



APA ITU VIPASSANA BHAVANA?

Agus Harianto¹, Poniman², Tejo Ismoyo³

STIAB Jinarakkhita Lampung

agus.harianto@sekha.kemenag.go.id, poniman@stiab-jinarakkhita.ac.id,

tejoismoyo@stiab-jinarakkhita.ac.id,

Riwayat Artikel:

Diterima: 26 Juni 2022

Direvisi: 23 Juli 2022

Diterbitkan: 31 Juli 2022

Doi: 10.53565/abip.v8i1.479

Abstract

This research started from a problem, especially in the knowledge of meditation that was raised because there are still people who do not understand the subject of meditation in Buddhism, especially Vipassana meditation. It is also influenced by many people being physically healthy but spiritually and mentally ill. We just witness in the mass media that we often hear cases of murder, rape, corruption, and other crimes. Even though they understood the deeds were forbidden by religion but they still did. Therefore, there is a need for more understanding of meditation which can be a remedy for the mentality of people who are sick.

Keywords: *Meditation, Vipassana, Spiritual Health*

Abstrak

Penelitian ini berawal dari suatu masalah terutama dalam pengetahuan mengenai meditasi yang diangkat karena masih ada orang-orang yang belum memahami perihal meditasi dalam Agama Buddha terutama meditasi Vipassana. Hal ini juga dipengaruhi oleh banyak orang sehat secara jasmani namun rohani dan batin mereka sedang sakit. Kita saksikan saja dalam media massa sering kita mendengar kasus pembunuhan, pemerkosaan, korupsi, dan tindak kejahatan yang lain. Padahal mereka mengerti perbuatan-perbuatan itu dilarang oleh agama namun tetap saja mereka lakukan. Oleh karena itu perlunya pemahaman lebih mengenai meditasi yang dapat menjadi suatu obat bagi batin orang-orang yang sedang sakit.

Kata Kunci: *Meditasi, Vipassana, Kesehatan Rohani*

PENDAHULUAN

Buddha mengajarkan khususnya tentang meditasi, memiliki tujuan untuk menghasilkan kondisi kesehatan mental yang sempurna, kedamaian dan ketenangan. Sayangnya tidak ada ajaran Buddha yang begitu sering disalahtafsirkan seperti meditasi, baik oleh umat Buddha sendiri maupun oleh umat non Buddhis (Bramantyo, 2015). Meditasi sering diartikan dengan pelarian diri dari aktivitas hidup sehari-hari, berada di suatu tempat yang jauh dari keramaian, dengan postur bersila seperti patung, tenggelam dalam keadaan mistik yang misterius. Meditasi Buddhis yang benar bukanlah seperti itu. Karena kesalahpahaman ini, maka kata meditasi kemudian mengalami kemerosotan makna sebagai semacam ritual belaka sehingga kehilangan arti penting yang sesungguhnya. Orang mengasosiasikan meditasi dengan pencapaian kekuatan supernatural dan kewaskitaan, yang bahkan mungkin merupakan praktik yang terkait dengan area lain atau kekuatan kegelapan. Tetapi meditasi Buddhis sejati jauh dari itu.

Meditasi bagaikan atap dari sebuah rumah, bagian tertinggi dan yang terpenting. Seberapa pun bagus, kuatnya, dan mewahnya bagian-bagian rumah yang lainnya, bila tanpa atap, rumah itu belumlah sempurna dan tidak akan nyaman untuk dihuni. Sang Buddha mengatakan “sucikan hati dan pikiran, inilah ajaran para Buddha” (Dhp. 183). Terlihat jelas dalam pernyataan Sang Buddha dalam kutipan Dhammapada tersebut bahwa hal terakhir yang dilakukan oleh setiap orang adalah memurnikan pikirannya, karena semua yang dilakukan bersumber dari pikiran, dan meditasi adalah cara satu-satunya untuk mencapai hal itu (Sikkhānanda, 2015).

