



KETERKAITAN SĪLA, MEDITASI, DAN PAÑĀ: TINJAUAN LITERATUR TENTANG TIGA PILAR PENCERAHAN

Handra Andreas¹, Lauw Acep²

Institut Nalanda^{1,2}

2024010543@nalanda.ac.id¹, lauwacep@nalanda.ac.id²

Riwayat Artikel:

Diterima : 25 Oktober 2025

Direvisi : 18 Desember 2025

Diterbitkan : 31 Desember 2025

Doi: 10.53565/patisambhida.v6i2.2198

Abstrak

Penelitian ini merupakan kajian pustaka naratif yang mensintesis bukti textual dan empiris mengenai keterkaitan sīla (kesusilaan), samādhi (konsentrasi meditasi), dan pañā (kebijaksanaan) sebagai tiga pilar pencerahan. Dengan menelaah literatur berbahasa Inggris dan Indonesia terbitan 2000–2025, studi ini memetakan mekanisme di mana disiplin moral membentuk kondisi psikososial yang kondusif bagi pengembangan atensi, bagaimana praktik konsentrasi memperkuat regulasi atensi dan emosi, serta bagaimana wawasan pengalaman muncul dari observasi kontinu yang difasilitasi oleh konsentrasi dan diarahkan oleh orientasi etis. Analisis tematik mengidentifikasi pola sirkular: sīla menyiapkan landasan, samādhi mengolah pengalaman batin, dan pañā mengubah motivasi sehingga memperkokoh praktik etis. Hasil menunjukkan bahwa intervensi terpadu yang menggabungkan modul etika, latihan stabilisasi atensi, dan refleksi wawasan lebih efektif dalam menghasilkan perubahan perilaku dan indikator neurokognitif dibandingkan pendekatan fragmentaris. Studi ini merekomendasikan pengembangan instrumen pengukuran konstruk baru, desain penelitian longitudinal kuasi-eksperimental, serta penerapan modul pelatihan yang sensitif konteks untuk menguji generalisasi dan mekanisme mediasi. Temuan menegaskan pentingnya memandang ketiga pilar sebagai satu sistem pedagogis dan terapeutik yang saling menguatkan.

Kata Kunci : Sīla; Samādhi; Pañā, Agama Buddha, Moral

Abstract

This study is a narrative literature review synthesizing textual and empirical evidence on the interrelations among sīla (ethical discipline), samādhi (meditative concentration), and pañā (insight/wisdom) as the three-fold pillars of awakening. Reviewing English and Indonesian publications from 2000–2025, the review maps mechanisms by which moral discipline establishes psychosocial and cognitive conditions conducive to attentional development, how concentration practices enhance attentional and emotional regulation, and how insight arises from sustained, nonreactive observation scaffolded by concentration and guided by ethical orientation. Thematic analysis reveals a circular pattern: sīla prepares the ground, samādhi processes mental experience, and pañā transforms motivation, thereby reinforcing ethical practice. Findings indicate that

integrated interventions combining ethical modules, attention-stabilization training, and guided insight reflection produce more robust behavioral and neurocognitive outcomes than fragmented approaches. The study recommends developing validated instruments for novel constructs, conducting longitudinal quasi-experimental research to test mediation pathways, and implementing contextually adapted training modules to examine generalizability. Overall, results underscore the value of treating the three pillars as an interdependent system for pedagogical and therapeutic application.

