

BAB III

MEDITASI DALAM BUDDHA

A. Pengertian Meditasi

Umat Buddha mempelajari dan mengajarkan meditasi sebagai salah satu dari Empat Kebenaran Mulia dan Jalan Ariya Berunsur Delapan sebagai sarana untuk mencapai nirwana. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, definisi meditasi secara etimologis adalah pemusatan pikiran dan perasaan untuk suatu tujuan. Indonesia. Ensiklopedia umum menggambarkan meditasi sebagai keadaan relaksasi yang digunakan untuk mendapatkan perspektif yang luas.¹

Bhavana, yang berarti perkembangan dalam bahasa Pali, adalah istilah untuk meditasi. Bhavana berarti "untuk meningkatkan kemampuan pikiran untuk menyucikan dirinya sendiri" dalam istilah linguistik. Dalam meditasi bhavana, samadhi adalah istilah lain yang digunakan. Teknik memusatkan pikiran seseorang pada satu objek dikenal sebagai samadhi. Ketika pikiran bersatu dengan jenis karma yang baik, Samadhi sejati (juga dikenal sebagai Samma Samadhi) digambarkan sebagai objek fokus mental yang mampu membasmi ketidakmurnian.²

Sutta-sutta mendefinisikan Samadhi sebagai jenis kondisi mental yang ditujukan pada objek tertentu. Dalam pengertian umum, istilah samadhi

¹Ensiklopedia Umum, Penerbit : Yayasan Kanisius, Yogyakarta, 1973, hlm.812.

²Oka Disputhera, *Meditasi II, Pendidikan Tinggi Agama Buddha*, Penerbit Vajra Dharma Nusantara, Jakarta, 2004, hlm.77.

mengacu pada keadaan konsentrasi mental yang terkait erat dengan aspek kesadaran.

Samadhi berkaitan dengan tidak hanya mengekspos komponen-komponen Jalan Tengah, tetapi juga dengan praktik tingkat yang lebih tinggi. Melalui periode pengendalian dan perluasan pikiran, samadhi mencoba untuk memurnikan pikiran dari banyak Kilesa (kekotoran batin) dengan cara yang logis dan teratur.³

Umat Buddha mempraktikkan meditasi untuk mencapai kesempurnaan spiritual, meringankan penderitaan, menenangkan pikiran, dan menyingkap realitas kehidupan. Meditasi keberadaan dapat membantu dalam mengenali ketidakkekalan hal-hal. Sebagai hasil dari meditasi, umat Buddha sering mengungkapkan pengurangan dari kekhawatiran dan kekhawatiran mereka.⁴ Berdasarkan pengalaman Cina yang ia selidiki, K.L. Reicheit memberikan definisi meditasi yang berbunyi: "Meditasi, menurutnya, adalah perenungan suci akan kekuatan terdalam dan tertinggi dari alam semesta, dan perenungan yang tenang dan tepat akan tujuan hidup yang paling dalam, untuk mendengar dari dalam jiwa." Namun, para guru Zen melihat meditasi sebagai praktik yang mengarah pada satori.⁵

³Somdet Phra Buddhagosacariya (Nanavara Thera), *Samadhi (Pencerahan Agung)*, Penerbit Sri Manggala, Jakarta, 2004, hlm.15.

⁴Mariasusai Dhavamony (Terj.), *Fenomenologi Agama*, Kanisius, Kanisius, Yogyakarta, 1995, hlm.252.

⁵*Ibid*, hlm.253.

