

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Meditasi adalah kumpulan atau pemusatan pada objek tertentu. Meditasi dikenal sebagai disiplin spiritual terhadap latihan-latihan fisik selama beribu-ribu tahun yang lalu¹. Meditasi merupakan sejenis konsentrasi yang langsung berfokus pada pencapaian supra kesadaran. Meditasi biasa disebut dengan samadhi, tapa atau bertapa dan tapabrata.

Meditasi pada umumnya bertujuan untuk menenangkan jiwa atau batin. Meditasi pada umumnya mengarahkan orang untuk apa yang direnungkan. Tidaklah berlebihan jika meditasi itu perenungan yang Khusyu tentang makna kehidupan yang mendalam, mendengarkan suara Yang Ilahi dengan jiwa. Itulah cara umum yang dijalankan dan dinilai tinggi diantara jalan rohani dalam pencarian kekuatan, ketenangan dan ilham².

Meditasi dikenal sebagai bagian dari kehidupan spiritual berbagai agama besar yang berkembang pada saat ini meskipun dengan istilah yang berbeda. Tetapi tentunya setiap agama mempunyai konsep meditasi yang berbeda. Agama Hindu dan Buddha telah memberikan jawaban terhadap manusia untuk memperoleh

¹ Michael Keene, *Agama-agama Dunia*, (Yogyakarta: Kanisius, 2006), 33.

² Mariasusai Dhavamony, *Fenomenologi Agama*, (Yogyakarta: Kanisius, 1995), 263.

ketenangan batin³.jawabannya adalah pikiran mereka sendiri yaitu bagaimana memfokuskan perhatian pada pikiran mereka sendiri yang merupakan sumber ketenangan dan kebahagiaan hidup, inilah yang disebut *samadhi*. Karena ketenangan dan kebahagiaan hidup berasal dari pikiran kita sendiri.

Dalam agama Hindu seorang Hindu suci yang mengikuti jalan yang ia harapkan dapat membimbingnya ke pembebasan⁴. Seseorang hanya akan lepas dari lingkaran karma dan samsara apabila ia sanggup membuat hidupnya betul-betul suci, itulah disebut *moksha*⁵. Dalam agama Buddha meditasi awalnya dilaksanakan oleh Sidharta Gautama yang awalnya mencari dua orang guru Hindu yang paling terkemuka pada zaman itu untuk menggali pikiran mereka mengenai kebijaksanaan tradisi Hindu yang amat luas. Banyak hal yang dipelajarinya dari kedua guru tersebut, khususnya mengenai meditasi⁶.

Dalam agama Buddha ada 40 macam bentuk meditasi. Tujuan dari meditasi dalam agama Buddha yaitu untuk menjaga ketenangan jiwa. Meditasi bisa dilakukan dengan empat cara, yaitu dengan cara duduk, berdiri, berjalan, dan berlari. Meditasi dalam agama Buddha difokuskan jika hanya pada warna ya warna saja, jika pada sesuatu yang menjijikan ya sesuatu yang menjijikan saja.

³Muhammad Abdul Malik, *Samadhi menurut Agama Hindu dan Buddha* (Banjarmasin,2016)

⁴Michael Keene, *Agama-agama Dunia*, 32.

⁵Joesoef Sou'yb, *Agama-agama Besar Di Dunia*, (Jakarta:Pustaka Alhusna,1993), 55.

⁶Huston Smith, *Agama-agama Manusia*, (Jakarta:Yayasan Obor Indonesia, 2008), 109.

Dalam agama Hindu meditasi bisa dilakukan kapan saja, hanya merenung dan berpusat pada *Atman* itu sudah merupakan meditasi. Dalam agama Hindu meditasi dilakukan untuk mendapatkan ketenangan, dan berpusat pada Tuhan. Dengan hanya berdiam diri pada saat waktu luang pun itu sudah merupakan meditasi, tetapi dalam perenungan tersebut tetap saja harus berpusat pada Tuhan agar jiwa tenang.

