atau mayat yang dipenuhi belatung, berwarna biru kehitaman, berlubang, dan membengkak.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Secara keseluruhan, artikel ini memberikan eksplorasi mendalam tentang meditasi Vipassana Bhavana, sebuah praktik fundamental dalam ajaran Buddha. Artikel ini membahas kesalahpahaman yang mengelilingi metode meditasi ini dan bertujuan untuk memberikan kejelasan kepada praktisi dan non-praktisi sama. Dengan pendekatan studi kepustakaan, artikel ini menggali definisi, komponen, dan tujuan meditasi Vipassana Bhavana. Poin-poin penting yang dibahas meliputi pentingnya memahami empat satipatthana, mengenali hambatan dalam praktik meditasi, dan mengikuti langkah-langkah meditasi yang benar. Meditasi Vipassana Bhavana berfungsi sebagai sarana untuk membersihkan pikiran dari gangguan dan mendapatkan wawasan tentang sifat yang tidak kekal, penderitaan, dan tanpa diri dari eksistensi, yang pada akhirnya mengarah pada pencerahan. Selain itu, artikel ini menyoroti pentingnya bimbingan dari seorang guru meditasi dan kebutuhan akan lingkungan yang mendukung untuk praktik meditasi. Dengan mengatasi kesalahpahaman umum dan menekankan aspek-aspek penting dari meditasi Vipassana Bhavana, artikel ini bertujuan untuk memperdalam pemahaman dan mendorong praktik yang benar di kalangan praktisi.



**JURNAL NYANADASSANA: JURNAL PENELITIAN,
PENDIDIKAN, SOSIAL, DAN KEAGAMAAN**

VOLUME 3 NOMOR 1 JUNI 2024

ISSN : 2964-3562 | DOI : <https://doi.org/10.59291/jnd.v3i1.50>

<https://journal.stabkertaajasa.ac.id/jnd/>

DAFTAR PUSTAKA

- D. (2009a). *The long discourses of the Buddha: a translation of the Dīgha Nikāya*. DhammaCitta Press.
- D. (2009b). *The long discourses of the Buddha: a translation of the Dīgha Nikāya*. DhammaCitta Press.
- Tullius, F. (1988). *Vipassana Bhavana: Theory, Practice, & Result*. Boonkanjanaram Meditation Center.
- Hariato, A., Ismoyo, T., & Jinarakkhita Lampung, S. (2022). Apa Itu Vipassana Bhavana? *ABIP: Jurnal Agama Buddha Dan Ilmu Pengetahuan*, 08(1), 12–17. <https://doi.org/10.53565/abip.v8i1.47>
- Ismoyo, T. (2020). Konsep Pendidikan dalam Pandangan Agama Buddha. *Jurnal Pendidikan Buddha Dan Isu Sosial Kontemporer*, 2(1). Mahatera, Ven. H. G. (1990). *Meditasi dalam Kehidupan sehari-hari*. Mahathera, P. V. (2010). *Buddhist Meditation in Theory and Practice*.
- M.I. (2017). *Majjhima Nikāya Khotbah-khotbah Menengah Sang Buddha*. https://doi.org/10.1007/978-94-024-0852-2_267
- Mujiyanto, Bawono, B., Wandu, & Jovini. (2023). Parenting Patterns Influence On Children's Development From A Buddhist Perspective. *JOURNAL OF INTERNATIONAL BUDDHIST STUDIES*, 14(2), 151–159.
- Mulia, Y., & Sayādaw, M. (2008). *Dasar-Dasar Meditasi Vipassanā. February 2002*.
- Namto, A. S. S. (1989). *Insight Meditation: Practical Steps to Ultimate Truth*. Vipassana Dhura Meditation Society.
- Sedlmeier, P., Beckel, A., Conrad, S., Husmann, J., Kullrich, L., Lange, R., Müller, A. L., Neumann, A., Schaaf, T., Schaub, A., Tränkner, A., & Witzel, B. (2023). Mindfulness Meditation According to the Satipatthana Sutta: A Single-Case Study With Participants as Collaborators. *Mindfulness*, 14(7), 1636–1649. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02160-1>
- Hanh, T. N. (1990). *Transformation and Healing: The Sutra on the Four Establishments of Mindfulness*. Parallax Press Berkeley.