Tujuan meditasi adalah untuk memperluas kesadaran seseorang, yang mengarah pada Samadhi, atau ketenangan. Seseorang akan bebas dari kecemasan, kekhawatiran, ketakutan, dan kecemasan setelah mencapai keseimbangan diri, dan kehidupan baru akan dimulai.⁶

Yayasan Studi Spiritual Brahma Kumaris mendefinisikan meditasi sebagai "proses mengenal diri sendiri secara menyeluruh, yaitu dari dalam diri, dan memahami bagaimana kita merespons apa yang ada di luar diri kita".⁷

J. Krishnamurti, seorang guru spiritual, menggambarkan meditasi dengan sempurna. Dia percaya bahwa meditasi adalah pengetahuan tentang dunia dan kehidupan, bukan pelarian darinya atau praktik kesendirian. Dalam meditasi, kualitas hati dan pikiran seseorang adalah aspek yang paling penting. Meditasi adalah sarana dan tujuan itu sendiri. Ini bukan tentang apa yang harus dikatakan atau bagaimana mencapainya.⁸

Definisi lain dari meditasi adalah jenis aktivitas kesadaran mental di mana bagian dari pikiran digunakan untuk memahami, mengevaluasi, dan berinteraksi dengan area pikiran lainnya. Dengan kata lain, saat meditasi, seseorang berfokus pada objek internal, memperoleh wawasan tentang perjuangan mereka sendiri, menyebarkan cinta dan sukacita kepada semua

⁶Anand Krishna, *Seni Memberdaya Diri I Meditasi untuk Manajemen Stres dan Neo Zen Reiki*, PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 2006, hlm. 51.

⁷R. Soegoro, *Meditasi Triloka Jalan Menuju Tuhan*, PT. Elek Media Komputindo Kelompok Gramedia, Jakarta, 2002, hlm. 11

⁸Kirinde Sri Dhammananda (Nayaka Mahathera), *Meditasi Untuk Siapa Saja*, Yayasan Penerbit Karaniya, 2003, hlm. 11.

orang, berdoa kepada objek yang disayangi, atau bercakap-cakap dengan kecerdasan batin mereka sendiri. Orang Tibet menyebut meditasi sebagai "gom", yang secara harfiah berarti "mengetahui", yang menunjukkan bahwa seseorang yang paling tahu apa yang terjadi dalam pikiran mereka.

Umat Buddha percaya bahwa tujuan meditasi adalah untuk memenuhi pikiran dengan emosi yang baik seperti cinta, kasih sayang, kesabaran, kedamaian, dan kebijaksanaan sehingga semua emosi dalam diri manusia menjadi lebih alami dan spontan.⁹

Dari sekian banyak definisi meditasi, dapat disimpulkan bahwa meditasi adalah fokus pikiran untuk menjadi hening ketika mencapai tingkat konsentrasi maksimum, dengan tujuan mengatur diri sendiri terhadap keinginan yang menyebabkan penderitaan. Kehidupan yang lebih bahagia dan perilaku yang lebih baik adalah hasil lain dari pengendalian pikiran yang baik. Ketika pengendalian diri dikuasai, maka akan memungkinkan untuk melakukan pengendalian yang baik terhadap segala sesuatu yang lain. Jika latihan meditasi hanya dilihat sebagai latihan untuk pengembangan tubuh, latihan ini mirip dengan latihan yoga atau tai chi. Latihan meditasi disebutkan sebagai latihan untuk pengembangan pikiran dan tubuh dalam ajaran Buddha. Umat Buddha percaya bahwa meditasi dapat membantu tubuh dan pikiran untuk berkembang; namun, jika meditasi hanya dianggap sebagai sarana

⁹Kathleen McDonald, *Meditasi Sebuah Petunjuk Praktis*, Yayasan Penerbit Karaniya, Dharma Universal Bagi Semua, t.th,hlm.9-10.

pertumbuhan fisik, meditasi mirip dengan yoga dan tai chi. Hal ini dikarenakan meditasi Buddha berusaha membebaskan individu dari penderitaan fisik dan mental sehingga mereka dapat mengalami Nibbana, atau kebahagiaan abadi.¹⁰

Tujuan akhir dari salah satu jalan keyakinan Buddha adalah Nibbana (keadaan kesadaran yang bebas dari kontaminasi), yang dapat dicapai melalui meditasi.¹¹

B. Fungsi dan Tujuan Meditasi

Orang yang mempraktikkan bhava atau meditasi mendapatkan keuntungan nyata dari hal tersebut. Latihan meditasi setiap hari memiliki beberapa keistimewaan atau keuntungan sebagai berikut:

1. Orang yang sibuk dapat beristirahat dan bersantai melalui meditasi.
2. Anda dapat menenangkan diri dan menemukan ketenangan yang abadi dengan berlatih meditasi.
3. Meditasi dapat membantu orang yang memiliki banyak kesulitan atau masalah yang tampaknya tidak kunjung hilang untuk memperoleh ketabahan, keberanian, dan kekuatan sehingga mereka dapat mengatasinya.
4. Meditasi dapat membantu individu dalam memperoleh keyakinan diri.
5. Dapat mengembangkan kesadaran diri yang sangat dibutuhkan melalui meditasi. Kemampuan untuk memahami sifat asli dari hal-hal yang

¹⁰Hamzah Ya'qub, *Tasawuf dan Tariqoh*, Pustaka Madya, Bandung, 1987, hlm.311.

¹¹Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahan*, CV. Alwaah, Semarang. 1993, hlm.1052.

menyebabkan rasa takut akan membantu mereka yang mengalami ketakutan atau keraguan di dalam hati untuk mengatasi kekhawatiran tersebut.

Kegiatan atau minat ini dapat bersifat pribadi atau intelektual. Ajaran Buddha berpendapat bahwa tujuan utama meditasi adalah untuk mendidik pikiran agar dapat berfungsi secara efektif dan efisien dalam kehidupan sehari-hari. Untuk keluar dari lingkaran samsara kelahiran dan kematian adalah tujuan akhir dari meditasi. Terlepas dari kesulitannya, latihan meditasi setiap hari memiliki banyak keuntungan.¹²

Menyadari sifat alami dari tubuh dan tidak menjadi terlalu bergantung pada tubuh atau terlepas darinya adalah tujuan awal dari latihan meditasi itu sendiri.¹³

Tujuan utama dari meditasi adalah untuk mencapai Nirvana, atau akhir dari semua penderitaan. Tujuan lainnya adalah untuk mengembangkan dan meningkatkan emosi yang baik dan mulia seperti cinta kasih, welas asih, kedamaian, kemurnian mental, dan perasaan kepedulian terhadap kebahagiaan orang lain, serta memadamkan emosi negatif seperti kemarahan, khayalan, kesombongan, hawa nafsu, dan yang lainnya.

Fokus, pemahaman, dan kemampuan untuk melepaskan diri merupakan tujuan ketiga dan terakhir. Tidak adanya keinginan untuk

¹²Kirinde Sri Dhammananda (Nayaka Mahathera), *op.cit*, hlm.31.

¹³*Ibid*, hlm.72.

kesenangan (emosi) disebut sebagai pelepasan. Umat Buddha mendefinisikan pandangan terang (Vipassana) sebagai pemahaman menyeluruh tentang tiga fase eksistensi-perubahan, penderitaan, dan ketidakkekalan (anicca, dukkha, anatta) - dan bagaimana masing-masing aspek kehidupan ini berhubungan satu sama lain.¹⁴

Konsentrasi juga sangat dihargai dalam tradisi Buddhis. Namun, elemen baru telah diperkenalkan yang dianggap jauh lebih signifikan. Kesadaran adalah aspek itu.¹⁵ Tujuan meditasi Buddhis adalah untuk meningkatkan kesadaran, dan konsentrasi digunakan sebagai teknik.

Tujuan mendasar dari meditasi adalah untuk membantu manusia dalam belajar memahami fenomena dengan benar untuk menghindari khayalan mental yang sering mengarah pada persepsi yang salah tentang realitas. Seperti banyak perumpamaan yang menggambarkan cawan di dalam pikiran, pikiran yang serakah seperti semangkuk air berwarna yang tidak dapat memantulkan warna cahaya yang sebenarnya. Aliran cahaya terhalang oleh pikiran yang penuh amarah, yang berperilaku seperti panci berisi air mendidih. Pikiran yang dikendalikan oleh kelesuan adalah seperti tersedak air yang memiliki lumut di atasnya. Pikiran yang dipenuhi dengan ketegangan dan kekhawatiran adalah seperti air yang telah diombang-ambingkan oleh angin. Pikiran yang meragukan seperti air keruh di daerah

¹⁴Oka Diputhera, *op.cit*, hlm. 139-141.