Keywords : *Sīla, Samādhi, Paññā; Buddhism, Moral*

LATAR BELAKANG

Praktik meditasi dalam tradisi Buddhis selalu diposisikan dalam rangka tiga pelatihan terintegrasi: sīla (kesusilaan), samādhi (konsentrasi/meditasi), dan paññā (kebijaksanaan). Klasik-tektual menegaskan bahwa sīla membentuk kondisi moral dan disposisional yang memungkinkan masuknya praktik samādhi, sementara samādhi membuka akses pengalaman reflektif yang melahirkan paññā, dan paññā kembali memperkokoh komitmen terhadap sīla sebagai gaya hidup sehari-hari (Turenne, 2022). Pemahaman siklik ini menempatkan etika bukan sekadar nilai normatif tetapi sebagai kondisi operasional untuk perkembangan meditasi dan wawasan. Mengabaikan urutan hermeneutik *study → reflection → cultivation* berpotensi menjadikan meditasi sekadar teknik perhatian yang terputus dari tujuan transformasionalnya. Oleh karena itu, kajian yang menautkan teks tradisional dengan bukti empiris menjadi penting untuk merumuskan desain intervensi yang setia pada konteks asalnya. Kajian ini mengambil tiga pelatihan sebagai unit analisis untuk menelaah bukti lintas disiplin (Turenne, 2022).

Studi-studi neurosains kini menunjukkan bahwa latihan konsentrasi dan pengamatan sistematis mengubah dinamika jaringan otak yang relevan bagi perhatian, kontrol eksekutif, dan regulasi emosi, kondisi yang membantu munculnya kebijaksanaan aplikatif. Penelitian EEG/fMRI melaporkan pola-pola seperti peningkatan frontal midline theta pada praktik fokus dan modulasi aktivitas gamma/parierto-occipital pada praktik pengamatan yang mendalam, fenomena yang diasosiasikan dengan peningkatan stabilitas atensi dan decentering (Wang, 2025). Perubahan neurofisiologis ini menjelaskan bagaimana samādhi berfungsi sebagai katalis neurokognitif yang mereduksi reaktivitas emosional dan melunakkan kebiasaan kognitif maladaptif. Dengan kata lain, dasar biologis bagi transformasi psikologis mendukung klaim tradisional tentang peran bhāvanā dalam menghasilkan wawasan. Memahami jalur-jalur ini diperlukan untuk merancang latihan yang menargetkan bukan hanya fokus, tetapi juga kapasitas introspektif yang mengarahkan pada tindakan etis. Integrasi bukti neurosains dan teks tradisional memperkuat legitimasi pendekatan interdisipliner terhadap tiga pelatihan (Wang, 2025).

Meta tinjauan dan sintesis studi mediasi pada intervensi berbasis mindfulness mengidentifikasi kandidat mediator psikologis yang konsisten dengan model tiga pelatihan. Kajian mekanisme menemukan bukti kuat untuk peran perubahan dalam reaktivitas kognitif dan emosional serta bukti konsisten untuk peningkatan mindfulness, penurunan ruminasi, dan berkurangnya worry sebagai jalur mediasi efek intervensi terhadap kesejahteraan mental. Hasil-hasil ini menegaskan bahwa perubahan proses kognitif-emosional adalah penghubung kritis antara praktik meditasi (samādhi) dan outcome fungsional yang berhubungan dengan kebijaksanaan praktis dan perilaku adaptif. Namun, banyak studi mediasi masih dibatasi oleh desain cross-sectional atau sampel kecil sehingga inferensi kausal memerlukan penelitian longitudinal yang lebih kuat. Oleh karena itu, integrasi temuan mediasi dengan kerangka sīla-samādhi-paññā membantu memetakan mekanisme yang paling relevan untuk translasi wawasan ke perilaku. Sintesis ini memberi dasar empiris bagi rekomendasi desain program yang menempatkan mediator kognitif-emosional sebagai target evaluasi.

Aspek pedagogis dan konteks budaya memoderasi bagaimana wawasan meditatif diterjemahkan menjadi etika nyata dalam kehidupan sosial. Turenne (2022) menunjukkan bahwa model *study→reflection→cultivation* menuntut agar kegiatan belajar teks, refleksi rasional, dan pengalaman meditatif praktis dipandang sebagai rangkaian saling memverifikasi; tanpa fase-fase ini, dialog lintas-budaya dan penerapan kurikulum dapat kehilangan ketepatan hermeneutiknya. Di konteks lokal, adaptasi Buddhayana dan presentasi Dhamma di Indonesia menyoroti pentingnya modul etika eksplisit, dukungan komunitas, dan penyesuaian pedagogis agar praktik meditasi tidak mengalami dilusi tujuan spiritual (Du, 2022). Oleh sebab itu, kurikulum yang menggabungkan latihan sīla pragmatis, samādhi terstruktur, dan refleksi terukur berpeluang lebih besar mendorong perubahan perilaku yang berkelanjutan. Rancangan evaluasi program harus memasukkan pengukuran mediator (mis. *mindfulness*, ruminasi, *emotional reactivity*) serta indikator perilaku etis untuk menangkap jalur transformasi. Pendekatan ini memungkinkan validasi teoretis sekaligus relevansi budaya dalam implementasi praktis.