Ajaran buddha, khususnya tentang meditasi, bertujuan untuk menghasilkan kondisi kesehatan mental yang sempurna, kedamaian dan ketenangan, sayangnya tidak ada ajaran buddha yang begitu sering disalahtafsirkan seperti meditasi, baik oleh umat buddha sendiri maupun oleh umat non-buddhis meditasi sering disalahartikan dengan pelarian diri dari aktivitas hidup sehari-hari, berada di suatu tempat yang jauh dari keramaian, dengan postur bersila seperti patung-patung, tenggelam dalam keadaan mistik atau trans yang misterius. Meditasi buddhis yang benar bukanlah seperti itu. Karena kesalahan pengertian ini, maka kata meditasi kemudian mengalami kemerosotan makna sebagai semacam ritual belaka sehingga kehilangan arti penting yang sesungguhnya (Bramantyo, 2015). Perlunya pengetahuan yang benar dan baik dalam meditasi dapat membantu seseorang untuk memperoleh kebahagiaan dan dibarengi dengan tindakan untuk memperoleh hal tersebut (Ismoyo et al., 2020).

Namun dengan pengembangan batin secara luas, yang bertujuan untuk membersihkan pikiran dari ketidakmurnian dan gangguan-gangguan, seperti nafsu keinginan, kebencian, niat buruk, kemalasan, kecemasan, kegelisahan, keragu-raguan, serta untuk mengembangkan kualitas-kualitas seperti konsentrasi, kesadaran yang kuat, kecerdasan, kekuatan kemauan, kemampuan analitis yang tajam, kesukariaan, ketenangseimbangan hingga pada pencapaian kebijaksanaan tertinggi yang menembus

realitas kesunyataan mutlak dan mencapai penerangan sempurna (*nibbana*) (Surya et al., 2020)

METODE

Metode yang digunakan yaitu metode studi literatur. Studi literatur merupakan ikhtisar komprehensif tentang penelitian yang sudah dilakukan mengenai topik yang spesifik untuk menunjukkan kepada pembaca apa yang sudah diketahui tentang topik tersebut dan apa yang belum diketahui, untuk mencari rasional dari penelitian yang sudah dilakukan atau untuk ide penelitian selanjutnya (Denney & Tewksbury, 2013).

Metode studi literatur adalah Serangkaian kegiatan yang berkaitan dengan bagaimana data perpustakaan dikumpulkan, membaca bahan penelitian, mencatat, dan mengelolanya (Melfianora, 2019). Studi perpustakaan merupakan kegiatan yang diwajibkan dalam penelitian, khususnya penelitian akademik yang tujuan utamanya adalah mengembangkan aspek teoritis maupun aspek manfaat praktis. Studi kepustakaan dilakukan oleh setiap peneliti dengan tujuan utama yaitu mencari dasar pijakan / fondasi untuk memperoleh dan membangun landasan teori, kerangka berpikir, dan menentukan dugaan sementara atau disebut juga dengan hipotesis penelitian. Sehingga para peneliti dapat mengelompokkan, mengalokasikan mengorganisasikan, dan menggunakan variasi pustaka dalam bidangnya. Dengan melakukan studi kepustakaan, para peneliti mempunyai pendalaman yang lebih luas dan mendalam terhadap masalah yang hendak diteliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Secara umum, umat Buddha belum sepenuhnya memiliki pengetahuan yang lengkap tentang meditasi. Pengetahuan secara teori tidak bisa disamakan dengan pengetahuan secara praktik. Bermeditasi memberikan pengetahuan langsung bagi umat Buddha tentang meditasi. Melalui bimbingan dan arahan meditasi, diharapkan umat memiliki pengetahuan yang benar tentang meditasi. Di sisi lain, marak beragam meditasi memunculkan banyak pandangan tentang meditasi yang diantaranya tidak sesuai dengan Buddhisme, seperti meditasi untuk memperoleh kekayaan, tampang yang rupawan, atau kesaktian. Sehingga, perlunya pemahaman yang lebih untuk membuat umat Buddha tidak keliru dengan makna sesungguhnya dari meditasi itu.

