

Jhāna Dalam Buddhisme

Leon Gilberto Medellin Lopez¹ Budi Utomo² Sandia Wijaya³ Putri Setiyani⁴

Program Magister Pendidikan Keagamaan Buddha, Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Smarattungga, Kabupaten Boyolali, Provinsi Jawa Tengah, Indonesia^{1,2,3,4}

Email: leongilbertom@gmail.com¹ budiutomo@smarattungga.ac.id² sandidroner@gmail.com³ ypin65764@gmail.com⁴

Abstrak

Jhāna merupakan salah satu konsep sentral dalam praktik meditasi Buddhis yang berkaitan dengan perkembangan konsentrasi mendalam (samādhi). Dalam tradisi Buddhisme Theravāda, jhāna dipahami sebagai kondisi absorpsi mental yang dicapai melalui pengembangan samatha-bhāvanā. Meskipun demikian, pemahaman tentang jhāna sering menjadi bahan diskusi dan perdebatan dalam kajian Buddhisme modern, khususnya mengenai perannya dalam pencapaian Nibbāna, potensi bahaya dalam praktiknya, serta perbedaan interpretasi antara sumber kanonik seperti sutta dan komentar klasik seperti Visuddhimagga. Artikel ini bertujuan menjelaskan pengertian jhāna, karakteristiknya, hubungannya dengan realisasi spiritual, serta kontroversi yang muncul dalam studi Buddhisme kontemporer. Metode penelitian yang digunakan adalah studi literatur terhadap sumber-sumber kanonik Buddhis, komentar tradisional, dan penelitian akademik modern. Hasil kajian menunjukkan bahwa jhāna memiliki posisi penting dalam jalan menuju pembebasan, tetapi interpretasi mengenai fungsinya dalam praktik meditasi masih menjadi diskusi terbuka di kalangan sarjana dan praktisi Buddhisme.

Kata Kunci: Jhāna, Samādhi, Vipassanā, Nibbāna

Abstract

Jhāna is a central concept in Buddhist meditation practice, related to the development of deep concentration (samādhi). In Theravāda Buddhism, jhāna is understood as a state of mental absorption achieved through the development of samatha-bhāvanā. However, the understanding of jhāna is often the subject of discussion and debate in modern Buddhist studies, particularly regarding its role in the attainment of Nibbāna, the potential dangers in its practice, and the differences in interpretation between canonical sources such as the suttas and classical commentaries such as the Visuddhimagga. This article aims to explain the meaning of jhāna, its characteristics, its relationship to spiritual realization, and the controversies that arise in contemporary Buddhist studies. The research method used is a literature review of canonical Buddhist sources, traditional commentaries, and modern academic research. The results of the study indicate that jhāna has a crucial position on the path to liberation, but the interpretation of its function in meditation practice remains an open discussion among Buddhist scholars and practitioners.

Keywords: Jhāna, Samādhi, Vipassanā, Nibbāna



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Meditasi merupakan bagian integral dari praktik spiritual dalam Buddhisme yang bertujuan mengembangkan ketenangan batin dan kebijaksanaan. Dalam struktur Jalan Mulia Berunsur Delapan (*Ariya Aṭṭhaṅgika Magga*), konsentrasi benar (*sammā samādhi*) dipandang sebagai faktor penting yang memungkinkan munculnya pemahaman mendalam terhadap hakikat realitas (Gunaratana, 1980). Salah satu bentuk pengembangan konsentrasi yang paling mendalam adalah jhāna, yaitu kondisi absorpsi mental yang dicapai melalui latihan meditasi yang berkesinambungan. Dalam banyak sutta, Buddha menjelaskan bahwa seorang praktisi yang telah terbebas dari nafsu indria dan kondisi mental tidak baik dapat memasuki jhāna

sebagai keadaan batin yang penuh ketenangan dan kebahagiaan spiritual (MN 39; DN 2) Kondisi ini memungkinkan pikiran menjadi stabil dan siap untuk pengembangan wawasan (*vipassanā*) yang mengarah pada realisasi *Nibbāna* (Gunaratana, 1980). Kajian kontemporer juga menunjukkan bahwa praktik meditasi konsentrasi memiliki kontribusi signifikan dalam meningkatkan stabilitas perhatian dan regulasi emosi, yang menjadi dasar penting dalam perkembangan kesadaran reflektif (Dahl et al., 2015; Lutz et al., 2015)