Berdasarkan perkembangan zaman ada perbedaan dan persamaan yang mendasar dari meditasi. Dalam agama Hindu meditasi merupakan satu ajaran Hindu yang digunakan sebagai jalan untuk mencapai moksha (pelepasan dari karma dan samsara). Dalam agama Buddha meditasi bertujuan untuk membebaskan diri dari dukkha (penderitaan). Atas dasar itulah penulis memfokuskan masalah pada studi komparasi dengan judul “MEDITASI DALAM AGAMA HINDU DAN BUDDHA (Studi Komparasi Meditasi menurut Pendeta di Pura Agung Wira Loka Nata Cimahi dan Bhikkhu di Vihara Vipassana Graha Lembang)”.

1.2. Perumusan Masalah

Berangkat dari latar belakang masalah diatas, penulis meruskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana meditasi dalam agama Hindu dan Buddha menurut Pendeta Putu Yasa di Pura Agung Wira Loka Natha Cimahi dan Bhikkhu Suddhasilo di Vihara Vipassana Graha Lembang?
2. Bagaimana dasar-dasar Teologis Meditasi menurut agama Hindu dan Buddha?

3. Bagaimana persamaan dan perbedaan meditasi dalam agama Hindu dan Buddha?

1.3. Tujuan Penelitian

Mengingat latar belakang diatas, penelitian ini bertujuan sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui meditasi dalam agama Hindu dan Buddha.
2. untuk mengetahui dasar Teologis umat Hindu dan Buddha sehingga mereka melakukan meditasi.
3. untuk mengetahui persamaan dan perbedaan meditasi dalam agama Hindu dan Buddha.

1.4. Manfaat Penelitian

Setiap penelitian dipastikan ada manfaatnya, adapun manfaat dari penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Memberikan informasi perbedaan dan persamaan meditasi dalam agama Hindu dan Buddha
2. Dari hasil penelitian ini nantinya dapat memberikan referensi bagi yang berhubungan dengan penelitian ini.

1.5. Tinjauan Pustaka

Sodiqin, berupa skripsi dengan judul Meditasi dalam agama Buddha. Ditulis pada tahun 2010. Jurusan Perbandingan Agama Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Dimana skripsi ini membahas meditasi dalam agama Buddha Theravada yaitu meditasi yang bersumber dari ajaran Buddhis maka meditasi

mempunyai tujuan yang sangat jelas. Tujuannya adalah Nibbana. Tetapi dalam usaha memadamkan penderitaan tersebut tidak hanya dengan meditasi, terlebih dahulu umat Buddha harus sudah mempraktekan ajaran sila (moralitas), meditasi (olah batin), panna (kebijaksanaan), maka ia akan mencapai kebahagiaan⁷.

Muhammad Abdul Malik, berupa skripsi dengan judul Samadhi Menurut Agama Hindu dan Buddha. Ditulis pada tahun 2016. Jurusan Perbandingan Agama Institut Agama Islam Negeri Banjarmasin. Skripsi ini membahas sejarah dari meditasi dalam agama Hindu dan Buddha. Meditasi dalam agama Hindu yaitu sudah ada sejak lama. Dalam agama Buddha sejarah meditasi yang pertama kali dilakukan oleh Sidharta Gautama yang dikenal sebagai pendiri agama Buddha. Kemudian dalam skripsi ini juga membahas persamaan dan perbedaan Samadhi. Dalam hal pengertian atau definisi. Samadhi dalam agama Hindu berbeda dengan meditasi, karena Samadhi merupakan tingkat lanjut dalam tahapan meditasi. Sedangkan dalam agama Buddha, Samadhi dan meditasi memiliki arti yang sama. Kemudian, dalam agama Hindu, Samadhi bertujuan untuk menemukan kebahagiaan, mencapai moksha (kebebasan abadi), sedangkan salah satu tujuan utama dalam agama Buddha adalah membebaskan diri dari dukkha (penderitaan)⁸.

⁷Sodiqin, *Meditasi dalam Agama Buddha*, (Yogyakarta:2010)

⁸Abdul Malik. Muhammad, *Samadhi menurut Agama Hindu dan Buddha*, (Banjarmasin:2016)

Huston Smith, *Agama-agama Manusia* (2008). Salah satu pembahasan Buku ini menguraikan apa yang dimaksud dengan yoga yaitu dimaksudkan untuk menyatukan jiwa manusia dengan Tuhan, yang bersembunyi di lubuk hati yang paling dalam dengan mencapai Brahman, dan hidup seperti Brahman. Ada empat jalan untuk mencapai hal tersebut, yaitu (1) jnana yoga, (2) bhakti yoga, (3) karma yoga, (4) raja yoga.

Joesoef Sou'yb, *Agama-agama Besar Di Dunia* (1993). Salah satu pembahasan dari Buku ini menguraikan tentang moksha dan tingkatan-tingkatan Yoga dalam agama Hindu yaitu disebut dengan istilah yogachara yaitu bermakna cara mengendalikan atau cara mengawasi. Yoghacara ada dua tingkatan, yaitu amal-amal lahiriah dan amal-amal bathiniah. Kedua tingkatan tersebut yaitu : (1) Kriya yoga, (2) Raja yoga.

A.G Honig Jr, *Ilmu-ilmu Agama* (2009). Buku ini menguraikan mengenai istilah samadi dalam agama Buddha sehingga Samadhi ini dilakukan dengan baik apabila didahului oleh sila, etika yang benar. Samadhi dalam agama Buddha mempunyai empat tingkatan, yaitu : (1) Orang terlepas dari segala keinginan yang rendah, hawa nafsu, keadaan tercemar, (2) Segala pemikiran dan pertimbangan menjadi tenang dan tercapailah suatu keadaan yang penuh rasa damai dan rasa kesatuan didalam jiwa (3) Ini adalah suatu keadaan kebahagiaan yang lebih tinggi dimana orang terlepas dari segala emosi atau getaran jiwa, (4) Disini orang

mencapai keseimbangan, dimana orang merasa tersinari cahaya terang dan cahaya kesucian.

1.6. Kerangka Pemikiran

Agama merupakan suatu pandangan hidup yang harus diterapkan dalam kehidupan individu ataupun kelompok⁹. Kedua hal tersebut mempunyai hubungan saling mempengaruhi dan saling bergantung. Dalam hal itu, Hendropuspito mengatakan bahwa agama tidak akan lepas dari tantangan-tantangan yang dihadapi manusia dan dikembalikan pada tiga hal, yaitu ketidakpastian, ketidakmampuan, dan kelangkaan. Untuk mengatasi semua itu, manusia lari pada agama¹⁰.

Seseorang yang mempunyai agama dapat diungkapkan melalui pemikiran, perbuatan, dan jamaah atau persekutuan. Tuhan datang kepada manusia ketika manusia mendekati Tuhan¹¹. Dalam diri manusia muncul rasa kesadaran diri sehingga bukan dia yang memperkokoh suatu hubungan atau komuni tetapi dialah yang diperkokoh melalui pelaksanaan praktek keagamaan. Manusia memperbaiki dirinya melalui perbuatan-perbuatan untuk menuju hakikat dan nasibnya yang sebenar-sebenarnya.

Perbuatan keagamaan terjadi dalam ruang dan waktu, dan dalam suatu konteks yang bentuk-bentuknya beraneka ragam. Perbuatan keagamaan merupakan

⁹Dadang Kahmad, *Sosiologi Agama*, (Bandung : Rosdakarya, 2009 cet. Ke-5), 15

¹⁰Hendropuspito, *Sosiologi Agama*, (Yogyakarta : Kanisius, 1984 cet. Ke-2), 38

¹¹Joachim Wach, *Ilmu Perbandingan Agama*, (Jakarta : Rajawali, 1989 cet. ke-2, terj. Djamannuri), 147

suatu perbuatan bebas tetapi memiliki bentuk. Ungkapan pengalaman keagamaan yang praktis adalah bakti atau peribadatan, kedua hal tersebut saling pengaruh mempengaruhi apa yang di fahami sebagai realitas tertinggi akan disembah melalui tingkah laku pemujaan, dan dilayani dalam bentuk tanggap terhadap ajakan dan kewajiban untuk masuk kedalam persekutuan Tuhan¹².

Bentuk utama ungkapan pengalaman keagamaan yang praktis adalah bakti atau peribadatan dan pelayanan, keduanya ini saling mempengaruhi¹³. Setiap agama mempunyai praktek ibadahnya masing-masing. Dalam agama Hindu dan Buddha umatnya mengungkapkan keagamaan dalam bentuk perbuatan, salah satunya yaitu meditasi.

Manusia dalam kehidupannya berada pada dua wilayah yang terpisah, yaitu Yang Sakral dan wilayah Yang Profan¹⁴. Dalam agama Hindu dan Budhha umatnya melakukan praktek keagamaan salah satunya yaitu meditasi. Meditasi merupakan perbuatan yang Sakral dan pada wilayah yang supranatural. Meditasi dilakukan dengan cara memusatkan fikiran dan merenungkan kehadiran Tuhan (dalam agama Hindu).

Meditasi sebagai bagian dari kehidupan spiritual yang dikenal sejak zaman dahulu. Meditasi sebenarnya merupakan suatu disiplin batin yang akan membentuk suatu keadaan dimana pola pikir mengarah ke suatu titik tertentu. Meditasi

¹²Joachim Wach, *Ilmu Perbandingan Agama*, 149.

¹³Joachim Wach, *Ibid*.

¹⁴Daniel L. Pals, *Seven Theories Of Religion*, (Yogyakarta : IRCiSoD, 2012 cet. Ke-2), 223.

sebenarnya penuh dengan misteri dan merupakan jalan untuk menyatu kepada sang keabadian. Kegiatan meditasi ini bertujuan untuk menemukan identitas diri. Meditasi juga bertujuan untuk mencapai supra kesadaran yang diidentifikasi banyak orang.

Meditasi juga muncul di dalam agama-agama besar dunia namun dengan bentuk yang berbeda. Meditasi juga bagian dari pengajaran Hinduisme dan Budhisme. Dari agama Hindu untuk mewujudkan kodrat manusia sepenuhnya disebut Yoga¹⁵, dalam pendekatan yoga ada 8 langkah yang terpisah-pisah dan ada 86 macam posisi tubuh. Pada akhir kontemplasi atau samadi, orang disamakan dengan bunga teratai yang berada didalam kolam kotor yang tidak tersentuh oleh kotoran disekitarnya. Setelah itu hanya ada *moksha* yaitu pembebasan. Ia mengenakan pakaian seminim mungkin, berpuasa dan melakukan yoga¹⁶.

Yoga sebenarnya jalan spiritual terhadap latihan-latihan fisik dan mental yang telah dilaksanakan di India selama beribu-ribu tahun lalu. Latihan-latihan itu dimaksudkan untuk membangun penguasaan diri terhadap pikiran dan tubuh mereka. Kitab suci kuno menyajikan sejumlah persyaratan bagi orang-orang yang ingin menggunakan yoga untuk mematahkan keterikatan duniawi. Mereka harus

¹⁵Huston Smith, *Agama-agama Manusia*, 38.

¹⁶Michael Keene, *Agama-agama Dunia*

mampu untuk mengendalikan diri, tidak melakukan kekerasan jujur, suci, dan menghindari kerasukan¹⁷.

Dalam ajaran agama Buddha sering terdengar istilah *Samadhi*, atau meditasi¹⁸. Dalam agama Buddha meditasi dimulai dengan latihan nafas yang sederhana, dengan belajar mengontrol nafas, seseorang belajar untuk tenang dan pada akhirnya untuk mengontrol tubuh. Tugas untuk mengontrol pikiran yang lebih sulit dan lebih penting bisa dilanjutkan. Dengan mengontrol dan membersihkan pikiran, maka karakter seseorang akan menjadi sempurna, dengan begitu kearifan dan kematangan intuisi hingga pencapaian akhir mistik akan tercapai. Menurut umat Buddha tujuannya adalah penerangan. Meditasi dimaksudkan untuk memperoleh kesempurnaan spiritual guna mengurangi akibat penderitaan dan menenangkan pikiran, membuka kebenaran mengenai eksistensi kehidupan. Dengan melaksanakan meditasi akan membantu untuk menyadari hal-hal tentang kebenaran¹⁹.

Hasil dari uraian kerangka berpikir diatas, penulis menyederhanakan kerangka berpikir sebagai berikut :

¹⁷Michael Keene, *Ibid*,

¹⁸Sodiqin, *Meditasi Dalam Agama Buddha* (Yogyakarta:2010)

¹⁹Mariasusai Dhavamony, *Fenomenologi Agama*, 25.

Tabel 1.1

Kerangka Berpikir Penelitian

Meditasi	Persamaan Meditasi Hindu - Buddha	Perbedaan Meditasi Hindu – Buddha
Praktek	<p>Seseorang memperhatikan sebuah objek, atau apa saja yang bisa mengkondisikan pikiran masuk pada tingkat bawah sadar hingga pikiran tenang. Setelah itu memusatkan pikirannya pada objek tertentu. Meditasi dilakukan untuk memperoleh ketenangan jiwa.</p>	<p>Dalam agama Hindu praktek meditasi dilakukan pada saat waktu yang senggang, dan pikirannya dipusatkan kepada realitas tertinggi (Tuhan). Meditasi dilakukan dalam gerakan tubuh tertentu yang disebut Yoga. Dalam agama Buddha praktek meditasi dilakukan tiga kali dalam sehari yaitu pagi, siang dan malam, pikirannya difokuskan kepada objek bisa berupa napas, sensasi kembang kempis perut, suara seperti pelafalan do'a mantra.</p> <p>Menurut Joachim Wach, ungkapan keagamaan dalam</p>

Meditasi	Persamaan Meditasi Hindu - Buddha	Perbedaan Meditasi Hindu – Buddha
		<p>bentuk perbuatan itu bagaimana agamanya masing-masing, karena setiap agama mempunyai praktek ibadatnya masing-masing.</p>
Makna	<p>Meditasi adalah kegiatan membolak-balik dalam pikiran, memikirkan, dan merenungkan. Meditasi dilakukan setiap hari dan merupakan wilayah yang supranatural (Sakral).</p>	<p>Dalam agama Hindu meditasi bermakna untuk menghilangkan stress, menenangkan pikiran. Dalam agama Buddha meditasi bermakna menghilangkan <i>Dukkha</i> (penderitaan).</p>

1.7. Langkah-langkah Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Lokasi yang dipilih adalah Pura Agung Wira Loka Natha di Karang Mekar, Cimahi Tengah, Kota Cimahi dengan Pendeta Putu Yasa dan Vihara Vipassana Graha di Cikahuripan, Lembang dengan Bhikkhu/Bhante Suddhasilo. Alasannya yaitu lokasinya yang strategis dan Pendeta dan Bhikkhunya pun sangat terbuka.

2. Metode penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif. Alasannya memakai metode kualitatif karena permasalahan dalam objek yang diteliti bersifat alamiah dan berkembang apa adanya. Metode kualitatif ini dengan menggunakan data yang diperoleh dari penelitian, setelah semua data diperoleh kemudian dikumpulkan dan disusun secara sistematis yang selanjutnya dianalisis hingga akhirnya dapat menghasilkan suatu kesimpulan. Dan pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan komparatif yang nantinya akan mengungkapkan persamaan dan perbedaan.

3. Sumber data

Dalam penulisan penelitian ini, peneliti mengkategorikan sumber data penelitian kedalam dua kategori, yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder.

- a. Sumber data primer merupakan sumber data utama yang memberikan informasi, fakta dan gambaran peristiwa mengenai meditasi yaitu dengan cara melakukan wawancara mendalam kepada Pendeta Putu Yasa di Pura Agung Wira Loka Natha dan Bhikkhu/Bhante Suddhasilo di Vihara Vipassana Graha mengenai meditasi.
- b. Sumber data sekunder merupakan data tambahan yaitu dari Buku, Artikel, Makalah, Jurnal, dan Skripsi yang berkaitan dengan penelitian ini.

4. Teknik Pengumpulan Data

Layaknya penelitian kualitatif lainnya, peneliti menggunakan teknik pengambilan data, seperti :

a. Teknik Observasi

Observasi merupakan salah satu metode utama dalam penelitian social keagamaan terutama penelitian naturalistic (kualitatif)²⁰.Penulis melakukan observasi dengan langsung terjun ke lokasi penelitian di Pura Agung Wira Loka Nata Cimahi dan Vihara Vipassana Graha Lembang. Penulis memilih untuk observasi diharapkan mendapat informasi secara akurat.

b. Teknik Wawancara

Teknik ini merupakan metode penggalan data yang paling banyak dilakukan, baik untuk tujuan praktis maupun ilmiah, terutama untuk penelitian social yang bersifat kualitatif²¹.Penulis memilih teknik pengumpulan data dengan wawancara karena dalam penelitian ini lebih kepada pengumpulan informasi dari narasumber yang berkaitan tentang masalah ini, yaitu melakukan wawancara kepada Pendeta Putu Yasa di Pura Agung Wira Loka Natha Cimahi dan Bhikkhu/Bhante Suddhasilo di Vihara Vipassana Graha Lembang.

²⁰Imam Suprayogo, Tobroni, *Metodologi Penelitian Sosial-Agama*, (Bandung:PT Remaja Rosdakarya, 2003), 167.

²¹ *Ibid.*, 172.

c. Teknik Dokumentasi

Teknik ini dipergunakan untuk mengumpulkan data yang berupa dokumen-dokumen tertulis maupun tak tertulis, baik pribadi maupun kolektif dari hasil catatan seseorang secara tertulis yang berisi tindakan, pengalaman-pengalaman atau dokumentasi dari bentuk pengalaman-pengalaman keagamaan mereka yang mereka lakukan, juga untuk memperoleh kejelasan dan masukan atas penelitian yang dibahas.

5. Analisis Data

Setelah data terkumpul melalui observasi, wawancara, dokumentasi, perlu dianalisis. Analisis data adalah rangkaian kegiatan penelaahan, pengelompokan, sistematisasi, penafsiran dan verifikasi data agar sebuah fenomena memiliki nilai social, akademis dan ilmiah.

Kegiatan ini dimulai setelah peneliti memahami fenomena keagamaan yang diteliti dan setelah mengumpulkan data yang dapat dianalisis seperti observasi, wawancara, dan dokumentasi. Tujuannya agar penelitian terlaksana dengan menyeluruh. Maka langkah-langkah untuk menganalisisnya yaitu :

- a. Reduksi data, yaitu proses berpikir sensitive yang memerlukan kecerdasan dan keluasan wawasan, dan mengembangkan nilai temuan dan teori yang signifikan. Caranya yaitu memperoleh data secara rinci dan teliti, kemudian merangkum dan memilih hal-hal yang pokok dan memfokuskan pada hal-hal yang penting. Reduksi data berlangsung terus-menerus selama penelitian berlangsung.

- b. Penyajian data, setelah peneliti dapat mereduksi data menjadi satu judul besar, maka langkah selanjutnya yaitu menyajikan sekumpulan informasi yang tersusun, menyajikan data dengan struktur yang lebih mudah di fahami. Penyajian data ini dapat dilakukan dalam uraian teks naratif. Penyajian naratif juga perlu dilengkapi dengan berbagai jenis matrik dan bagan²².
- c. Penarikan kesimpulan. Kesimpulan awal yang bersifat sementara dapat didukung dengan bukti-bukti yang valid dan konsisten saat pengumpulan data yang selanjutnya menjadi kesimpulan. Kesimpulan ini juga perlu di verifikasi selama penelitian berlangsung karena hal ini merupakan kesimpulan awal²³.



²²Imam Suprayogo, Tobroni, *Ibid.*, 195.

²³Imam Suprayogo, Tobroni, *Ibid.*