¹⁵Ven.H.Gunaratana Mahathera, *Meditasi Dalam Kehidupan Sehari-hari*, Wisma Sambodhi, Klaten, t.th, hlm.33.

yang suram.¹⁶ Akibatnya, mediator (meditator) menyadari banyak tantangan yang mungkin muncul jika pikiran tercemar atau disesatkan.

C. Pola Pelaksanaan Meditasi

Ajaran Buddha menyatakan bahwa para pemula dapat bermeditasi dengan menyilangkan setengah kaki mereka atau dengan duduk bersila di lantai pertama dengan kaki kanan di sebelah kiri dan tangan kanan di sebelah kiri. Jika tidak memungkinkan, Anda dipersilakan untuk duduk di kursi. Menjaga tubuh dan kepala tetap tegak sangat penting, tetapi tidak kaku atau tegang. Duduklah nyaman mungkin dan bersandarlah. Agar lebih fokus, mulut dan mata harus ditutup. Hindari menggerakkan anggota tubuh saat Anda bermeditasi, jika memungkinkan. Anda dapat menyesuaikan posisi meditasi atau menggerakkan tubuh jika tidak nyaman. Tetapi Anda harus melakukannya dengan hati-hati dan bijaksana. Anda dapat bermeditasi dalam berbagai situasi, seperti duduk, berdiri, atau berjalan-jalan.¹⁷

Sebelum memulai latihan meditasi, puja bakti biasanya dilakukan dengan mengulang mantra-mantra suci seperti Vandana, Tisarana, Pansacila, Buddhanussati, Dhammanussati, Sanghanussati, Saccakiriya Gatha, dan Karaniya Metta Sutta. (Praktisi meditasi dari semua agama dapat berdoa sebelum meditasi sesuai dengan agama atau kepercayaan mereka untuk beberapa alasan, termasuk:

¹⁶Kirinde Sri Dhammananda (Nayaka Mahathera), *op.cit*, hlm. 10.

¹⁷Oka Diputhera, *op.cit*, hlm. 82.

Buddha mengajarkan bahwa "samadhi tumbuh dan berkembang dengan cepat jika didasari oleh sila; jika samadhi atau meditasi tidak didasari oleh sila, maka akan sulit untuk berkembang." Sebagai umat Buddha, kita harus mematuhi ajaran ini. Sesuai dengan tradisi Buddhis, para Atthala dimintai doa atau penilaian, yang dianggap sebagai landasan dari praktik sila.

Kedua, sangat sulit bagi siapa pun untuk mengatur pikiran mereka dan mempertahankan keheningan, tetapi dengan berkonsentrasi pada Paritta yang murni, pikiran secara bertahap dan berulang-ulang dididik untuk berkonsentrasi pada suatu objek yang mudah "dipegang", yang memfasilitasi ketenangan.

Ketiga, samadhi suci memiliki kualitas magis putih (murni) yang dapat memberikan perlindungan dan keuntungan lainnya seperti mengusir rasa takut dan menangkal roh-roh jahat (keyakinan, perbuatan baik, dan kesadaran atau kewaspadaan) selama Saddha, Sila, dan Sati hadir (konsentrasi). Sepanjang pembacaan Paritta Suci.

Disarankan untuk berpakaian yang pantas, rapi, sopan, dengan pakaian longgar dan berwarna netral yang nyaman dipakai selama latihan meditasi. Hindari mengenakan atau membawa terlalu banyak aksesoris, karena ini justru akan mengganggu meditasi.