Mengingat celah literatur yang menempatkan bukti tradisional, neurosains, dan analisis mediasi dalam satu rangka integratif masih terbatas, tinjauan ini bertujuan mengumpulkan dan menyintesis bukti lintas-sumber tersebut. Fokus kajian mencakup teks klasik (Abhidharma, Bhāvanākramas), studi neurokognitif yang membedakan efek Samatha/Vipassana/Metta, serta bukti-bukti mediasi dari studi-studi MBI untuk memetakan jalur mekanistik. Tujuan praktisnya adalah merumuskan peta mediator kandidat dan rekomendasi desain kurikulum pendidikan karakter yang sensitif budaya.

Metode yang disarankan menggabungkan penilaian kualitas studi, sintesis naratif, dan peta bukti yang menyoroti kekuatan inferensi kausal. Dengan demikian, kajian ini berupaya menyediakan dasar empiris dan hermeneutik bagi pengembangan intervensi psikospiritual yang holistik dan kontekstual.

KAJIAN TEORITIS

Kerangka tiga pelatihan sīla, samādhi, dan paññā muncul dalam teks Buddhis awal sebagai jalur terpadu menuju pembebasan, dan kajian modern menekankan interdependensi fungsional ketiganya (Bodhi, 1999; Turenne, 2022). Sīla berperan sebagai landasan normatif yang menata perilaku praktisi sehingga mengurangi agitasi mental yang mengganggu kapasitas perhatian awal, sebuah klaim yang didukung oleh studi etika-praktik kontemporer dalam konteks Buddhis Indonesia (Rusli, 2020; Lisniasari & Ismoyo, 2020). Samādhi diposisikan sebagai kemampuan regulasi atensi yang dibangun di atas kestabilan moral ini, dan bukti neurokognitif menunjukkan perubahan fungsi jaringan eksekutif dan penurunan mind-wandering pada praktik konsentrasi intensif (Cahn & Polich, 2006; Bremer et al., 2022). Paññā kemudian timbul sebagai produk observasi berulang: wawasan tentang ketidakkekalan, tanpa-diri, dan saling-ketergantungan yang memengaruhi motivasi dan pilihan etis praktik sehari-hari (Turenne, 2022; Kelly, 2023). Perspektif historis dan empiris bersama-sama membangun model sirkular di mana peningkatan pada satu pilar mengondisikan perkembangan pilar berikutnya, sehingga keseluruhan jalur menjadi lebih dari sekadar agregat latihan terpisah (Bodhi, 1999; Gold, 2023). Untuk tujuan tinjauan literatur, pendekatan integratif ini menuntut analisis teks kanonik bersamaan dengan bukti empiris kontemporer guna menangkap mekanisme kausal dan konteks translasi praktik.

Sīla berfungsi ganda: sebagai asas moral yang menjaga relasi sosial dan sebagai mekanisme kognitif yang menyaring distraksi sehingga memfasilitasi pengembangan perhatian terarah (Bodhi, 1999; Ismoyo, 2020). Penelitian lapangan pada komunitas Buddhis memperlihatkan bahwa internalisasi Pañca-sīla berkontribusi pada penurunan ruminasi dan konflik interpersonal yang sering menjadi sumber gangguan afektif, sehingga kapasitas atensi awal meningkat (Rusli, 2020; Dama Vidya & Sri Utami, 2024). Secara pedagogis, memadukan modul etika ke dalam pelatihan meditasi terbukti meningkatkan keterlibatan peserta dan menurunkan risiko efek samping psikologis yang dilaporkan ketika meditasi diajarkan tanpa konteks moral (Li, 2023; Kelly, 2023). Dari sudut neurokognitif, penguatan kebiasaan etis dapat dimodelkan sebagai pengurangan respons salience terhadap rangsangan pengganggu, sehingga memungkinkan kontrol top-down yang lebih efektif selama samādhi (Kelly, 2023; Fox et al., 2014). Oleh karena itu, sīla sebaiknya dirancang bukan sebatas kode normatif tetapi sebagai komponen operasional dalam kurikulum praktik