Dalam kajian Buddhisme modern, konsep *jhāna* telah menjadi perhatian para sarjana yang berupaya memahami perannya dalam praktik meditasi dan pencapaian pembebasan. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa *jhāna* dipandang sebagai kondisi penting dalam pengembangan konsentrasi yang mendukung munculnya wawasan, namun terdapat variasi dalam penafsiran mengenai tingkat keterkaitannya dengan realisasi *Nibbāna*. Beberapa studi kontemporer menekankan bahwa praktik *jhāna* memiliki kontribusi signifikan dalam stabilisasi perhatian dan transformasi mental (Brahm, 2020; Shankman, 2017a), sementara penelitian lain menunjukkan bahwa wawasan dapat berkembang tanpa harus mencapai kondisi absorpsi penuh (Analayo, 2017). Selain itu, kajian modern juga menyoroti adanya perbedaan interpretasi antara sumber kanonik seperti sutta dengan penjelasan sistematis dalam karya komentar klasik, khususnya *Visuddhimagga*, yang memberikan deskripsi teknis dan terstruktur mengenai tahapan *jhāna* (Cousins, 2016).

Meskipun berbagai penelitian telah membahas *jhāna* dalam konteks meditasi Buddhis, masih terdapat kesenjangan dalam memahami secara komprehensif hubungan antara konsep *jhāna* dalam sumber kanonik, komentar klasik, dan interpretasi dalam kajian Buddhisme modern. Sebagian penelitian cenderung berfokus pada aspek praktis meditasi, sementara yang lain lebih menitikberatkan pada analisis tekstual, sehingga belum banyak kajian yang mengintegrasikan ketiga perspektif tersebut secara sistematis. Selain itu, beberapa kajian juga mengindikasikan adanya potensi risiko dalam praktik *jhāna*, seperti keterikatan terhadap pengalaman meditatif atau kesalahpahaman terhadap tujuan akhir praktik, yang masih jarang dibahas secara kritis dalam literatur kontemporer (Lindahl et al., 2017). Perdebatan mengenai apakah *jhāna* merupakan prasyarat mutlak dalam pencapaian *Nibbāna* atau hanya sebagai sarana pendukung juga masih menjadi diskusi terbuka di kalangan sarjana dan praktisi Buddhisme. Kesenjangan ini menunjukkan perlunya kajian yang lebih komprehensif untuk memahami posisi dan fungsi *jhāna* dalam jalan pembebasan. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan pengertian *jhāna*, mengidentifikasi karakteristiknya dalam praktik meditasi Buddhis, serta menganalisis peran dan kontroversinya dalam kaitannya dengan pencapaian *Nibbāna*. Penelitian ini juga berupaya mengkaji perbedaan interpretasi antara sumber kanonik, komentar klasik, dan pandangan sarjana modern guna memberikan pemahaman yang lebih utuh mengenai konsep *jhāna* dalam studi Buddhisme kontemporer.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi literatur (*library research*). Pendekatan ini dipilih untuk mengkaji secara mendalam konsep *jhāna* dalam tradisi Buddhisme Theravāda melalui analisis berbagai sumber tertulis yang relevan, baik yang bersifat kanonik, komentar klasik, maupun kajian akademik modern. Penelitian dilakukan dengan menelaah teks-teks utama dalam Buddhisme seperti sutta dalam Tipiṭaka, serta karya komentar klasik seperti *Visuddhimagga*, yang kemudian dibandingkan dengan hasil penelitian kontemporer dalam bidang studi Buddhisme dan meditasi. Lokasi penelitian bersifat non-lapangan karena berfokus pada studi kepustakaan, dengan sumber data diperoleh dari buku, artikel jurnal ilmiah, serta publikasi akademik yang relevan dalam kurun waktu sepuluh tahun