Dibutuhkan ketekunan, kesabaran, dan usaha untuk mempraktikkan teknik atau latihan meditasi. Hal ini dikarenakan tidak ada jalan pintas untuk melakukan hal ini tanpa kesabaran dan keinginan yang sungguh-sungguh

untuk melakukannya; seseorang yang berlatih meditasi kurang dari beberapa jam sehari harus berjuang selama berbulan-bulan atau bahkan bertahun-tahun untuk memperoleh tingkat pertumbuhan tertentu. Seperti yang telah dikatakan sebelumnya, memiliki moral yang baik sangat penting untuk pertumbuhan perhatian dan kebijaksanaan meditasi. Bagi mediator (meditator), kehidupan yang teratur dan bermoral sangat penting karena, tanpa itu, mediator tidak dapat memusatkan perhatian, yang sangat penting untuk kemajuan latihan meditasi.

Urutan ketujuh dari Perhatian Penuh yang Benar di Jalan Ariya Berunsur Delapan adalah Empat Landasan Kesadaran, atau Satipatthana. Arti dari ketiga nama ini adalah sama, dan sangat penting bagi ajaran Buddha Theravada sebagai cabang yang terpisah dan penting dari ajaran Buddha secara umum serta meditasi Theravada. Pemusatan perhatian yang benar, atau Satipatthana, dijelaskan secara panjang lebar di dalam Satipatthana Sutta, yang muncul dua kali di dalam Paliya Tripitaka. Buddha menyatakan di awal komentarnya:

“Ini adalah satu-satunya cara, para siswa, untuk memurnikan semua makhluk, untuk mengatasi kesedihan dan kecemasan, untuk melenyapkan penderitaan dan rasa sakit, untuk menempuh jalan yang benar, untuk mencapai Nirvana, yang merupakan empat landasan kesadaran.”

Satipatthana Sutta adalah sebuah teks yang tidak bergantung pada spekulasi, penafsiran atau kompromi spiritual. Ini adalah sebuah strategi

untuk pengembangan spiritual dan realitas absolut yang dapat dialami oleh kesadaran kita.¹⁸

Salah satu latihan meditasi yang mengarah pada satipatthana adalah Meditasi Vipassana, yang akan dibahas secara lebih rinci dalam artikel ini. Latihan meditasi Vipassana yang dikenal sebagai Satipatthana memiliki metodologi atau pendekatannya sendiri yang berpusat pada penggunaan "sati" atau perhatian. Sadarilah segala sesuatu di sekitar Anda, baik di dalam maupun di luar. Tiga praktik meditasi Buddhis disebut Sila, Samadhi, dan Panna, yang masing-masing menandakan moralitas, konsentrasi, dan pengetahuan. Moralitas adalah landasan pengembangan spiritual, meditasi adalah cahaya, dan pengetahuan adalah hasil akhirnya.

Menurut teori tersebut, Buddha menguraikan tiga gagasan, yaitu:

1. Pemahaman Pikiran: Sesuatu yang begitu dekat dengan kita namun begitu asing.
2. Pembentukan pikiran: yang kadang-kadang bisa memberontak dan tidak berpendidikan, tetapi juga sangat mudah beradaptasi.
3. Pembebasan pikiran: seseorang yang sangat terhubung namun digunakan untuk memperoleh kemerdekaan di sini dan sekarang.

Dalam pengertian ini, latihan meditasi dapat membantu pengaturan "pikiran" yang tidak terduga. Ini disebabkan oleh fakta bahwa "pikiran" adalah sumber kesenangan dan juga sumber kesedihan. Memahami "pikiran"

¹⁸*Ibid*, hlm. 155-157.

dan menerapkannya secara efektif menjadi tugas yang melampaui ketenangan dan kebahagiaan hidup.

Metode persiapan meditasi bervariasi tergantung pada jenis meditasi yang akan dilakukan. Meditasi, pada dasarnya, menggunakan "pikiran" atau "pikiran" untuk fokus pada satu hal. Prioritaskan "sati," atau perhatian penuh, dalam meditasi Vipassana, yang berusaha untuk mendapatkan Wawasan (Lokuttara atau di atas duniawi). Dengan wawasan itu, seseorang dapat melihat segala sesuatu sebagaimana adanya (dalam sifat aslinya).¹⁹

D. Jenis- Jenis Meditasi

Ajaran Buddha mengenal dua jenis meditasi: Vipassana Bhavana dan Samatha Bhavana (konsentrasi). Samatha Bhavana, atau pengembangan spiritual, adalah kondisi mental yang tak tergoyahkan yang tenang, mantap, dan murni. Sementara Vipassana Bhavana (Patta Bhavana) adalah api seperti kilat yang menembus kegelapan Anicca, Dukkha, dan Anatta (keabadian), dan juga merupakan api seperti kilat yang menerangi jalan menuju pencerahan. Keggelapan Anicca, Dukkha, dan Anatta (keabadian), ketidakbahagiaan, dan bukan diri sendiri, ditembus oleh api.