perhatian dan wawasan (Lisniasari & Ismoyo, 2020). Rekomendasi riset berikutnya adalah mengembangkan instrumen yang memvalidasi “internalisasi sīla” sebagai konstruk empiris dalam studi intervensi.

Samādhi adalah mekanisme neurokognitif yang menjembatani sīla ke paññā melalui pembentukan kapasitas atensional dan stabilitas afektif yang boleh diukur secara fisiologis (Cahn & Polich, 2006; Tang et al., 2015). Studi EEG dan fMRI menunjukkan korelasi antara latihan konsentrasi berulang dan perubahan frontal midline theta serta penyesuaian koneksi jaringan default-mode yang mengindikasikan pengurangan mind-wandering dan peningkatan pengawasan metakognitif (Bremer et al., 2022; Wang, 2025). Dalam praktik klinis, protokol yang menekankan pengembangan konsentrasi menunjukkan transfer peningkatan regulasi emosi dan fungsi eksekutif yang relevan untuk penanganan stres dan gangguan afektif (Tang et al., 2015; Gu et al., 2020). Namun penting dicatat bahwa kualitas samādhi ditentukan oleh kontinuitas latihan, konteks etis, dan arah wawasan; tanpa sīla dan arahan paññā, konsentrasi dapat menjadi teknik kognitif yang terasing dari tujuan transformasional tradisional (Turenne, 2022; Li, 2023). Oleh karena itu desain intervensi yang efektif menggabungkan latihan atensi intensif dengan rangka etika dan latihan reflektif untuk mengoptimalkan potensi neuroplastis. Penelitian eksperimental selanjutnya perlu menguji dosis-respons praktik samādhi dalam kerangka sīla-terpadu.

Paññā adalah hasil observasi kontinu yang dimungkinkan oleh samādhi dan diperkuat oleh sīla, bersifat pengalaman insight yang mengubah struktur motivasional dan identitas fungsional individu (Dor-Ziderman et al., 2013; Laukkonen & Slagter, 2021). Neurofenomenologi menemukan hubungan antara perubahan subjektif dalam identifikasi naratif dan modifikasi aktivitas serta struktur jaringan otak – temuan yang selaras dengan klaim tradisional tentang pembebasan dari keterikatan egoistik (Cahn et al., 2010; Fox et al., 2014). Efek praktis paññā tercermin dalam pilihan etis yang lebih konsisten, penurunan reaktivitas, dan peningkatan orientasi prososial, yang kembali mengkokohkan komitmen pada sīla; dengan kata lain, paññā menutup lingkar umpan balik positif antara wawasan dan moralitas (Gold, 2023; Kelly, 2023). Intervensi yang menggabungkan latihan wawasan dengan modul etika menunjukkan outcome perilaku dan kesejahteraan yang lebih stabil dibandingkan program yang hanya mengajarkan teknik mindfulness-teknikal (Gu et al., 2020; Li, 2023). Untuk memperkuat klaim mekanistik, studi longitudinal yang memadukan laporan pengalaman, penilaian perilaku, dan biomarker neuroplastis diperlukan. Dengan demikian paññā bukan sekadar pengetahuan teoritis tetapi praktik transformatif yang dapat dioperasionalkan dan diuji empiris.

Implikasi kajian untuk kurikulum, penelitian, dan aplikasi praktis menuntut desain terpadu yang menempatkan sīla, samādhi, dan paññā sebagai unit intervensi yang saling melengkapi (Bodhi, 1999; Turenne, 2022). Meta-analisis dan studi neuroplastisitas mendukung bahwa penggabungan etika ke dalam pelatihan meditasi meningkatkan efek terapeutik dan kesejahteraan jangka panjang, termasuk pengelolaan stres dan kecerdasan emosional (Fox et al., 2014; Bremer et al., 2022). Riset masa depan sebaiknya memakai mixed-methods dan pendekatan neurofenomenologi untuk menjembatani data subjektif wawasan dengan indikator biologis sehingga mekanisme mediasi dapat dipetakan lebih jelas (Turenne, 2022; Wang, 2025). Secara praktik, pengembang program disarankan memprioritaskan pembelajaran nilai awal, latihan stabilisasi atensi, dan modul reflektif insight yang terstruktur, sambil mengevaluasi dampak pada populasi berbeda dengan desain terkontrol (Gu et al., 2020; Li, 2023). Akhirnya, integrasi sumber berbahasa Indonesia yang relevan memperkaya translasi teori ke konteks lokal dan membuka peluang penelitian komparatif lintas-tradisi dalam studi keterkaitan tiga pilar pencerahan (Rusli, 2020; Lisniasari & Ismoyo, 2020). Implementasi yang etis dan kontekstual akan memastikan bahwa aplikasi sīla-samādhi-paññā tidak hanya mengadopsi teknik tetapi juga mempertahankan orientasi transformasional tradisional.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan kajian pustaka naratif yang bertujuan mensintesis literatur mengenai interdependensi sīla, samādhi, dan paññā. Pendekatan naratif dipilih karena memungkinkan penggabungan temuan empiris, kajian konseptual, dan telaah tekstual dari sumber berbahasa Inggris dan Indonesia sekaligus menyajikan alur metodologis yang dapat direplikasi oleh penelitian berikutnya. Pencarian literatur difokuskan pada jurnal open access yang dipublikasikan antara 2000–2025, dengan basis data utama seperti DOAJ, PLOS ONE, Frontiers in Human Neuroscience, dan Google Scholar. Kata kunci utama meliputi “sīla”, “samādhi”, “paññā”, “threefold training”, “Buddhist meditation”, dan “ethical wisdom” yang digabungkan dalam beberapa kombinasi dan diekspor ke perangkat manajemen referensi untuk penyaringan awal serta penghapusan duplikasi (Grant & Booth, 2009).

Kriteria inklusi menitikberatkan pada artikel peer-review berteks penuh dan berformat open access yang secara eksplisit membahas salah satu atau lebih pilar sīla, samādhi, dan paññā; studi non-peer-review, esai opini tanpa metodologi jelas, publikasi berbayar, serta karya di luar rentang tahun 2000–2025 dikecualikan untuk menjaga fokus dan kualitas kajian. Seleksi dilakukan bertahap: penghapusan duplikasi otomatis dan manual;

penyaringan judul dan abstrak; dan pembacaan teks penuh untuk verifikasi akhir. Dalam proses ekstraksi direkam informasi kunci berupa tahun terbit, jenis studi, metodologi, dan temuan utama ke dalam lembar kerja terstruktur guna memastikan konsistensi dan transparansi.

Analisis data mengikuti pendekatan tematik dengan prosedur coding terbuka sebagaimana dipraktekkan dalam kajian kualitatif. Hasil ekstraksi dikelompokkan ke dalam tema besar yang merepresentasikan fondasi etis (sīla), mekanisme konsentrasi (samādhi), dan manifestasi kebijaksanaan (paññā). Pola-pola interaksi antar-tema dipetakan untuk kemudian dirangkai menjadi narasi sintesis yang koheren, disokong ringkasan tabel dan kutipan kontekstual untuk mempermudah pembacaan dinamika antar-pilar serta menunjukkan celah penelitian yang masih terbuka.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kajian menunjukkan bahwa kepatuhan berkelanjutan pada sīla menciptakan kondisi batin yang lebih stabil dan mengurangi frekuensi konflik interpersonal, sehingga membuka ruang perhatian yang diperlukan untuk praktik konsentrasi lebih dalam (Rusli, 2020; Lisniasari & Ismoyo, 2020). Studi lapangan dan kajian tekstual menegaskan bahwa internalisasi Pañca-sīla berfungsi bukan hanya sebagai kode normatif melainkan juga sebagai mekanisme pengurangan ruminasi dan distraksi kognitif yang mengganggu atensi awal (Bodhi, 1999; Kelly, 2023). Temuan menunjukkan variabilitas efek bergantung pada kontinuitas praktik dan dukungan komunitas; komunitas yang kuat mempercepat perubahan perilaku yang selaras dengan nilai-nilai sīla (Rusli, 2020). Dari perspektif pedagogik, integrasi modul etika dalam kurikulum meditasi meningkatkan keterlibatan peserta dan menurunkan risiko efek samping psikologis yang muncul ketika meditasi diajarkan secara teknis tanpa konteks moral (Li, 2023). Dengan demikian, bukti mendukung peran sīla sebagai pra-kondisi fungsional yang memfasilitasi proses atensional berikutnya (Lisniasari & Ismoyo, 2020).

Analisis neurokognitif memperlihatkan bahwa latihan samādhi mengubah indikator fungsi perhatian dan mengurangi mind-wandering, yang tercermin pada peningkatan frontal midline theta dan perubahan koneksi jaringan eksekutif serta DMN setelah pelatihan konsentrasi terstruktur (Cahn & Polich, 2006; Bremer et al., 2022). Hasil eksperimen dan studi terapan menunjukkan transfer peningkatan kontrol atensi ke regulasi emosi dan penurunan reaktivitas limbik, kondisi yang memadai bagi pengamatan non-reaktif terhadap fenomena mental (Tang, Hölzel, & Posner, 2015; Wang, 2025). Namun, kualitas dan durasi samādhi sangat bergantung pada adanya arahan etis dan tujuan wawasan;

samādhi yang terisolasi dari landasan nilai mengindikasikan manfaat kognitif tetapi potensi transformasi moral yang terbatas (Turenne, 2022). Dalam konteks intervensi, penggabungan latihan konsentrasi dengan pembelajaran sīla menghasilkan outcome perhatian dan perilaku yang lebih konsisten dibandingkan latihan konsentrasi saja (Gu et al., 2020). Oleh karena itu, samādhi berperan sebagai mekanisme neuropsikologis yang menjembatani kondisi etis awal menuju kemungkinan terjadinya paññā.

Paññā, sebagaimana dilaporkan dalam studi fenomenologis dan neurofenomenologi, muncul sebagai wawasan pengalaman langsung yang mengubah pola identifikasi diri dan orientasi motivasional sehingga memperkuat komitmen etis praktisi (Dor-Ziderman et al., 2013; Fox et al., 2014). Narasi peserta dan beberapa penelitian longitudinal menunjukkan penurunan narasi identitas dan peningkatan perspektif-taking setelah latihan terpadu, menandakan pergeseran fungsional dalam self-related processing yang konsisten dengan deskripsi klasik paññā (Laukkonen & Slagter, 2021; Gold, 2023). Paññā tidak muncul sebagai pengetahuan deklaratif semata melainkan sebagai hasil integratif dari pengalaman stabilitas atensif dan reformasi motivasional yang diarahkan oleh sīla (Bodhi, 1999). Efektivitas kemunculan paññā dipengaruhi moderator seperti kualitas instruksi, tekanan sosial-ekonomi, dan lingkungan praktik yang aman; oleh karena itu konteks pelatihan sangat menentukan outcome wawasan (Li, 2023). Implikasi praktisnya ialah bahwa pengukuran paññā perlu menggabungkan laporan naratif, indikator perilaku, dan metrik atensi agar validitas konstruk terjamin.

Sintesis lintas studi mendukung model sirkular: sīla menyiapkan kondisi, samādhi mengolah pengalaman, dan paññā memantapkan komitmen etis, dengan setiap pilar memperkuat dua lainnya sehingga tercipta dinamika penguatan berulang (Bodhi, 1999; Turenne, 2022). Meta-analisis struktural dan studi neuroplastisitas melaporkan korelasi antara latihan terpadu dan perubahan pada area prefrontal serta limbik yang terkait dengan pengaturan emosi dan kecerdasan emosional, memperkuat gagasan sinergi neurofisiologis dari pendekatan terpadu (Fox et al., 2014; Bremer et al., 2022). Di ranah aplikatif, penelitian intervensi menunjukkan bahwa memasukkan landasan etis ke dalam kurikulum meditasi meningkatkan efek terapeutik program – melalui jalur kontrol perhatian, regulasi emosi, dan refleksi diri – dibandingkan program mindfulness teknikal yang terfragmentasi (Gu et al., 2020; Kelly, 2023). Namun, klaim kausal masih dibatasi oleh dominasi desain observasional dan oleh heterogenitas protokol; studi longitudinal terkontrol dan kuasi-eksperimental diperlukan untuk memvalidasi jalur mediasi yang diusulkan. Secara keseluruhan, bukti mendorong desain intervensi yang terintegrasi dan kontekstual agar manfaat tiga pilar dapat direalisasikan secara andal.

Keterbatasan kajian ini mencakup bias akses open-access yang mungkin mengecualikan literatur relevan berbayar, heterogenitas metode antar-studi, dan kecenderungan sampel yang dominan berasal dari komunitas yang telah berlatih intensif sehingga generalisasi ke populasi awam terbatas (Rusli, 2020; Turenne, 2022). Reliabilitas laporan paññā memerlukan triangulasi metode: pengukuran perilaku, indikator atensi, dan data neurobiologis untuk mengurangi subjektivitas reflektif (Dor-Ziderman et al., 2013; Fox et al., 2014). Untuk penelitian lanjut disarankan desain mixed-methods longitudinal dan studi kuasi-eksperimental yang menguji dosis-respons latihan serta peran moderator seperti dukungan komunitas dan kualitas instruksi (Li, 2023; Wang, 2025). Secara praktis, pengembangan modul integratif yang menggabungkan pembelajaran sīla aplikatif, latihan samādhi bertahap, dan refleksi terpandu direkomendasikan untuk memfasilitasi kemunculan paññā dalam konteks pendidikan dan pelayanan komunitas (Gu et al., 2020). Implementasi yang sensitif konteks akan memastikan bahwa translasi teori tiga pilar menjadi praktik yang etis, terukur, dan relevan.

KESIMPULAN

Kajian ini menunjukkan bahwa sīla, samādhi, dan paññā berfungsi sebagai sistem terpadu di mana masing-masing pilar saling mengondisikan dan memperkuat proses transformasi batin. Disiplin moral (sīla) menciptakan kondisi psikososial dan kognitif yang mengurangi gangguan atensi, praktik konsentrasi terstruktur (samādhi) membangun kapasitas regulasi perhatian dan emosi, dan wawasan pengalaman (paññā) muncul ketika stabilitas atensif dipasangkan dengan orientasi etis. Bukti teoritis dan empiris mengindikasikan adanya dinamika sirkular: peningkatan di salah satu pilar mendorong perkembangan pilar lainnya sehingga menghasilkan perubahan perilaku dan neuroplastis yang lebih berkelanjutan dibanding pelatihan terpisah. Meski demikian, klaim kausal perlu diperkuat melalui desain penelitian longitudinal dan eksperimen terkontrol karena sebagian besar bukti saat ini bersifat observasional dan heterogen. Secara keseluruhan, integrasi ketiga pilar menawarkan kerangka yang koheren dan terukur untuk intervensi pendidikan dan klinis yang bertujuan meningkatkan kesejahteraan dan kapasitas etis praktisi.

DAFTAR PUSTAKA

- BuddhistWay. (n.d.). Paññā. *BuddhistWay*. Tersedia di : <https://buddhistway.org/panna>, diakses tanggal 24 Oktober 2025.
- Dewi, M. R., & Utomo, B. (2024). Ajaran Buddha dalam pengembangan etika. *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidisciplinary*, 2(1), 544–551. <https://doi.org/10.57235/jerumi.v2i1.2019>.

- Du, L.-J. (2022). Zen and the psychological significance of meditation as related to believing. *Frontiers in Psychology*, 13, 1033021. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1033021>.
- Ismoyo, T. (2020). Konsep pendidikan dalam pandangan agama Buddha. *Jurnal Pendidikan Buddha dan Isu Sosial Kontemporer*, 2(1), 56–62. <https://doi.org/10.56325/jpbisk.v2i1.19>.
- Kelly, B. D. (2023). Beyond mindfulness: Buddhist psychology and the Abhidharma. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 25(1), 71–82. <https://doi.org/10.1080/19349637.2022.2081952>.
- Lestari, T., Nadia, A., Andriyaningsih, A., Sumarwan, E., & Sutiyono. (2023). Buddhayana: Tradisi agama Buddha yang membawa kesatuan dalam kebhinekaan Indonesia. *Jurnal Gerakan Semangat Buddhayana*, 1(1), 10–16. <https://ejournal.stiab-jinarakkhita.ac.id/index.php/jgsb>.
- Lisniasari, & Ismoyo, T. (2020). Pañca-sīla buddhis. *Jurnal Pendidikan Buddha dan Isu Sosial Kontemporer*, 2(1), 22–31. <https://doi.org/10.56325/jpbisk.v2i1.16>.
- Marsini, P., Setiawan, P., & Sulaiman. (2021). Hubungan sosial masyarakat Buddhis berlandaskan Dhamma. *Jurnal Ilmu Agama dan Pendidikan Agama Buddha*, 3(1), 25–33.
- Pure Dhamma. (2017, September 2; rev. 2025, July 29). Sīla, samādhi, paññā to paññā, sīla, samādhi. *PureDhamma*. Tersedia di : <https://puredhamma.net/living-dhamma/transition-to-noble-eightfold-path/sila-samadhi-panna-to-panna-sila-samadhi/>, diakses tanggal 24 Oktober 2025.
- Rusli, A. R. (2020). Karma dan etos kerja dalam ajaran Budha. *Al-Adyan: Journal of Religious Studies*, 1(1), 1–13.
- Samaggi Phala. (n.d.). Jalan Buddha yang dinamis. *Samaggi Phala*. <https://samaggi-phala.or.id/naskah-dhamma/jalan-buddha-yang-dinamis/>, diakses tanggal 24 Oktober 2025.
- Spencer, R. F. (n.d.). Hubungan antara agama Buddha dan ilmu pengetahuan modern. *Samaggi Phala*. Tersedia di : <https://samaggi-phala.or.id/naskah-dhamma/hubungan-antara-agama-buddha-dan-ilmu-pengetahuan-modern-2/>, diakses tanggal 24 Oktober 2025.
- Turenne, P. (2022). The methodological implications of the Buddhist model of study, reflection, and cultivation. *Religions*, 13(11), 1029. <https://doi.org/10.3390/rel13111029>.
- Untung, S. H., Rizal, A. M., Harefa, R. R., Putri, L., Fitriana, H., & Hayatina, H. (2023). Pengaruh Pancasila Buddha dalam meningkatkan kualitas diri. *Jurnal Nyanadasana: Jurnal Penelitian, Pendidikan, Sosial, dan Keagamaan*, 2(2), 134–145. <https://doi.org/10.59291/jnd.v2i2.37>.

Vidya, D., & Utami, S. (2024). Pendidikan karakter dalam pandangan agama Buddha. *Vijjacariya: Jurnal Pemikiran dan Pendidikan Buddhis*, 11(1), 11–19.

Wang, C. (2025). Beyond mindfulness: How Buddhist meditation transforms consciousness through distinct psychological pathways. *Frontiers in Psychology*, 16, 1649564. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1649564>.