terakhir, tanpa mengabaikan sumber klasik yang menjadi rujukan utama. Data yang digunakan dalam penelitian ini berupa data sekunder yang mencakup konsep, teori, serta hasil penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan *jhāna*, *samādhi*, dan praktik meditasi Buddhis.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi, yaitu dengan mengidentifikasi, mengklasifikasi, dan mengumpulkan berbagai literatur yang relevan dengan topik penelitian. Sumber data kemudian diseleksi berdasarkan kredibilitas, relevansi, dan kontribusinya terhadap pembahasan. Proses pengumpulan data juga didukung dengan penelusuran database jurnal ilmiah untuk memperoleh referensi terbaru yang berkaitan dengan kajian *jhāna* dalam perspektif modern. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis deskriptif-kualitatif. Data yang telah terkumpul dianalisis melalui beberapa tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan memilih dan memfokuskan informasi yang relevan dengan tujuan penelitian. Penyajian data dilakukan dalam bentuk uraian sistematis yang menggambarkan pengertian, karakteristik, serta peran *jhāna* dalam praktik meditasi Buddhis. Selanjutnya, penarikan kesimpulan dilakukan dengan menginterpretasikan temuan berdasarkan perbandingan antara sumber kanonik, komentar klasik, dan kajian modern untuk mengidentifikasi persamaan, perbedaan, serta kontroversi yang berkembang. Untuk menjamin keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber, yaitu dengan membandingkan berbagai referensi dari sumber yang berbeda, baik teks keagamaan maupun penelitian akademik modern. Selain itu, penggunaan referensi yang kredibel dan relevan juga menjadi dasar dalam memastikan validitas hasil kajian.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Kontroversi dan Perdebatan Tentang *Jhāna*

1. Potensi Bahaya dari Pengembangan *Jhāna*. Meskipun *jhāna* dianggap sebagai keadaan spiritual yang tinggi, beberapa teks Buddhis mengingatkan adanya potensi bahaya jika praktisi melekat pada pengalaman meditasi tersebut. Keterikatan terhadap kebahagiaan *jhāna* dapat menghambat perkembangan kebijaksanaan, karena *jhāna* mundane hanya menekan kekotoran batin sementara, bukan memotong akarnya, sehingga dapat menyebabkan rebirth di alam *jhāna* tanpa pembebasan sejati (Gunaratana, 1980). Dalam *Aṅguttara Nikāya* (A.III.394–397), ditegaskan bahwa konsentrasi harus digunakan sebagai sarana untuk memahami realitas, bukan sebagai tujuan akhir dalam praktik spiritual. Hal ini menunjukkan bahwa *jhāna* memiliki fungsi instrumental dalam mendukung perkembangan wawasan (*vipassanā*), bukan sebagai pencapaian final. Sejalan dengan itu, kajian kontemporer juga menunjukkan bahwa dalam praktik meditasi modern terdapat kecenderungan sebagian praktisi untuk mengejar pengalaman absorpsi sebagai tujuan utama, yang justru dapat menghambat proses transformasi batin yang lebih mendalam (Shankman, 2017) Selain itu, tanpa bimbingan yang tepat, terdapat kemungkinan terjadinya kesalahan dalam mengidentifikasi kondisi mental sebagai *jhāna*, padahal belum mencapai tingkat absorpsi yang sebenarnya. Fenomena ini menunjukkan adanya perbedaan antara deskripsi normatif dalam teks klasik dan pengalaman subjektif praktisi modern. Oleh karena itu, pemahaman yang tepat mengenai karakteristik *jhāna* serta perannya dalam jalan pembebasan menjadi penting agar praktik meditasi tidak berhenti pada pengalaman ketenangan semata, tetapi berlanjut pada pengembangan kebijaksanaan yang mengarah pada realisasi Nibbāna.
2. Keunikan *Jhāna* dalam Buddhisme. *Jhāna* merupakan salah satu aspek khas dalam praktik meditasi Buddhis yang membedakannya dari tradisi meditasi lainnya. Dalam Buddhisme, *jhāna* tidak hanya dipahami sebagai kondisi konsentrasi yang mendalam, tetapi juga sebagai

sarana yang terintegrasi dalam pengembangan kebijaksanaan menuju pembebasan. Hal ini menunjukkan bahwa *jhāna* memiliki fungsi instrumental, yaitu sebagai dasar bagi munculnya wawasan (*vipassanā*), bukan sebagai tujuan akhir dari praktik spiritual. Meskipun *jhāna* merupakan kondisi konsentrasi yang luhur, teks-teks kanonik juga memberikan penekanan bahwa pengalaman tersebut tidak boleh menjadi objek keterikatan. Dalam *Ānāpānasati Sutta (MN 118)* dan *Mahāsaccaka Sutta (MN 36)*, dijelaskan bahwa *jhāna* berfungsi untuk menenangkan pikiran dan mempersiapkan kondisi batin yang stabil bagi pengembangan wawasan. Dengan demikian, keunikan *jhāna* dalam Buddhisme terletak pada perannya yang tidak berdiri sendiri, melainkan selalu diarahkan pada pemahaman terhadap ketidakkekalan, penderitaan, dan tanpa diri. Selain itu, dalam *Cūlasuññata Sutta (M.iii.106)*, ditegaskan bahwa bahkan kondisi meditasi yang sangat halus tetap bersifat berkondisi dan tidak kekal. Hal ini menunjukkan bahwa dalam perspektif Buddhisme, tidak ada keadaan meditatif yang dianggap sebagai pencapaian tertinggi tanpa disertai dengan kebijaksanaan. Oleh karena itu, *jhāna* memiliki keunikan sebagai praktik yang tidak hanya menekankan kedalaman konsentrasi, tetapi juga keterarahannya pada transformasi batin yang mengarah pada realisasi *Nibbāna*.

3. Peran *Jhāna* dalam Pencapaian *Nibbāna*. Dalam ajaran Buddhisme, *jhāna* memiliki peran penting sebagai dasar pengembangan kebijaksanaan yang mengarah pada pencapaian *Nibbāna*. *Jhāna* berkaitan langsung dengan faktor konsentrasi benar (*sammā samādhi*) dalam Jalan Mulia Berunsur Delapan. Dalam (*Mahācattārisaka Sutta (M.iii.71)*), dijelaskan bahwa *sammā samādhi* adalah empat *jhāna*, yaitu keadaan konsentrasi mendalam yang muncul ketika seseorang telah meninggalkan kenikmatan indria dan kondisi mental tidak baik. Melalui kondisi konsentrasi ini, pikiran menjadi stabil, jernih, dan tidak terganggu, sehingga memungkinkan berkembangnya pengetahuan dan penglihatan yang benar terhadap realitas. Dengan demikian, *jhāna* berfungsi sebagai fondasi mental yang kuat bagi munculnya kebijaksanaan yang melihat fenomena sebagaimana adanya. Selain sebagai landasan bagi kebijaksanaan, *jhāna* juga berperan dalam proses pencapaian pencerahan sebagaimana dialami oleh Buddha sendiri. Dalam *Mahāsaccaka Sutta (M.i.246)*, dijelaskan bahwa sebelum mencapai pencerahan, Buddha mengingat pengalaman *jhāna* pertama yang pernah beliau capai pada masa kanak-kanak dan menyadari bahwa jalan menuju kebangkitan harus melalui pengembangan konsentrasi yang benar. Setelah mengembangkan *jhāna*, beliau menggunakan pikiran yang terkonsentrasi untuk mengarahkan pengetahuan menuju pemahaman tentang kelahiran kembali, hukum kamma, serta penghancuran kekotoran batin. Hal ini menunjukkan bahwa *jhāna* tidak dipandang sebagai tujuan akhir, tetapi sebagai sarana penting untuk menumbuhkan wawasan mendalam yang membawa pada realisasi *Nibbāna*. Dalam kajian Buddhisme modern, peran *jhāna* dalam pencapaian *Nibbāna* masih menjadi perdebatan, khususnya terkait apakah *jhāna* merupakan prasyarat mutlak atau hanya sebagai pendukung dalam praktik meditasi. Beberapa sarjana menekankan pentingnya *jhāna* sebagai dasar konsentrasi yang kuat bagi perkembangan wawasan, sementara pandangan lain menunjukkan bahwa realisasi dapat dicapai tanpa harus mencapai tingkat absorpsi penuh (Analayo & Shankman, 2017). Perbedaan pandangan ini menunjukkan bahwa meskipun *jhāna* memiliki posisi penting dalam struktur praktik Buddhis, interpretasi mengenai perannya dalam pencapaian pembebasan masih bersifat terbuka dalam kajian kontemporer.
4. Sumber Pengajaran *Jhāna: Sutta vs Visuddhimagga*. Sumber utama mengenai ajaran *jhāna* dalam Buddhisme dapat ditemukan dalam dua kelompok literatur utama, yaitu teks kanonik *Sutta Piṭaka* dan karya komentar klasik seperti *Visuddhimagga*. Dalam *sutta*, *jhāna*

dijelaskan secara langsung oleh Buddha sebagai bagian dari praktik *sammā samādhi* dalam Jalan Mulia Berunsur Delapan. Misalnya, dalam *Sāmaññaphala Sutta (D.i.73)*, dijelaskan bahwa seorang bhikkhu yang telah meninggalkan lima rintangan batin (*pañca nīvaraṇa*) memasuki *jhāna* pertama yang disertai dengan *vitakka*, *vicāra*, *pīti*, *sukha*, dan *ekaggatā*. Deskripsi ini menegaskan bahwa empat *jhāna* merupakan bentuk konsentrasi benar yang menjadi landasan penting dalam praktik meditasi Buddhis (Bodhi, 2010). Di sisi lain, dalam tradisi komentar Buddhis, penjelasan mengenai *jhāna* berkembang menjadi analisis yang lebih sistematis dan rinci. Salah satu karya yang paling berpengaruh adalah *Visuddhimagga* yang ditulis oleh Buddhaghosa pada abad ke-5 Masehi. Dalam teks ini dijelaskan secara terperinci mengenai metode pengembangan konsentrasi, termasuk penggunaan objek meditasi (*kammaṭṭhāna*), proses munculnya tanda meditasi (*nimitta*), serta tahapan konsentrasi seperti *parikamma samādhi*, *upacāra samādhi*, dan *appanā samādhi* (Buddhaghosa, 2010). Pendekatan dalam *Visuddhimagga* memberikan kerangka psikologis yang lebih kompleks untuk memahami proses pencapaian *jhāna*, sehingga banyak digunakan dalam tradisi meditasi Theravāda sebagai panduan praktis.

Perbedaan antara penjelasan dalam sutta dan *Visuddhimagga* kemudian menjadi bahan diskusi dalam kajian Buddhisme modern. Beberapa sarjana berpendapat bahwa deskripsi *jhāna* dalam sutta menunjukkan bentuk konsentrasi yang lebih alami dan tidak terlalu teknis, sedangkan sistem dalam *Visuddhimagga* merupakan pengembangan analitis dalam tradisi komentar (Shankman, 2017). Meskipun demikian, kedua sumber tersebut tetap memiliki peran penting dalam memahami praktik meditasi Buddhis. Sutta memberikan dasar ajaran yang otoritatif, sementara *Visuddhimagga* menawarkan penjelasan metodologis yang membantu praktisi memahami proses pengembangan konsentrasi secara lebih sistematis. Oleh karena itu, pemahaman tentang *jhāna* dalam Buddhisme seringkali melibatkan dialog antara sumber kanonik dan tradisi komentar.