Samatha adalah pengembangan spiritual yang dimaksudkan untuk menghasilkan ketenangan. Dalam Samatha Bhavana, di mana kebahagiaan, ketenangan, dan ketenteraman dialami, perhatian terutama terpeku dan terkonsentrasi pada objek yang diinginkan selama waktu yang diinginkan.

¹⁹Kirinde Sri Dhammananda (Nayaka Mahathera), *op.cit*, hlm.122-125.

Dengan berkonsentrasi pada satu objek, seseorang dapat menghindari melamun, berkeliaran tanpa tujuan, dan perhatian yang menyebar ke segala arah. konsentrasi terus menerus dan transformasi mental.

Tujuan meditasi Samatha adalah mengarahkan perhatian pikiran ke satu tempat. Ketika semua intelek dan kemampuan mental terkonsentrasi pada satu objek, kondisi kesatuan pikiran tercapai. Kebalikan dari pikiran yang terfokus adalah pikiran yang terfragmentasi atau bingung. Keadaan mental biasanya dapat dibagi atau dibagi dalam berbagai cara, tetapi jika perhatian seseorang terkonsentrasi pada satu item, sifat sebenarnya dari objek itu dapat dipelajari. Keadaan mental secara bertahap berubah ketika seseorang berkonsentrasi, sampai semua energi mental diarahkan ke satu arah.

Bhavana Vipassana Adalah niat saya untuk menyaksikan dengan jelas dan gamblang proses eksistensi, yang selalu berubah dan didominasi oleh rasa sakit (Dukkha), hingga pada akhirnya saya dapat memasuki Anatta (tanpa diri), selama meditasi perenungan tingkat tinggi (Lokuttara atau lebih tinggi dari biasanya), yaitu Nibbana. Ajaran Buddha sebenarnya menyatakan bahwa "tertulis dalam kitab suci bahwa hanya melalui pemahaman ini kita dapat menyucikan diri kita sendiri dan tidak melalui cara lain" Vidyadharm, Vipassana-Dhura.

Vipassana adalah bentuk pertama dari meditasi Buddhis. Satipatthana Sutta, yang diambil langsung dari ajaran Buddha sendiri, adalah sumber dari metode ini. Vipassana adalah pengembangan langsung dan progresif dari sati,

atau kesadaran. Vipassana adalah teknik meditasi yang dipelajari melalui waktu. untuk memeriksa beberapa aspek dirinya dengan perhatian.

Meditator diajari untuk lebih memperhatikan peristiwa-peristiwa dalam hidupnya sendiri saat mereka terungkap. Vipassana adalah metode yang rumit, namun juga mencakup berbagai topik. Vipassana adalah metode lama yang terorganisir dengan baik untuk melatih kesadaran. Meditasi ini juga terdiri dari serangkaian kegiatan yang dirancang untuk membantu seseorang menerima diri mereka sendiri secara lebih penuh sehingga mereka dapat belajar untuk mendengarkan pikiran mereka sendiri tanpa mempertanyakannya.

"Sati" adalah istilah yang digunakan dalam meditasi Vipassana (perhatian penuh) untuk menggambarkan jenis penerangan ini. Pendekatan sati ini menyimpang secara signifikan dari norma. Seseorang biasanya tidak menyelidiki apa pun yang ada di depannya. Apayang kita lihat sebagai realitas adalah melihat kehidupan melalui layar ide, pikiran, dan objek mental, yang bukan fakta. Seseorang menjadi asyik dengan aliran pikiran yang tidak pernah berakhir. Akibatnya, realitas melewati kita tanpa terlihat. Untuk berbagai kegiatan, waktu hampir habis.