Meditasi dalam bahasa Pali disebut *bhavana*, yang berarti pengembangan. Secara terminologis *bhavana* ialah pengembangan batin dalam melaksanakan pembersihan. Kata *bhavana* berasal dari bentuk kata kerja “*bhu*” dan “*bhavati*”, yang berarti sebabnya dari ada, atau menjadi, penyebutan dalam keadaan dan perkembangan. Istilah lain yang memiliki arti dan corak pemakaian istilah yang sama adalah Samadhi. Samadhi berarti pemusatan pikiran pada suatu objek. *Samadhi* yang sebenar (*Samma Samadhi*) merupakan pemusatan

pikiran pada obyek yang dapat menghilangkan kekotoran batin tatkala pikiran bersatu dengan bentuk-bentuk karma yang baik.

Meditasi merupakan suatu bentuk latihan spiritual bagi umat Buddha. Ada dua jenis meditasi dalam agama Buddha yaitu *Samatha bhavana* dan *Vipassana bhavana*. *Samatha bhavana* adalah pengamatan (perenungan) pada satu objek, sedangkan *Vipassana bhavana* adalah pengamatan (perenungan) pada beberapa objek).

Teknik *Vipassana* untuk melihat segala sesuatu sebagaimana adanya adalah salah satu teknik meditasi tertua di India. Itu ditemukan kembali oleh Buddha Gotama lebih dari 2500 tahun yang lalu, dan diajarkan olehnya sebagai obat universal untuk penyakit global, yaitu seni hidup. Teknik non-sektarian ini bertujuan untuk melenyapkan penderitaan mental sepenuhnya dan mengarah pada kebahagiaan tertinggi dari kebebasan penuh.

Vipassana berasal dari kata “*vi*” dan “*passana*” berarti melihat dengan cara yang luar biasa. Asal katanya “*Passana*” berarti melihat; imbuhan *vi* menandakan kekhususan, istimewa. Dengan demikian, *vipassana* berarti melihat melampaui apa yang biasa, pandangan terang. *Vipassana bhavana* adalah meditasi untuk mengembangkan pandangan terang guna mencapai kebijaksanaan dan kesucian serta bebas dari dukkha. *Vipassana* adalah cara mengubah diri sendiri melalui pengamatan diri. Dengan berfokus pada hubungan yang mendalam antara pikiran dan tubuh. Ini dapat dialami secara langsung dengan perhatian serius pada sensasi tubuh, yang memberi kehidupan pada tubuh ini, yang terus-menerus menyentuh dan membentuk kehidupan roh. Ini adalah perjalanan berdasarkan pengamatan, introspeksi, mengarah ke akar pikiran dan tubuh, melarutkan kekotoran batin. Ciptakan pikiran yang seimbang, penuh cinta dan kasih sayang.

Hukum ilmiah yang mengatur pikiran, perasaan mental, dan sensasi tubuh menjadi jelas. Melalui pengalaman langsung, sifat bagaimana seseorang berkembang atau mundur, bagaimana seseorang menyebabkan penderitaan atau membebaskan dirinya dari penderitaan, telah dipahami dengan baik. Jadikan hidup ditandai dengan kesadaran yang meningkat, ilusi, pengendalian diri, dan kedamaian.

Vipassana bhavana adalah meditasi pandangan terang yang dapat menembus keadaan yang sebenarnya dari kehidupan ini yang bercorak *anicca*, *dukkha* dan *anatta*. Ketiga corak tersebut haruslah disadari secara jelas oleh pelaksana meditasi agar gangguan-gangguan pikiran atau kekotoran batin seperti keserakahan, nafsu, kemelekatan, keinginan, keenggan, perasaan acuh tak acuh, kesombongan, iri hati, dan lain-lain dapat dihilangkan.

Menurut Bramantyo (2015) ajaran Buddha, khususnya tentang meditasi bertujuan untuk menghasilkan kondisi kesehatan mental yang sempurna, kedamaian dan ketenangan. Hal tersebut mampu untuk menurunkan tingkat stres pada diri seseorang dengan cara meditasi untuk meningkatkan kesehatan mental psikologisnya. Salah satu meditasi yang mampu melihat sesuatu dengan sudut pandang yang luas adalah meditasi *Vipassana*. Meditasi *Vipassana* tidak membawa kita lari dari kehidupan, sebaliknya malah

membawa pada jantung kehidupan, aktivitas sehari-hari, kesedihan dan kebahagiaan, ucapan dan pikiran, gagasan-gagasan moral, dan intelektualias. Dalam kehidupan sehari-hari biasanya sangat selektif dalam melihat atau memperhatikan apa yang ingin diperhatikan, dengan kata lain hanya ingin melihat apa yang ingin dilihat, bukan realitasnya. Berkebalikan dengan itu meditasi *Vipassana* membawa untuk terbuka terhadap pengalaman apapun yang dijumpai dalam meditasi tanpa memberikan respons atau penilaian tertentu terhadapnya (Bramantyo, 2015)

Menurut *Satipatthana Sutta* dalam kitab *Majjhima Nikaya* juga disebutkan bahwa, *vipassana bhavana* yang dilakukan dengan benar akan memberikan manfaat yang besar yaitu kesucian. Menurut *Cankama Sutta* dalam kitab *Anguttara Nikaya, Pancaka Nipata*, disebutkan bahwa sering mempraktikkan meditasi jalan menimbulkan lima manfaat positif yaitu: mampu bertahan bepergian dengan berjalan kaki; mampu menahan tenaga; bebas dari penyakit; apa pun yang dimakan atau diminum, dikunyah atau dinikmati, dicerna dengan baik; dapat berkonsentrasi saat melakukan meditasi jalan berlangsung untuk waktu yang lama (AN. 5. 29). Menurut *Metta Sutta* dalam kitab *Anguttara Nikaya*, ada sebelas manfaat dari praktik meditasi cinta kasih yaitu: tidur dengan nyaman, bangun dengan nyaman, tidak melihat mimpi jahat, disayangi oleh para manusia, disayangi oleh non-manusia, para Dewa melindungi, api, racun, dan pedang tidak bisa melukai, pikiran dapat berkonsentrasi dengan cepat, memiliki wajah tenang, meninggal tanpa gelisah, jika belum mencapai tingkat kesucian arahat di sini dan sekarang setelah meninggal akan terlahir kembali di dunia brahma (AN. 11. 16).

Meditasi juga dapat memberi pengaruh positif bagian dari otak terkait dengan kebahagiaan. Dengan memiliki kebahagiaan sangat baik untuk orang karena membantu memastikan kesehatan dan umur panjang (Putranto, 2021). Berdasarkan penjelasan tersebut, meditasi yang benar akan memberikan banyak manfaat baik para diri sendiri. Meditasi juga akan sukses jika ditopang dengan moralitas yang baik. Setelah memiliki moralitas selanjutnya mengembangkan empat landasan perhatian pada badan jasmani, perasaan, pikiran, dan fenomena dengan tiga cara yakni secara internal, secara eksternal, dan secara internal dan eksternal (SN. 47.3).

Tujuan utama seseorang melaksanakan *vipassana* yaitu ingin mendapatkan kebahagiaan. Hal ini sejalan dengan pendapat bahwa *Vipassana* merupakan pengembangan batin yang bertujuan untuk mencapai pandangan terang. Dengan melaksanakan *vipassana*, kekotoran-kekotoran batin dapat disadari dan kemudian dibasmi sampai ke akar-akarnya, sehingga orang yang melaksanakan *vipassana bhavana* dapat melihat hidup dan kehidupan ini sewajarnya. Kehidupan ini dicengkram oleh *anicca* (ketidak-kekalan), *dukkha* (penderitaan), dan *anatta* (tanpa aku yang kekal). *Vipassana* dapat menuju ke arah pembersihan batin, pembebasan sempurna dan pencapaian *nibbana*. Jadi, dapat disimpulkan bahwa *vipassana* bertujuan untuk mencapai kebahagiaan. Dengan pandangan terang, seseorang dapat melenyapkan semua kekotoran batinnya dan bebas dari kotoran

batin. Kebebasan dari kotoran batin ini yang disebut mencapai penerangan agung, mencapai kesucian batin atau *nibbana*. Jadi, lebih jauh *vipassana* bertujuan untuk mencapai pandangan terang, sehingga orang akan mampu melihat kehidupan ini sebagaimana adanya, ia akan bisa menerima adanya perubahan, melihat adanya *anicca*, *dukkha*, dan *anatta*. Tujuan tertinggi dari *vipassana* adalah tercapainya kebahagiaan tertinggi (*nibbana*) yang menjadi tujuan utama umat Buddha.

KESIMPULAN

Meditasi *Vipassana* (*Vipassana Bhavana*) merupakan sarana spiritual yang memungkinkan manusia untuk memperoleh ketabahan, kedewasaan, kedamaian bahkan kebijaksanaan. Meditasi ini dilakukan untuk mencapai tujuan hidup yang lebih berkualitas dan bahagia. Tujuan sebenarnya dari Meditasi *Vipassana* memang adalah pengembangan batin dan peningkatan spiritual. Namun selain itu, ternyata meditasi juga membawa banyak manfaat lain terutama bagi batin yang menunjang kesejahteraan hidup manusia dalam kehidupan sehari-harinya, oleh karenanya meditasi bisa dijadikan sebagai sebuah praktek spiritual yang sekaligus bisa menawarkan kesejahteraan hidup yang utuh, juga sebagai bentuk latihan rohani yang mencakup dalam dirinya hal yang bersifat duniawi dan rohani.

REFERENSI

- Bramantyo, H. (2015). Meditasi Buddhis : Sarana untuk Mencapai Kedamaian dan Pencerahan Batin. *Orientasi Baru*, 24, 81–95.
- Denney, A. S., & Tewksbury, R. (2013). How to write a literature review. *Journal of Criminal Justice Education*, 24.
- Ismoyo, T., Yana, S. C., Diono, W., Pramono, E., & Lamiri. (2020). *Buddhist Education ' Quality through PAKEM*. 10393–10402.
- Melfianora. (2019). *Penulisan Karya Tulis Ilmiah Dengan Studi Literatur*. 1–3.
- Putranto, D. (2021). *Peranan Pelatihan Meditasi Kesadaran*. 4(1), 103–111.
- Sikkhānanda, U. (2015). *Meditasi Hal Termulia untuk Dilakukan*.
- Surya, J., Partono, Wibowo, M. E., & Utami, S. (2020). *Theravāda Bhikkhunī of Sangha Agung Indonesia : Equality and Justice in Education , Spiritual Practice and Social Service*. 443(Iset 2019), 353–358.
- The Book of the Gradual Sayings (AN-nikaya) Vol III. Translation Woodward, F. L. & Hare, E. M. 1972-1978. London: Pali Text Society (PTS).
- The Book of the Gradual Sayings (AN-nikaya) Vol V. translation Woodward, F. L. & Hare, E. M. 1972-1978. London: Pali Text Society (PTS)
- The Book of The Kindred Sayings (Samyutta Nikaya) Part. IV. Translate Woodware. 1980. London: Pali Text Society.
- The Dialogue of The Buddha. Vol. I (Digha Nikaya). Translate Max Muller. 1997. London: The Pali Text Society.
- The Word of The Doctrine (Dhammapada). Translate Norman. 2000. Oxford: The Pali Text Society.