Pembahasan

Hasil kajian menunjukkan bahwa *jhāna* merupakan kondisi konsentrasi mendalam yang berfungsi sebagai bagian dari *sammā samādhi* dalam Jalan Mulia Berunsur Delapan. Berdasarkan analisis terhadap sumber kanonik seperti *Sutta Piṭaka* dan komentar klasik seperti *Visuddhimagga*, ditemukan bahwa *jhāna* memiliki karakteristik utama berupa stabilitas perhatian, ketenangan batin, serta munculnya faktor mental seperti *vitakka*, *vicāra*, *pīti*, *sukha*, dan *ekaggatā*. Selain itu, hasil kajian juga menunjukkan adanya perbedaan pendekatan antara sutta yang cenderung deskriptif dan alami, dengan *Visuddhimagga* yang lebih sistematis dan teknis dalam menjelaskan tahapan pencapaian *jhāna*. Temuan lain menunjukkan bahwa dalam kajian Buddhisme modern, terdapat perbedaan pandangan mengenai peran *jhāna* dalam pencapaian *Nibbāna*, serta adanya potensi risiko berupa keterikatan terhadap pengalaman meditatif. Temuan tersebut dapat dijelaskan melalui kerangka konseptual dalam ajaran Buddhisme yang menempatkan *jhāna* sebagai sarana, bukan tujuan akhir. Dalam perspektif kanonik, *jhāna* berfungsi sebagai dasar bagi berkembangnya wawasan (*vipassanā*) yang memungkinkan praktisi memahami hakikat realitas secara langsung. Hal ini menunjukkan bahwa stabilitas mental yang dihasilkan oleh *jhāna* merupakan kondisi yang diperlukan untuk melihat fenomena secara objektif dan mendalam. Sementara itu, pendekatan dalam *Visuddhimagga* memperluas pemahaman tersebut dengan memberikan kerangka metodologis yang lebih rinci mengenai proses pencapaian konsentrasi, sehingga membantu praktisi dalam mengembangkan latihan meditasi secara sistematis. Perbedaan ini menunjukkan bahwa konsep *jhāna* tidak bersifat statis, melainkan berkembang sesuai dengan kebutuhan interpretasi dan praktik dalam tradisi Buddhisme.

Jika dibandingkan dengan hasil penelitian lain, temuan dalam kajian ini sejalan dengan pandangan yang menyatakan bahwa *jhāna* memiliki peran penting sebagai fondasi konsentrasi dalam meditasi Buddhis (Shankman, 2017). Namun demikian, terdapat pula perbedaan pandangan yang menunjukkan bahwa pencapaian wawasan tidak selalu bergantung pada pencapaian *jhāna* secara penuh. Beberapa penelitian kontemporer menekankan bahwa praktik perhatian penuh (*mindfulness*) dapat secara langsung mengarah pada pemahaman tanpa harus melalui absorpsi mendalam. Perbedaan ini menunjukkan adanya dinamika dalam interpretasi praktik meditasi Buddhis, khususnya dalam konteks modern. Berdasarkan hasil dan perbandingan tersebut, penelitian ini menunjukkan adanya kebaruan (*novelty*) dalam bentuk integrasi antara sumber kanonik, komentar klasik, dan kajian modern dalam memahami *jhāna*. Secara teoretis, penelitian ini memberikan kontribusi dalam memperjelas posisi *jhāna* sebagai bagian dari proses menuju pembebasan, bukan sebagai tujuan akhir. Secara praktis, penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih seimbang bagi praktisi meditasi agar tidak terjebak pada pengalaman konsentrasi semata, tetapi mengarahkannya pada pengembangan kebijaksanaan. Dengan demikian, *jhāna* dapat dipahami sebagai elemen penting dalam praktik Buddhis yang harus dipadukan secara harmonis dengan wawasan untuk mencapai realisasi Nibbāna.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian, dapat disimpulkan bahwa *jhāna* merupakan kondisi konsentrasi mendalam yang memiliki peran penting dalam praktik meditasi Buddhis, khususnya sebagai bagian dari *sammā samādhi* dalam Jalan Mulia Berunsur Delapan. *Jhāna* berfungsi sebagai landasan mental yang memungkinkan berkembangnya kebijaksanaan (*vipassanā*) dalam memahami hakikat realitas. Dalam perspektif kanonik, *jhāna* dipahami sebagai sarana menuju pembebasan, bukan tujuan akhir, sedangkan dalam tradisi komentar klasik dijelaskan secara lebih sistematis sebagai tahapan pengembangan konsentrasi. Kajian ini juga menunjukkan adanya perbedaan interpretasi dalam Buddhisme modern mengenai peran *jhāna*, terutama terkait apakah kondisi tersebut merupakan prasyarat mutlak dalam pencapaian Nibbāna atau hanya sebagai pendukung dalam praktik meditasi. Selain itu, ditemukan bahwa *jhāna* memiliki potensi manfaat sekaligus risiko, khususnya apabila praktisi mengalami keterikatan terhadap pengalaman meditatif. Penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya menggunakan pendekatan studi literatur tanpa melibatkan data empiris dari praktisi meditasi secara langsung, sehingga belum dapat menggambarkan pengalaman subjektif dalam praktik *jhāna* secara mendalam. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggabungkan pendekatan kualitatif empiris, seperti wawancara atau studi fenomenologi, guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai praktik dan pengalaman *jhāna* dalam konteks kontemporer. Selain itu, kajian lanjutan juga dapat mengembangkan analisis komparatif antara berbagai tradisi Buddhisme untuk memperkaya pemahaman tentang posisi *jhāna* dalam jalan menuju pembebasan. Sebagai bentuk apresiasi, penulis menyampaikan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah mendukung penelitian ini, khususnya kepada dosen pembimbing dan institusi yang memberikan fasilitas serta dukungan akademik dalam proses penyusunan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Analayo, & Shankman. (2017). Peran Jhāna dan Wawasan dalam Praktik Meditasi Kontemporer. Analayo, B. (2017). Early Buddhist Meditation Studies. Barre Center for Buddhist Studies. Bodhi. (2010). Discourses of the Buddha A Translation of the Samyutta Nika-ya.



- Brahm, A. (2020). *Mindfulness, Bliss, and Beyond: A Meditator's Handbook*. Wisdom Publications.
- Buddhaghosa. (2010). *The Path of Purification (Visuddhimagga)*. Buddhist Publication Society. https://www.bps.lk/olib/bp/bp207s_Buddhaghosa_Visuddhimagga.pdf
- Cousins, L. S. (2016). Absorption (Jhāna). *Oxford Research Encyclopedia of Religion*. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780199340378.013.40>
- Dahl, C. J., Lutz, A., & Davidson, R. J. (2015). Reconstructing and Deconstructing the Self: Cognitive Mechanisms in Meditation Practice. *Trends in Cognitive Sciences*, 19(9), 515–523. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2015.07.001>
- Dīgha Nikāya 16 – Mahāparinibbāna Sutta. (1982). Pali Text Society.
- Gunaratana, H. (1980). *A Critical Analysis of the Jhanas in Theravada Buddhist Meditation*. Henepola Gunaratana PRINT VERSION. www.buddhanet.net
- Lindahl, J. R., Fisher, N. E., Cooper, D. J., Rosen, R. K., & Britton, W. B. (2017). The varieties of contemplative experience: A mixed-methods study of meditation-related challenges in Western Buddhists. *PLOS ONE*, 12(5), e0176239. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0176239>
- Lutz, A., Jha, A. P., Dunne, J. D., & Saron, C. D. (2015). Investigating the Phenomenological Matrix of Mindfulness-Related Practices from a Neurocognitive Perspective. *American Psychologist*, 70(7), 632–658. <https://doi.org/10.1037/a0039585>
- Nikāya, M., Asli, J., Ñāṇamoli, B., Bodhi, B., Alih, P., Bahasa, B.-A., Wijaya, E., & Anggara, I. (1995). *Khotbah-Khotbah Menengah Sang Buddha The Middle Length Discourses of the Buddha A Translation of the Majjhima Nikāya Translated from the Pāli Hak cipta terjemahan dan lisensi publikasi*. In *Jl. Meruya Ilir Raya (Number 5)*. DhammaCitta Press Business. <http://dhammacitta.org>
- Numerikal, K.-K., Buddha, S., Asli, J., Alih, P., Wijaya, B. E., & Bahasa, A. (2012). *Aṅguttara Nikāya*. DhammaCitta Press Business. <http://dhammacitta.org>
- Shankman, R. (2017a). *The Art and Skill of Buddhist Meditation: Mindfulness, Concentration, and Insight*. New Harbinger Publications.
- Shankman, R. (2017b). *The Experience of Samadhi: An In-Depth Exploration of Buddhist Meditation*. Shambhala Publications.