Mengenai sifat sebenarnya dari segala sesuatu, Vipassana atau meditasi Pandangan terang harus dikembangkan. Ini seperti seseorang yang menyukai madu tetapi tidak menyadari risiko lebah jika mereka tidak memiliki perspektif ini. Ketika berhadapan dengan berbagai masalah yang

muncul di dunia, kehidupan dunia yang penuh dengan fenomena seperti itu sering kali menghasilkan pemikiran yang tidak teratur, jika tidak menciptakan suasana damai dan harmonis bagi orang lain. Hal ini hanya dapat dicapai dengan mempelajari ide-ide religius dan spiritual, yang diperlukan untuk menguasai kecerdasan yang penuh dengan kemurnian dan pengetahuan.

“Apa yang kami maksudkan adalah bahwa pandangan terang adalah penglihatan yang jelas, kesadaran yang jelas akan sifat sebenarnya dari segala sesuatu, yang dalam agama Buddha kuno disebut “segala sesuatu sebagaimana adanya” menurut Bhikhu Sangharakkhita.²⁰ Dengan kata lain, ini merupakan pengertian langsung dari Kasunyatan itu sendiri, memanfaatkan perspektif yang lebih abstrak dan intelektual. Ini adalah puncak meditasi, Wawasan atau Wawasan sejati. Persepsi dapat dibagi menjadi dua kategori. Pertama, apayang disebut pandangan terang biasa terhadap hal-hal yang berkondisi adalah fana. Kedua, pemahaman tentang yang tidak berkondisi, super-duniawi, mutlak, dan tertinggi.

Satu-satunya cara untuk mencapai kemurnian dan pelepasan batin adalah melalui wawasan ini. Dengan cara ini, Sang Buddha memperoleh Pencerahan sebagai konsekuensi dari pengalaman pribadi, yang kemudian Beliau bagikan dan ajarkan kepada murid-murid-Nya.

Kunci untuk memaksimalkan manfaat dari meditasi adalah latihan meditasi secara teratur. Seperti yang telah dikatakan sebelumnya, prosedur

²⁰Kirinde Sri Dhammananda (Nayaka Mahathera), *op.cit*, hlm.8.

untuk menyingkirkan Lobha, Dosa, dan Moha itu sulit. Ketekunan dan pengetahuan yang jelas tentang tujuan sebenarnya dari meditasi Buddhis sangat diperlukan.

Inti Sati, yang merupakan kunci dan metode untuk mencapai tujuan meditasi, hadir dalam meditasi Vipassana. "Appamada" adalah padanan Pali dari "sati," yang berarti "tidak ceroboh" atau "tidak gila." Dengan berfokus pada apa yang terjadi di dalam pikiran sendiri, seseorang dapat mencapai tingkat kesadaran yang lebih tinggi.

Samatha Pubhangama dan Vipassana, yang merupakan jenis meditasi introspektif yang dimulai dengan latihan Samatha, adalah dua sub tipe utama dari Vipassana Bhavana. Dalam hal teknik, misalnya, melakukan Metta Bhavana (cinta kasih) sebelum Vipassana. Jenis lainnya adalah Sudda Vipassana, yang merupakan Vipassana Bhavana murni dan dapat dipraktikkan kapan saja tanpa diawali dengan Samatha Bhavana.²¹

Meditasi vipassana adalah jenis meditasi yang berfokus pada peningkatan kesadaran dan perhatian (sati). Selain itu, kesadaran adalah keadaan pikiran yang sederhana, menyeluruh, dan benar. Kesadaran hanyalah tindakan menonton atau memberi perhatian penuh pada sesuatu tanpa menghakiminya. Karenas menggunakan kesadaran dengan Satipathanna

²¹Oka Diputhera, *Meditasi I*, Vajra Dharma Nusantara, Jakarta, 2001, hlm.51.

sebagai akibat dari apa yang terjadi dan muncul selama meditasi pandangan terang.²²



²²*Ibid*, hlm, 53.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN