

**AL-GHAZALI DAN MAHASI SAYADAW  
(Kajian tentang Konsep Meditasi)**



**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
untuk Memenuhi sebagian Syarat Memperoleh  
Gelar Sarjana Theologi Islam (S.Th.I)

**Oleh :**

**Muhamad Taqiyudin  
NIM : 02520853**

**JURUSAN PERBANDINGAN AGAMA  
FAKULTAS USHULUDDIN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI YOGYAKARTA  
2009**



### FORMULIR KELAYAKAN SKRIPSI

Dosen, Drs. H.A. Singgih Basuki, MA  
Fakultas Ushuluddin  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

=====

#### NOTA DINAS

Hal : Skripsi Sdr. Muhamad Taqiyudin  
Lamp. : 4 eksemplar

Kepada  
Yth. Dekan fakultas Ushuluddin  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta  
di Yogyakarta

Asssalamu`alaikum wr.wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara :


Nama : Muhamad Taqiyudin  
NIM : 02520853  
Jurusan : Perbandingan Agama  
Judul Skripsi : MAHESI SAYADAW & AL-GHAZALI (KAJIAN  
TENTANG KONSEP MEDITASI).

Sudah dapat diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana strata satu dalam Jurusan / Prodi Perbandingan Agama (PA) pada Fakultas Ushuluddin Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi saudara /i tersebut di atas dapat segera dimunaqosyahkan. Untuk itu kami ucapkan terimakasih.

Wassalamu`alaikum wr.wb.

Yogyakarta, 31 Agustus 2009  
Pembimbing

  
Drs. H.A. Singgih Basuki, MA  
NIP. 19560203 198203 1005



**DEPARTEMEN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS USHULUDDIN**

Jl. Marsda Adisucipto Telp/Fax. (0274) 512156 YOGYAKARTA

**PENGESAHAN**

Nomor : UIN.02/DU.1/PP.009/2026/2009

Skripsi dengan judul : **Al-GHAZALI & MAHESI SAYADAW  
(KAJIAN TENTANG KONSEP MEDITASI)**

Diajukan oleh :

1. Nama : Muhamad Taqiyudin
2. NIM : 02520853
3. Program Sarjana Strata 1 Jurusan Perbandingan Agama

Telah dimunaqosyahkan pada hari : Selasa 8 September 2009 dengan nilai : A/B  
dan telah dinyatakan syah sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Strata Satu.

**PANITIA UJIAN MUNAQOSYAH :**

Ketua Sidang / Pembimbing

Drs. H.A. Singgih Basuki, MA  
NIP. 19560203 198203 1005


Sekretaris Sidang / Penguji I

Ustadi Hamsah, M.Ag  
NIP.19741106 20003 1 001

Penguji II

Drs. Rahmat Fajri, M.Ag  
NIP. 19680226 199503 1 001

Yogyakarta, 8 September 2009  
Dekan  
Dr. Sekar Ayu Ariyani, M.Ag  
NIP. 150232692



*Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah, hati menjadi tenteram*  
(QS. Ar-Ra'du : 28)<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Yayasan Penyelenggara Penerjemah Al-qur`an, *Al-qur`an dan Terjemahannya* (Jakarta: 1971), hal. 369.

Kupersembahkan karya sederhana ini,  
untuk kedua orang tua, yang selalu memberi kasih dan sayang, dengan sabar  
mendidik dan membesarkanku

## Abstraksi

Penelitian ini merupakan studi atas konsep meditasi dari dua tokoh yaitu al-Ghazali dan Mahasi Sayadaw. Penelitian menggunakan pendekatan studi komparatif, membandingkan baik secara kausalitas maupun inter-relasi untuk mengetahui persamaan dan perbedaan antar konsep kedua tokoh tersebut. Data juga akan dianalisa berdasar kerangka teori yang disusun secara eklektif dari berbagai sumber, dengan pengklasifikasian meditasi menurut teknik, isi atau content, dan orientasinya. Studi ini, berjenis *library research* atau studi pustaka, sehingga karya-karya tulis kedua tokoh tersebut khususnya yang membahas tema meditasi, digunakan sebagai data primer. Sedangkan data sekunder didapat dari buku-buku atau hasil penelitian yang dianggap relevan dengan penelitian ini.

Hasil penelitian menunjukkan : (1) aspek teknik meditasi keduanya menunjukkan kesamaan yaitu meditasi sufi al-Ghazali dan meditasi buddha theravada Mahesi Sayadaw sama-sama menggunakan tiga teknik yang lazim ada dalam sebuah meditasi meliputi teknik konsentrasi, teknik kontemplasi dan teknik abstraksi. Perbedaan keduanya hanya pada bentuk / kegiatan pelatihan serta istilah penamaannya saja. Selain itu, perbedaan diantara keduanya terletak pada objek meditasi yang dipilih. Meditasi sufi al-Ghazali cenderung memilih objek yang berkaitan dengan tema keTuhanan dan serangkaian ibadah. Sedangkan objek meditasi buddha theravada dalam konsepsi Mahesi, tidak mengharuskan objek penghormatan keagamaan (seperti, Budha dan 8 sifat-sifatnya) namun objek bisa diambil dari perwujudan-perwujudan eksistensi. Keduanya juga sama dalam memandang objek yaitu dari dua sudut ; materi / lahir & mental / batin. Namun begitu, keduanya berbeda dalam hal penentuan alat / instrumen yang digunakan untuk bermeditasi. Meditasi sufi menggunakan hati / kalbu dan meditasi buddha menjadikan pikiran sebagai alat bermeditasi. Dalam hal penentuan bentuk latihan meditasi yang tepat bagi satu siswa dan yang lainnya, keduanya memiliki pandangan sama bahwa diperlukan peran Guru Meditasi. (2) Isi atau *content* meditasi berbeda. Isi meditasi sufi al-Ghazali terdiri dari taubat, sabar, kefakiran, zuhud, tawakkal dan cinta. Sedangkan isi dari meditasi buddha meliputi tiga corak eksistensi makhluk hidup yaitu *anicca*, *dukkha*, dan *anatta*. Keduanya memiliki pandangan sama dalam hal fungsi isi meditasi yang menentukan berhasil atau tidaknya siswa mencapai tujuan. (3) Orientasi meditasi keduanya berbeda. Meditasi sufi al-Ghazali berorientasi pada penyaksian Tuhan secara langsung dalam kerangka mendapat pengetahuan yang benar dan tanpa keraguan (*ma`rifatullah*). Sedangkan orientasi meditasi buddha theravada menurut Mahesi Sayadaw adalah didapatnya Pencerahan (*nibbana*) sebagai pembebasan / pelepasan manusia dari penderitaan-penderitaan abadi yang membelenggunya

*Kata Kunci : Al-Ghazali, Mahesi Sayadaw, Konsep Meditasi.*



## KATA PENGANTAR

*Bismillaahirrahmaanirrahiim*

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, Maha Pengasih dan Maha Penyayang, sebab dengan curahan nikmat-Nya lah semata penulisan tugas skripsi ini pun terselesaikan. Shalawat beserta salam, kepada Rasullullah *saw* beserta keluarga, para sahabat, dan pengikut beliau sampai akhir zaman.

Skripsi ini, terselesaikan berkat banyak pihak yang telah ikut membantu. Pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terimakasih yang tulus dan sedalam-dalamnya kepada :

1. Ibu Dr. Sekar Ayu Aryani, M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin yang telah memberikan bantuan demi kelancaran kegiatan akademik penulis.
2. Bapak Drs. H.A. Singgih Basuki, MA selaku Dosen Pembimbing Akademik dan pembimbing skripsi penulis yang telah memberi semangat selama penulis di bangku perkuliahan.
3. Bapak Drs. Rahmat Fajri, M.Ag selaku Ketua Jurusan Perbandingan Agama yang telah memotivasi penulis untuk segera menyelesaikan skripsi.
4. Segenap Dosen di lingkungan sivitas Jurusan Perbandingan yang dengan niat tulus, telah menyampaikan limpahan ilmu, pengajaran, dan pengalaman-pengalaman berharga kepada penulis, selama menjalani kuliah di Fakultas ini.
5. Segenap karyawan dan teman-teman di Jurusan Perbandingan Agama, dan segala pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Terima kasih

atas segala bantuan yang diberikan, semoga amal kebaikan tersebut, mendapat balasan yang lebih dari Allah SWT. Amin.

Penulis menyadari bahwa karya ini jauh dari harapan kesempurnaan. Namun karena itu pula, penulis mengharapkan agar para pembaca dapat mengambil hikmah dan ilmu yang bermanfaat dari skripsi ini. Dengan demikian, perbaikan untuk kesempurnaan dapat dipersembahkan dengan lebih baik untuk generasi yang akan datang. Semoga menjadi amal kebaikan bagi kita semua. Amin.

Yogyakarta, 31 Agustus 2009

Penulis



## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL . . . . .	i
HALAMAN NOTA DINAS . . . . .	ii
HALAMAN PENGESAHAN . . . . .	iii
HALAMAN MOTTO . . . . .	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN . . . . .	v
HALAMAN ABSTRAK . . . . .	vi
KATA PENGANTAR . . . . .	vii
DAFTAR ISI . . . . .	ix
 <b>BAB I. PENDAHULUAN . . . . .</b>	 <b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah . . . . .	1
B. Rumusan Masalah . . . . .	4
C. Tujuan Penelitian . . . . .	4
D. Tinjauan Pustaka . . . . .	4
E. Kerangka Teori . . . . .	9
F. Metode Penelitian . . . . .	12
G. Sistematika Pembahasan . . . . .	12
 <b>BAB II. KONSEP MEDITASI AL-GHAZALI . . . . .</b>	 <b>16</b>
A. Biografi Singkat Al-Ghazali . . . . .	14
B. Aliran Tasawuf Sunni . . . . .	19
C. Meditasi Menurut Pandangan Al-Ghazali . . . . .	22
C.1. Teknik & Orientasi Meditasi Sufi al-Ghazali . . . . .	22
C.2. Isi atau <i>Content</i> Meditasi Sufi al-Ghazali . . . . .	33

C.3. Faktor Penghambat / Perusak dalam Meditasi . . . . .	37
C.4. Faktor Pendukung Meditasi . . . . .	39
<b>BAB III. KONSEP MEDITASI MAHESI SAYADAW . . . . .</b>	<b>40</b>
A. Biografi singkat Mahesi Sayadaw . . . . .	40
B. Aliran Theravada . . . . .	42
C. Meditasi Menurut Pandangan Mahesi Sayadaw . . . . .	46
C.1. Teknik & Orientasi Meditasi Mahesi Sayadaw . . . . .	46
C.2. Isi atau <i>Content</i> Meditasi Mahesi Sayadaw . . . . .	55
C.3. Faktor Penghambat / Perusak dalam Meditasi . . . . .	56
C.4. Faktor Pendukung Meditasi . . . . .	58
<b>BAB IV. PERSAMAAN DAN PERBEDAAN KONSEP MEDITASI</b>	
<b>AL-GHAZALI DAN MAHESI SAYADAW. . . . .</b>	<b>60</b>
A. Teknik Meditasi . . . . .	60
B. Isi atau <i>Content</i> Meditasi . . . . .	69
C. Orientasi Meditasi . . . . .	72
<b>BAB V. PENUTUP . . . . .</b>	<b>84</b>
A. Kesimpulan . . . . .	84
B. Saran . . . . .	87
<b>DAFTAR PUSTAKA . . . . .</b>	<b>88</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Dalam studi agama-agama terdapat fenomena keagamaan yang antara satu tradisi agama dengan yang lainnya memiliki keserupaan, kesamaan dan perbedaan. Tergolong sebagai fenomena keagamaan di antaranya adalah meditasi. Hampir seluruh agama memiliki praktik-praktik meditasi dengan coraknya masing-masing. Menurut Cannon (2002) meditasi dan *asketik*<sup>1</sup> digolongkan sebagai cara beragama dengan pencarian mistik. Cara pencarian mistik menekankan pada aspek usaha yang disadari untuk mencari realitas mutlak dengan menggunakan disiplin-disiplin meditatif. Disiplin-disiplin seperti itu digunakan untuk menyelingi, meredakan, memusatkan, atau memisahkan dorong-dorongan dan pola pengalaman biasa agar memungkinkannya untuk semakin lama semakin menyadari langsung tentang realitas mutlak yang dicarinya<sup>2</sup>.

Meditasi dalam tradisi agama-agama di antaranya meditasi buddha, meditasi zen, meditasi yoga, serta dzikir dalam sufi (meditasi sufi). Pembacaan

---

<sup>1</sup> John. M. Echols dan Hassan Shadily, *Kamus Inggris-Indonesia* (Jakarta: Gramedia, 1996), hal.40. Asketik berasal dari kata *ascetic* yang artinya pertapa. Lihat juga, Pusat Bahasa Depdiknas, *KBBI* (Jakarta: Balai Pustaka, 2002), hal. 71. Asketik berarti orang yang menjalankan asketisme ; pertapa ; aulia. Sedangkan asketisme itu sendiri berarti paham yang mempraktekkan kesederhanaan, kejujuran, dan kerelaan berkorban. Baca juga, Mercea Eliade, *The Encyclopedia of religion* (New York: Macmillan Publising Company, 1987), hal. 441. *asceticism* diartikan sebagai perbuatan yang disengaja, dilakukan terus menerus, dan mendisiplin diri dengan sebagian program sistematis dan penolakan diri dengan sesegera mungkin terhadap kenikmatan hawa nafsu dan kepuasan duniawi, yang bertujuan untuk mencapai keadaan spiritual yang lebih tinggi atau agar lebih khusyuk dalam menyelami sesuatu yang dianggap suci dan transeden.

<sup>2</sup> Dale Cannon, *Enam Cara Beragama* (terj.), Djam`annuri dan Sahiron (Yogyakarta: Suka Press, 2002), hal. 66. Kerangka konsep enam cara beragama yang ditawarkan Dale Cannon yaitu ritus suci, perbuatan benar, ketaatan, pengetahuan / Penelitian intelektual, mediasi samani, pencarian mistik. Lebih lanjut baca di hal. 43-86.

dan pengulangan mantra atau do'a dalam agama Hindu dan do'a dalam Zoroaster juga dapat dikelompokkan pada meditasi yang berakar pada agama<sup>3</sup>. Budaya lokal dan keadaan sosial dianggap memberi pengaruh pada corak meditasi yang ada dalam sebuah agama. Demikian halnya meditasi yang dipahami dan dipraktikkan di Barat dan di Timur juga terdapat perbedaan, hal ini karena adanya perbedaan kultur, tradisi, dan filsafat yang berkembang di daerah yang berbeda, baik secara geografis maupun historis<sup>4</sup>.

Sejarah agama-agama mencatat bahwa praktek meditasi dalam agama buddha sudah ada sejak 500-600 SM<sup>5</sup> yaitu bagian dari perjalanan Siddharta Gautama mencapai pencerahan. Buddha dalam bahasa klasik India berarti 'tercerahkan' atau 'tersadarkan', suatu keadaan pencapaian ilmu-langsung tentang hakikat segala sesuatu atau kebenaran<sup>6</sup>. Dikatakan bahwa tahap akhir dari upaya pencarian Gautama untuk mencapai pencerahan tersebut yaitu dengan menggabungkan pikiran yang tegar dengan konsentrasi mistik menurut petunjuk *raja yoga*<sup>7</sup>.

---

<sup>3</sup> Subandi, *Psikoterapi Pendekatan Konvensional dan Kontemporer ; Latihan Meditasi Untuk Psikoterapi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), hal. 183-184,188. Lihat juga, Dale Cannon, *Enam Cara Beragama*, hal. 68-69.

<sup>4</sup> Soraya Susan Behbehani, *Ada Nabi dalam Diri, Melesatkan Kecerdasan Batin Lewat Zikir & Meditasi* terj. Cecep Ramli Bihar Anwar (Jakarta : Serambi Ilmu Semesta, 2003), hal. 25.

<sup>5</sup> Bikkhu Jotidhammo, "Agama Buddha Sebuah Pengantar" dalam Djam`annuri (ed.), *Agama Kita Perspektif Sejarah Agama-Agama* (Yogyakarta: Kurnia Kalam Semesta, 2003), hal. 63-64. ....bahwa Siddharta Gautama dilahirkan sekitar 623 SM di India Utara dan meninggal dunia pada usia 80 tahun pada tahun 543 SM. Lihat juga, Huston Smith, *Agama-Agama Manusia* (terj.), Saafroedin Bahar (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2001), hal.107-110. ...bahwa beliau dilahirkan sekitar tahun 560 SM, pada usia 80 tahun meninggal dunia, kira-kira tahun 480 SM. Lihat juga, Harun Hadiwijoyo, *Agama Hindu dan Buddha* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1993), hal. 50. ....dikatakan bahwa Buddha Gautama dilahirkan pada tahun 563 SM dan wafat pada tahun 483 SM.

<sup>6</sup> Soraya Susan Behbehani, *Ada Nabi dalam Diri, Melesatkan Kecerdasan Batin Lewat Zikir & Meditasi* (terj.), Cecep Ramli Bihar Anwar, hal. 40.

<sup>7</sup> Huston Smith, *Agama-Agama Manusia* (terj.), Saafroedin Bahar, hal. 111.

Dalam agama Islam, disiplin meditatif ditemukan dalam tradisi tasawuf atau dengan istilah lainnya *Islamic Mysticism* (ajaran mistik yang diwarnai oleh Islam) atau sufisme<sup>8</sup>. Sufisme adalah sistem mistik sufi yang menekankan pada pengalaman keagamaan. Para sufi adalah sekelompok *asketik* dan mistikus muslim<sup>9</sup>, yang melakukan laku mujahadah yang berat dan lama yang dipusatkan untuk mematikan segala kejelekan jiwanya, dengan tujuan sampai pada zat yang Haqq atau bahkan bersatu dengan Dia<sup>10</sup>. Salah satu tokoh sufi besar adalah Junaid Al-Baghdadi, menjelaskan tentang tujuan sufi, berikut kutipan pernyataannya :

“Kami tidak mengambil tashawuf ini daripada fikiran dan pendapat orang, tetapi kami ambil dari menahan lapar dan meninggalkan kecintaan kepada dunia, meninggalkan kebiasaan kami sehari-hari, mengikuti segala yang diperintahkan, dan meninggalkan segala yang dilarang”<sup>11</sup>.

Pemaparan di atas menunjukkan bahwa cara pencarian mistis dengan disiplin meditasi dan asketik pada tradisi sufi dalam agama Islam dan dalam tradisi agama Buddha merupakan metode yang paling pokok untuk mendekati realitas mutlak. Oleh karenanya diperlukan investigasi secara komparatif terhadap disiplin meditasi sufi dalam Islam dan meditasi buddha, hal ini untuk melihat sejauhmana titik kesamaan dan keberbedaan antara keduanya. Agar lapangan penelitian tidak melebar atau terlalu luas, maka penelitian difokuskan pada

---

<sup>8</sup> Simuh, *Tasawuf dan Perkembangannya dalam Islam* (Jakarta: Raja Grafindo, 2002), hal. 99-100. Lihat juga Dale Cannon, *Enam Cara Beragama* (terj.) Djam`annuri dan Sahiron, hal. 68.

<sup>9</sup> Soraya Susan Behbehani, *Ada Nabi dalam Diri, Melesatkan Kecerdasan Batin Lewat Zikir & Meditasi* (terj.) Cecep Ramli Bihar Anwar, hal. 197.

<sup>10</sup> Simuh, *Tasawuf dan Perkembangannya dalam Islam*, hal. 32.

<sup>11</sup> Abubakar Atjeh, *Pengantar Ilmu Tarekat* (Solo: Ramadhani, 1993), hal. 30

meditasi sufi menurut pandangan al-Ghazali dan meditasi buddha menurut pandangan Mahasi Sayadaw.

#### B. Rumusan Masalah

Berdasar pada uraian latar belakang masalah yang telah dipaparkan, maka perumusan masalah yang diajukan adalah sebagai berikut :

1. Bagaimanakah meditasi dalam pandangan al-Ghazali?
2. Bagaimanakah meditasi dalam pandangan Mahasi Sayadaw?
3. Apa titik persamaan dan keberbedaan antara pandangan al-Ghazali dan Mahasi Sayadaw mengenai meditasi ?

#### C. Tujuan penelitian

1. Mengetahui konsep meditasi al-Ghazali
2. Mengetahui konsep meditasi Mahasi Sayadaw
3. Mengetahui persamaan dan perbedaan konsep meditasi antara al-Ghazali dan Mahasi Sayadaw

#### D. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka merupakan penelusuran jejak penelitian yang telah dilakukan sebelumnya terhadap tema yang akan diteliti sehingga diketahui hal-hal apa saja sudah dan yang belum diteliti, serta apa yang membedakan penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Tinjauan pustaka diambil dari laporan penelitian, seperti ; skripsi, tesis, atau bisa dari jurnal penelitian dan buku-buku yang terkait.

Dari tinjauan pustaka yang telah dilakukan, penulis menemukan bahwa masih minimnya penelitian terhadap tema meditasi dengan menggunakan pendekatan komparatif, umumnya penelitian-penelitian tersebut masih berupa studi fenomenologis pada satu tradisi agama saja. Disamping itu, belum adanya penelitian meditasi Buddha menurut pandangan Mahasi Sayadaw sedangkan yang membahas al-Ghazali tergolong sudah cukup banyak. Berikut di bawah ini tinjauan pustaka yang didapat :

Tinjauan pustaka tentang meditasi menurut pandangan al-Ghazali, di antaranya ; Skripsi, Anang Aminuddin berjudul *Konsep tasawuf Al-Ghazali (studi kitab Ihya 'Ulum ad-Din dan Miskat al-Anwar)*. penelitiannya bertujuan untuk mengetahui konsep tasawuf al-Ghazali dengan merujuk langsung pada kitab ihya` dan miskat al-anwar, sekaligus untuk mencari hubungan ajaran tasawuf yang terkandung dalam kedua kitab tersebut. Hasil penelitiannya menyatakan bahwa konsep tasawuf al-Ghazali yang tertuang dalam ihya ulum ad-din merupakan sebuah bentuk pendidikan hati, hal ini karena objek dalam konsep tasawuf al-Ghazali adalah hati. Tujuannya adalah untuk mencapai ma`rifat kepada al-Allah. Beberapa tahapan yang perlu ditempuh yaitu tahapan pertama, mensucikan hati dari berbagai unsur duniawi, melakukan meditasi atau samadi, dalam hal ini adalah dengan memperbanyak dzikir hingga mencapai kondisi fana` (ekstasi), kasf. Menurut Anang (2002), bahwa ihya Ulum ad-Din merupakan teori-teori yang harus dikerjakan oleh seorang penempuh spiritual, sedangkan dalam miskat al-anwar adalah penjelasan tentang buah dari ibadahnya yaitu penyatuan, pertemuan dan kesadaran tentang hakekat Tuhan. Miskat al-anwar adalah kelanjutan dan



sekaligus pelengkap dari konsep tasawuf al-Ghazali (Skripsi, IAIN Sunan Kalijaga, 2002). Tesis Masyaruddin, yang berjudul *Dimensi Rasionalitas dalam konsepsi tasawuf al-Ghazali* menyatakan bahwa fungsi akal dalam tasawuf hanya sebatas sarana untuk memperoleh pengetahuan yang benar dalam jalan tasawuf, dan untuk berpikir yang benar dan khusus untuk mempersiapkan diri memperoleh pengalaman dan pengetahuan sufistik. Fungsi lain dari akal adalah sebagai alat evaluasi yang berfungsi untuk mengkritisi terhadap pengetahuan sufistik yang diperoleh (Tesis Master di PPs IAIN Sunan kalijaga, 1996).

Beberapa buku tentang meditasi sufi, di antaranya : Sudirman Tebba, judul bukunya *Meditasi Sufistik* (Bandung : Pustaka Hidayah, 2004), didalamnya dijelaskan tentang kegiatan-kegiatan sufi yang masuk dalam kategori meditasi, yaitu ; *muraqqabah*, *muhasabah*, wirid, tafakur, zikir, do`a, uzlah, i`tikaf. Dr.Valiuddin, judul bukunya *Contemplative Disciplines in Sufism*, edisi bahasa indonesianya berjudul *Zikir & Kontemplasi dalam Tasawuf* (Bandung : Pustaka Hidayah, 2006), didalamnya dijelaskan tentang disiplin-disiplin kontemplatif seorang *salik* dan tahapan-tahapannya yang harus dilalui sehingga mencapai tujuan akhirnya. Disiplin-disiplin kontemplasi yang diuraikan bersumber dari tiga tarekat ; tarekat naqsabadiyah mujadaddiyah, Chistitayah, dan Qadariyah. Sedangkan corak Ghazaliyah belum dikaji. Selanjutnya, Soraya Susan Behbehani, judul bukunya *The Messenger Within*, edisi bahasa Indonesianya berjudul *Ada Nabi Dalam Diri ; Melesatkan Kecerdasan Batin Lewat Zikir & Meditasi* (Jakarta : Serambi Ilmu Semesta, 2003). Didalam bukunya tidak saja menjelaskan meditasi dalam pandangan sufi, tetapi juga dipaparkan meditasi dalam tradisi agama

lainnya, seperti meditasi dalam agama Buddha dan Hindu serta yang lainnya. Penjelasan meditasi sufi yang dijelaskan dalam buku ini merujuk pada pandangan tarekat sufi Uwais Al-Qarni. Selanjutnya, yang perlu ditegaskan disini adalah bahwa ketiga buku tersebut belum membahas secara langsung konsep meditasi al-Ghazali. Walau demikian, tidak menutup kemungkinan Penulis akan menggunakannya sebagai referensi penelitian.

Tinjauan pustaka tentang meditasi menurut Mahasi Sayadaw dalam bentuk skripsi atau bentuk penelitian lainnya tidak ditemukan, yang penulis temukan adalah buku-buku karya tulis dari Mahasi Sayadaw yang mengurai tema meditasi Buddha. Berikut ini hasil penelitian yang masih mendekati tema tersebut, di antaranya : (1) Skripsi Ahmad Mahput Gozali, berjudul *Do`a dan Meditasi dalam Buddha Theravada*, penelitian ini membahas secara khusus pandangan umat Buddha Theravada terhadap do`a dan meditasi, berikut laporan tentang pelaksanaan meditasinya. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan fenomenologis dan menggunakan data lapangan. penelitian tersebut dapat menjadi sumber rujukan, lebih khusus pada hasil data lapangannya. Hasil penelitiannya menyatakan bahwa ajaran meditasi dalam agama Buddha Theravada menempati urutan yang pertama dalam usaha pencapaian Nibbana (skripsi IAIN Sunan Kalijaga, 2002). (2) Skripsi Ena A`yunin Nazhiroh, berjudul *Humanisme dalam Agama Buddha*, memberikan penjelasan umum tentang konsep humanisme dalam agama buddha sekaligus implikasinya terhadap realitas kehidupan masyarakat. Didalamnya juga dipaparkan tentang meditasi atau perihal “samadhi” merupakan salah satu dari tiga kebajikan tertinggi ajaran Buddha. Penjelasan nya masih

berupa sisipan pembahasan bukan merupakan tema pokok yang diteliti (skripsi UIN Sunan Kalijaga, 2006). (3). Buku yang ditulis oleh Dale Cannon, yang berjudul *Six ways of being religious*, edisi terjemahan berbahasa indonesianya berjudul *Enam Cara Beragama* (Yogyakarta : Suka Press, 2002), menjelaskan tentang kerangka konsep dalam studi perbandingan yaitu konsep enam cara beragama. Meditasi atau pencarian secara mistis merupakan salah satu dari enam cara beragama yang ditawarkan dalam bukunya tersebut. Dalam buku ini dipaparkan tentang studi perbandingan cara pendekatan mistis atau meditasi dalam tradisi Buddha dan Kristen. Buku ini dapat dijadikan rujukan penting untuk materi meditasi dalam agama Buddha.

Sedangkan tinjauan pustaka mengenai konsep meditasi buddha menurut Mahasi Sayadaw, dapat merujuk pada karyanya yang telah diterjemahkan dalam bahasa Indonesia, diantara buku berjudul "*40 Mata Pokok Mula Dasar dalam Meditasi Buddhist*" (Surabaya : Buddhist Publication Press, 1982) & *Meditasi Vipassana : Tuntunan praktik dan rujukan tahap pemurnian*", (Yayasan Penerbit Karaniya : 2006), Kedua buku ini mengupas tema meditasi dalam agama Buddha secara cukup mendetail, meliputi ; tujuan meditasi, pengelompokkan meditasi, metode, serta dinamika bermeditasi itu sendiri.

#### E. Kerangka Teori

Kerangka teori meditasi dalam penelitian ini di susun dari beberapa sumber yaitu *Encyclopedia of world religions* karangan Merrriam Webster, *The Encyclopedia of religion* karangan Mircea Eliade, *The Oxford dictionary of world*

*religions* editor John Bowker, dan salah satu buku karangan Soraya Susan Behbehani yang dalam edisi bahasa Indonesia berjudul *Ada Nabi dalam Diri, Melesatkan Kecerdasan Batin Lewat Zikir & Meditasi*.

Secara etimologi meditasi berasal dari bahasa Latin yaitu *meditari* yang berarti dalam, refleksi berkelanjutan, sebuah tempat yang terkonsentrasi dalam pikiran<sup>12</sup>. Sedangkan definisi meditasi adalah latihan mental berkesinambungan dalam berbagai teknik konsentrasi, kontemplasi, dan abstraksi yang dipandang mendatangkan atau menghasilkan kesadaran tinggi<sup>13</sup>.

Dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*, konsentrasi berarti pemusatan perhatian atau pikiran pada suatu hal. Kontemplasi berarti renungan disertai kebulatan pikiran atau perhatian penuh. Sedangkan abstraksi mengandung pengertian metode untuk mendapatkan kepastian hukum atau pengertian melalui penyaringan terhadap gejala atau peristiwa<sup>14</sup>.

Menurut Behbehani (2003) bahwa meditasi dalam konteks agama berarti menggunakan pikiran secara terus menerus untuk merenungkan beberapa kebenaran, misteri atau objek penghormatan (*ta`zim*) yang bersifat keagamaan, sebagai latihan ibadah<sup>15</sup>. *The Oxford dictionary of world religions* mengartikan meditasi sebagai bentuk dari ibadah batin atau mental (*mental prayer*)<sup>16</sup>.

---

<sup>12</sup> Mercea Eliade, *The Encyclopedia of religion* (New York: Macmillan Publishing Company, 1987), hal. 325.

<sup>13</sup> Merriam-Webster, *Encyclopedia of world religions* (USA: 1999), hal. 704.

<sup>14</sup> Pusat Bahasa DepdikNas, *KBBI* dalam [www.pusatbahasa.diknas.go.id/kbbi](http://www.pusatbahasa.diknas.go.id/kbbi), diakses tanggal 1 Oktober 2009.

<sup>15</sup> Soraya Susan Behbehani, *Ada Nabi dalam Diri, Melesatkan Kecerdasan Batin Lewat Zikir & Meditasi* (terj.) Cecep Ramli Bihar Anwar, hal. 26

<sup>16</sup> John Bowker, *The Oxford dictionary of world religions*, (New York: Oxford University Press, 1997), hal. 631.

Dalam Islam, kata meditasi tidaklah dikenal namun memiliki padanan arti dengan *dzikir* yaitu mengingat Tuhan (Yang Suci dan transenden) dalam bentuk ibadah shalat. Cara mengingat Tuhan seperti shalat menurut Eliade (1987) masih merupakan suatu praktik wajib yang bersifat eksternal (ibadah lahir) yang tidak dihubungkan dengan meditasi. Meditasi sebagai disiplin dan metode dalam tradisi Islam baru muncul setelah adanya gerakan sufi<sup>17</sup>. Dengan kata lain, *dzikir* yang dimaksud sebagai meditasi adalah seperti yang dipraktikkan kalangan Sufi<sup>18</sup>.

Meditasi Sufi adalah cara mengingat Tuhan yang meliputi disiplin pengendalian nafas, visualisasi kata-kata suci dan pengulangan kata-kata suci dengan tujuan pencapaian ekstasi (penyatuan dengan Tuhan)<sup>19</sup>.

Dalam agama Buddha, meditasi merupakan langkah - langkah berkonsentrasi yang terstruktur secara hati-hati pada sebuah objek yang dipilih (*samadhi*), didisain untuk membawa pada sebuah akhir yang disebut pelepasan (*nirvana*) dari sebuah lingkaran abadi kelahiran dan kematian (*samsara*) dimana setiap makhluk yang bernyawa terperangkap di dalamnya<sup>20</sup>.

Meditasi dalam aliran Theravada adalah satu-satunya jalan untuk mencapai pelepasan yang penuh dari lingkaran kelahiran dan kematian yang tidak berujung tersebut. Esensi dari metode meditasi Theravada adalah untuk benar-benar mengeksistensialisasi dan menginternalisasi sebuah kesadaran akan sifat

---

<sup>17</sup> Mercea Eliade, *The Encyclopedia of religion*, hal. 327

<sup>18</sup> Cyril Glasse, *Ensiklopedi Islam* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002), hal. 267, 401, 451. Lihat juga Pusat Bahasa DepdikNas. *KBBI*, hal. 727.

<sup>19</sup> Mercea Eliade, *The Encyclopedia of religion*, hal. 327

<sup>20</sup> Mercea Eliade, *The Encyclopedia of religion*, hal. 331

dasar dari seluruh eksistensi dimana sang pelaku meditasi menjadi merdeka dari keterikatan pada eksistensi baik secara intelektual maupun emosional, oleh karena itu menghancurkan dorongan hasrat hukum karma kedalam bentuk baru kehidupan ruang-waktu<sup>21</sup>. Meditasi Theravada memiliki dua tipe atau jenis yaitu *Jhana (trance)* atau metode *samatha* dan *Vipassana (insight)*.<sup>22</sup>

Untuk memahami berbagai bentuk meditasi yang tampak berbeda dan menangkap pesan orisinal yang disampaikan, yaitu dengan cara mencermati akar historis berbagai agama yang menjadi sumber tumbuhnya berbagai bentuk meditasi tersebut<sup>23</sup>.

Berdasar paparan di atas maka secara teoritik konsep meditasi meliputi klasifikasi teknik meditasi yang digunakan, isi atau *content* dan arah orientasi meditasi.

## F. Metode penelitian

### 1. Jenis penelitian

penelitian ini merupakan jenis penelitian kepustakaan murni (*library research*), artinya penelitian dilakukan dengan bersumber pada data-data tertulis di kepustakaan, baik berupa laporan-laporan hasil penelitian, jurnal, ensiklopedi, buku-buku, serta literatur-literatur yang terkait dengan tema penelitian.

### 2. Teknik Pengumpulan Data.

---

<sup>21</sup> Mercea Eliade, *The Encyclopedia of religion*, hal. 332

<sup>22</sup> Mercea Eliade, *The Encyclopedia of religion*, hal. 332 ; lihat juga John Bowker, *The Oxford dictionary of world religions*, hal. 631 ; lihat juga Upa. Sasanasena Seng Hansen, *Iktisar Ajaran Buddha* (Yogyakarta: Insight Vidyasena Production, 2008), hal. 34.

<sup>23</sup> Soraya Susan Behbehani, *Ada Nabi dalam Diri, Melesatkan Kecerdasan Batin Lewat Zikir & Meditasi* (terj.) Cecep Ramli Bihar Anwar, hal. 26-27

Dalam penelitian kepustakaan, data dikumpulkan dalam dua kategori yaitu data primer dan data sekunder. Tentunya data yang akan diambil tersebut adalah data-data yang menunjang riset, yaitu sebagai berikut :

a). Data Primer

Data primer untuk tema meditasi al-Ghazali adalah karya-karya al-Ghazali sendiri khususnya yang berkenaan tentang tasawuf, di antaranya ; *Ihya` Ulumuddin, Al-munkidz min al-dhalal, Minhajul `Arifin wa `Umdatul Salikin*, dan *Miskat Al-Anwar*. Perlu dipaparkan disini bahwa teks karya-karya al-Ghazali yang digunakan Penulis merupakan teks terjemahan berbahasa Indonesia, hal ini secara praktis untuk memudahkan Penulis dalam menjalankan penelitian.

Sedangkan data primer untuk tema meditasi menurut Mahasi Sayadaw yaitu buku-buku atau karya tulis Mahasi itu sendiri, yaitu seperti buku yang berjudul “*40 Mata Pokok Mula Dasar dalam Meditasi Buddhist*” dan buku “*Meditasi Vipassana : Tuntunan praktik dan rujukan tahap pemurnian*”.

b). Data sekunder

Data sekunder merupakan data pendukung, berfungsi melengkapi data primer yang sudah ada. Data-data tersebut dapat diambil dari laporan-laporan penelitian sebelumnya, jurnal, dan buku-buku yang masih terkait dengan tema penelitian.



### 3. Pendekatan

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan komparatif yaitu studi tentang tipe-tipe yang berbeda dari kelompok-kelompok fenomena, untuk menentukan secara analisis faktor-faktor yang membawa kesamaan-kesamaan dan perbedaan-perbedaan, sekaligus memunculkan dan mengklasifikasikan bukan hanya faktor-faktor kausal dalam timbul dan berkembangnya fenomena-fenomena seperti itu, melainkan juga pola-pola dari inter-relasi dalam dan antara fenomena-fenomena tersebut. Metode ini sering memberikan wawasan yang lebih mendalam dan lebih tepat tentang sekelompok data dari fenomena, karena data-data tersebut bisa saling menerangkan satu sama lain<sup>24</sup>.

### 4. Analisis Data

Keseluruhan data dalam penelitian ini dianalisis dengan metode analisis komparatif yang disajikan secara deskriptif. Prosedural analisis komparatif meliputi ; data-data yang telah terkumpul, diolah dan disusun berdasar kategori-kategori tertentu (proses klasifikasi data), sehingga berdasar data tersebut diketahui hal-hal apa saja yang menjadi kesamaan dan perbedaan dari sebuah fenomena keagamaan dari masing-masing tradisi. Selanjutnya data dianalisis, baik dalam hubungan kausalitas maupun dengan pola inter-relasi<sup>25</sup>. Seluruh data

---

<sup>24</sup> Mariasusai Dhavamony, *Fenomenologi Agama* (terj.) Kelompok Studi Agama Driyakarya (Yogyakarta: Kanisius, 1995), hal. 39-40.

<sup>25</sup> Mariasusai Dhavamony, *Fenomenologi Agama* (terj.) Kelompok Studi Agama Driyakarya, hal. 39-40. Baca juga, Dale Cannon, *Enam Cara Beragama* (terj.), Djam`annuri dan Sahiron, hal. 23.

yang dikumpulkan, dikelompokkan dan disajikan adalah dalam bentuk paparan dan tulisan bukan angka-angka, oleh karenanya disebut deskriptif.

#### G. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan dalam skripsi ini terdiri dari lima (5) bab pembahasan, antar satu dengan yang lainnya merupakan satu kesatuan. Berikut dibawah ini sistematika pembahasan :

Bab pertama yaitu pendahuluan, merupakan paparan gambaran umum dari apa yang akan diteliti, yang terdiri dari latar belakang permasalahan, penegasan judul, perumusan masalah, tujuan penelitian, metodologi penelitian yang digunakan, dan sistematika pembahasan.

Bab kedua, merupakan penjelasan tentang konsep meditasi al-Ghazali. Bab ini terdiri dari tiga sub bab yaitu sub bab ; *pertama* biografi singkat al-Ghazali, *ke-dua* membahas tentang aliran tasawuf sunni, *ketiga* meditasi menurut pandangan al-Ghazali, meliputi ; teknik & orientasi meditasi, isi atau *content* meditasi, faktor penghambat dan penunjang dalam meditasi.

Bab ketiga, merupakan penjelasan tentang konsep meditasi Mahasi Sayadaw. Bab ini terdiri dari tiga sub bab yaitu ; *pertama*, biografi singkat Mahasi Sayadaw, *ke-dua* tentang aliran buddha Theravada dan *ke-tiga* meditasi menurut pandangan Mahasi Sayadaw ; teknik & orientasi meditasi, isi atau *content* meditasi, faktor penghambat dan penunjang dalam meditasi.

Bab keempat adalah analisa komparasi terhadap konsep meditasi al-Ghazali dan Mahasi Sayadaw, untuk menemukan persamaan dan keberbedaan

dari keduanya dengan menganalisisnya berdasar kerangka teori dan klasifikasi menurut teknik, isi atau *content* dan orientasinya. Dilanjutkan dengan analisa kausalitas dan inter-relasi.

Bab kelima adalah bagian penutup yang berisi kesimpulan dari pembahasan sebelumnya, sekaligus saran-saran untuk pengembangan riset selanjutnya, dan juga saran bagi umat umat Islam dan Buddhis pada umumnya.

## **BAB II**

### **KONSEP MEDITASI AL-GHAZALI**

#### **A. Biografi Singkat al-Ghazali**

Al-Ghazali adalah seorang tokoh sufi besar, salah satu sentral sufisme. Nama lengkapnya ialah Abu Hamid Muhammad bin Muhammad at-Tusi al-Ghazali. Julukan al-Ghazali dinisbahkan pada tempat kelahirannya. al-Ghazali dilahirkan di kota Gazalah, kota kecil dekat Tus di Kharasan pada tahun 450 H atau 1058 M dan meninggal dunia di kota Tus pada tahun 505 H atau 1111M. Ia lahir dari keluarga yang taat beragama dan hidup sederhana. Ayahnya seorang pemintal wol di kota Tus. Latar belakang pendidikannya dimulai dengan belajar Al-qur`an pada ayahnya sendiri. Sepeninggal ayahnya, al-Ghazali dititipkan kepada teman ayahnya, ahmad bin Muhammad ar-Razikani (seorang sufi besar), ia mempelajari ilmu fiqih, riwayat hidup para wali dan kehidupan spiritual mereka. Selain itu, juga menghafal syair-syair tentang mahabbah (cinta) kepada Tuhan, al-Qur`an dan sunah. Ia kemudian di masukkan ke sebuah sekolah, dan berguru pada Yusuf an-Nassj (juga seorang sufi). Selanjutnya, mendalami pengetahuan bahasa Arab, dan Persia di kota Jurjan (pusat kegiatan ilmiah) kepada Abu Nasr al-Ismaili. Hingga akhirnya ia berguru pada seorang ulama besar, Imam haramain al-Juwaini, darinya mempelajari ilmu usul fikih, ilmu mantik, dan ilmu kalam. Karena dinilai berbakat dan berpotensi, maka al-Ghazali diangkat menjadi asisten Gurunya. Pada usia 28 tahun al-Ghazali telah banyak

menulis buku. Tulisan-tulisannya mendapat tanggapan positif dan pujian dari Gurunya.

Pada tahun 1090 M, al-Ghazali diangkat oleh perdana menteri Nizam al-Mulk menjadi guru besar pada Madrasah Nizamiyah di Baghdad. Ini merupakan kedudukan sangat terhormat dan merupakan prestasi puncak, dan inilah yang menjadikannya semakin populer.

Setelah lima tahun menjabat (1090-1095 M) al-Ghazali mengundurkan diri. Ia mengalami kegoncangan hidup karena keraguan yang meliputi dirinya, “apakah pengetahuan yang hakiki itu, apakah ia diperoleh melalui indera atau akal atau jalan lainnya? apakah jalan yang ditempuh sudah benar atau tidak?”, Perasaan ini timbul setelah mempelajari ilmu kalam (teologi) yang mana didalam membahas berbagai aliran yang antara satu dan yang lainnya terdapat kontradiksi. Al-Ghazali ragu, mana diantara aliran-aliran itu yang betul-betul benar. Oleh karena al-Ghazali bukan tipe orang yang suka terhadap sikap *taqlid* dalam mencari pengetahuan, maka Ia kembali menyelidiki ilmu pengetahuan yang selama ini telah didapat. Hal ini menggambarkan bagaimana keinginan al-Ghazali mencari kebenaran sesungguhnya. Ia mulai tidak percaya dengan pengetahuan yang diperoleh dari panca indera, karena menurutnya seringkali salah atau dusta. Pengetahuan yang diperoleh dari akal kemudian diletakkannya akan tetapi belum juga membuatnya tenang. Selanjutnya, Ia menelaah pengetahuan yang diperoleh oleh kaum sufi yang dinyatakan didapat melalui mata batin mereka. Ia masih menolak, dan lazimnya sangkalan adalah berdasar pada bukti-bukti dan dalil-dalil bersumber dari pengetahuan dasar. Lalu ketika pengetahuan dasar sendiri tidak lagi dapat dipercaya karena sering keliru, maka dengan apa al-Ghazali harus menyangkalnya. Hal itu membuat penyakit keraguan dan kegoncangan batinnya

semakin menjadi (kurang lebih 2 bulan). Sampai pada akhirnya Allah SWT menyembuhkan penyakit keraguannya, jiwa menjadi stabil dengan *nur* yang diberikan Allah ke dalam kalbunya. Masuknya *nur* (cahaya) dari Allah sebagai rahmat membimbing al-Ghazali dalam penyusunan dalil-dalil yang berdasar akal dan pengetahuan dasar. Pengalaman inilah yang selanjutnya membawa al-Ghazali untuk menelaah kembali kitab-kitab dan ajaran-ajaran para sufi.

Pada tahun 1095 M, Ia meninggalkan profesinya dan mengembara dari satu tempat ke tempat yang lain. Keluarganya pun ditinggalkan setelah diberi bekal secukupnya. Selama sepuluh tahun ia menjalani kehidupan sebagai seorang sufi. Kemudian ia berdiam diri (berkhalwat) kurang lebih dua tahun di dalam masjid Damascus. Pada Tahun 1105, al-Ghazali kembali kepada tugasnya semula, mengajar di madrasah Nizamiyah, akan tetapi tugas mengajar ini tidak lama dijalankannya. Ia kembali ke Tus, kota kelahirannya dan mendirikan sebuah *halaqah* (sekolah khusus untuk calon sufi) yang diasuhnya sampai ia wafat pada usia 55 tahun (1111M).

Karya besar al-Ghazali adalah kitab *Ihya` Ulum ad-Din*, sebuah kitab yang merupakan paduan antara fikih dan tasawuf. Sehingga dikatakan bahwa al-Ghazali dapat menyelesaikan pertentangan antara ilmu *syari`at* dan ilmu hakikat, antara kehidupan lahir dan kehidupan batin, dan mempertemukannya dalam suatu bentuk ilmu tasawuf yang dikenal dikalangan Islam sekarang ini<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Sub bab ini, penulis susun dari 4 sumber referensi : Dewan Redaksi Ensiklopedi Islam, *Ensiklopedi Islam* (Jakarta: Ichtiar Baru Van Hoeve, 1994), hal. 25-27. Al-Ghazali, *Setitik Cahaya Dalam Kegelapan* (terj.), Masyhur Abadi (Surabaya: Pustaka Prograssif, 2001), hal. 117-122, 178-181. Asmaran As, *Pengantar Studi Tasawuf* (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 1994), hal. 324-325. Abu Bakar Atjeh, *Pengantar Ilmu Tarekat* (Solo: Ramadhani, 1993), hal. 381, 383-384. Digambarkan bahwa sebelum al-Ghazali memutuskan untuk meninggalkan Baghdad untuk mengembara (jalan sufi), terdapat suatu konflik batin sehingga hatinya kembali menjadi ragu, yaitu antara nafsu duniawi menarik hatinya ; kedudukan terhormat, nama, pengaruh, serta keluarga, dan disisi yang lain imannya menyeru "Bersiap-siaplah, umur hampir berakhir, padahal pekerjaan sangat jauh, ilmu dan amalan hanyalah sombong dan pura-pura, jika tidak sekarang,

## B. Aliran Tasawuf Sunni

Dalam kajian Islam dipaparkan bahwa didalam tasawuf terdapat dua corak aliran besar, yaitu tasawuf sunni dan tasawuf falsafi. Dinamakan tasawuf sunni karena ajaran sufinya tetap konsisten dan komitemen dengan prinsip-prinsip Islam. Apabila dilihat dari aspek tujuan dan proses kerjanya maka tasawuf sunni dapat dibagi lagi menjadi tasawuf akhlaki dan tasawuf amali<sup>2</sup>.

Tasawuf sunni sudah muncul sejak abad pertama hijriah, akan tetapi pada saat itu barulah berupa gerakan asketik (zuhd). Pemahaman dan pengamalannya benar-benar berdasar Islam, baik bersumber dari al-Qur`an, Sunnah, maupun

---

*bilakah akan siap*". Konflik didalam batin berkesinambungan hingga enam bulan dan ia jatuh sakit, para dokter tidak kuasa untuk mengobati, sampai akhirnya al-Ghazali menjerit memohon pertolongan Allah, dan dikabulkan sehingga ia sembuh, kemudian berangkatlah ia dari Baghdad. Lebih lanjut baca, Al-Ghazali, *Setitik Cahaya Dalam Kegelapan* (terj.) Masyhur Abadi, hal. 182-183.

<sup>2</sup> H.A. Rivay Siregar, *Tasawuf Dari Sufisme klasik Ke Neo-Sufisme* (Jakarta: RajaGrafindo, 2000), hal. 72, 99 & 52-56. Menurut aliran tasawuf sunni, bahwa kedekatan manusia (makhluk) dengan Tuhan (Khalik) tetap ada jarak yang tak terjembatani, karena keduanya tidak seesensi. ajaran-ajarannya lebih menekankan pada aspek amal ibadah, dan perbaikan akhlaq, sebagai sarana penghayatan untuk mencapai Relaitas Mutlak (Tuhan). Dan karena konsep ajarannya masih dalam garis-garis Islam maka kemudian disebut Tasawuf Sunni. Kesederhanaan berpikir kelompok ini dan argumentasinya yang selalu bersandar pada dalil Naqli, maka aliran ini umumnya lebih bisa diterima oleh Ulama Ahlus Sunnah. Secara etimologis, perkataan sufi itu sendiri terdapat beberapa pendapat ; (1) berasal dari kata *safa'*, artinya suci, bersih atau murni, hal ini karena niat dan tujuan dari setiap tindakan dan ibadah kaum sufi yang tiada lain untuk membersihkan jiwa dalam mengabdikan kepada Allah. (2) berasal dari kata *shaf* (barisan), hal ini karena mereka berada dibarisan yang pertama di sisi Allah, karena besarnya keinginan mereka akan Dia. (3) berasal dari kata *shuf* (wool) atau bulu domba, hal ini karena meninjau dari aspek lahiriah, seperti pakaian yang mereka gunakan dari wool yang kasar. Pakaian wool sendiri dahulu merupakan pakaian yang dikenakan oleh para nabi dan para wali. Jika kata sufi berasal dari turunan kata *shuf* dapat diterima, maka kata sufi ini tepat dari sudut pandang etimologis dan tatabahasa. (3) atau kata *shuffah* atau *suffah al-masjid* artinya serambi masjid. Hal ini dihubungkan dengan suatu tempat di masjid nabawi yang didiami oleh sekelompok para sahabat Nabi yang sangat fakir dan tidak punya tempat tinggal, meninggalkan usaha-usaha yang bersifat duniawi dan mengambil benda-benda dunia hanya cukup untuk menutupi ketelanjangan mereka dan menghilangkan lapar, hidup semata-mata untuk berdakwah, dan berjihad. Jelasnya, mereka dinamakan sufi karena sifat-sifat mereka menyamai orang-orang yang tinggal di serambi masjid yang hidup pada masa Nabi SAW. (4) beberapa sarjana barat menghubungkan kata sufi ini dengan kata *sophia* atau *sophos* yaitu perkataan Yunani yang berarti kebijaksanaan. Lebih lanjut baca. Asmaran As. *Pengantar Studi Tasawuf*, hal. 42-47. Baca juga, Abu Bakar M. Kalabadzi, *Ajaran-Ajaran Sufi* (terj.), Nasir Yusuf (Bandung: Pustaka, 1985), hal 1- 7. Baca juga, Abubakar Atjeh, *Pengantar Ilmu Tarekat*, hal. 27.



kehidupan sahabat nabi. Ciri-ciri *asketisme* pada periode awal ini terlihat dari beberapa prinsip, yaitu ; (1) bersifat praktis sehingga tidak ditemukan konsep-konsep teoritis. Sarana-sarana praktisnya, antara lain adalah kehidupan yang tenang dalam kesederhanaan, banyak beribadah, selalu ingat kepada Allah, sangat takut pada dosa dan murka Allah, tidak tertarik pada kehidupan yang profanistik-materialistik, tetapi mengutamakan kehidupan rohaniah / spiritual, (2) idenya berakar pada memperoleh kebahagiaan hidup di akhirat dan melupakan kehidupan duniawi, (3) motivasinya adalah karena rasa takut kepada siksa Allah disatu sisi dan karena cinta kepada Allah disisi lainnya<sup>3</sup>.

Corak tasawuf akhlaqi yaitu pembahasannya yang berfokus pada tema jiwa manusia, klasifikasinya, kelemahan-kelemahannya, penyakit-penyakit jiwa dan sekaligus jalan keluar atau pengobatannya. Kesemuanya itu adalah upaya untuk menciptakan moral yang sempurna. Para sufi telah mengenali bahwa manusia adalah makhluk jasmani dan rohani, karenanya kepribadiannya pun tersusun dari kualitas-kualitas material dan kualitas-kualitas rohaniah / spiritual yang hidup dan dinamik. Para tokoh sufi aliran ini, sangat gemar melakukan kajian diri dan sekaligus manage perilaku. Hal ini seperti yang ada pada diri Sufi besar al-Muhasabi, menurutnya segala sesuatu mempunyai substansi, substansi manusia adalah akal budi yang disertai moralitas, dan substansi akal budi adalah kesabaran. Ciri terpenting lainnya dari tasawuf akhlaqi adalah (1) lebih mengutamakan rasa, pengagungan ruhani yang bebas dari egoisme namun tidak mengabaikan aspek lahiriahnya yang dimotivasikan untuk membersihkan

---

<sup>3</sup> H. A. Rivay Siregar, *Tasawuf Dari Sufisme klasik Ke Neo-Sufisme*, hal. 69-83. Tokoh-tokoh asketisme awal, di antaranya : Hasan al-Basri (21 H - 110 H), Rabi`ah Adawiyah (95 H – 185 H), Dzun Nun al-Misri (W. 245 H).

jiwa, (2) Kesetiaan akan kehadiran Tuhan yang terus menerus dalam segala perasaan dan perilaku<sup>4</sup>. Sistem pembinaan akhlak yang mereka susun terdiri dari 3 tahapan, yaitu *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli*<sup>5</sup>.

Sedangkan tasawuf sunni yang bercorak amali lebih memfokuskan pembahasannya (cara kerja) pada tema ilmu dan amal. Menurut mereka ilmu dan amal selalu terbagi dua yaitu yang lahir dan yang batin. Makna yang kedua itulah yang menjadi ciri khas dalam tasawuf, meskipun begitu keduanya perlu dipelajari (diketahui) dan diamalkan secara bersamaan, dan tidak boleh mengabaikan antara aspek yang satu dengan yang lainnya. Secara rinci, kedua aspek tersebut di bagi dalam empat kualitas bidang, yaitu ; syari`at, thariqat, hakikat, makrifat. Syari`at diartikan sebagai kualitas amalan lahir-formal yang ditetapkan dalam ajaran agama melalui al-Qur`an dan Sunnah. Thariqat adalah seperangkat serial moral yang menjadi pegangan pengikut tasawuf yang dijadikan metode pengarah jiwa dan moral. Hakikat adalah kemampuan seseorang dalam merasakan dan melihat kehadiran Allah di dalam syari`at itu. Makrifat diartikan sebagai pengenalan yang langsung tentang Tuhan yang diperoleh melalui hati sanubari sebagai hikmah langsung dari ilmu hakikat. Jadi, tujuan tasawuf amali adalah perbaikan dan peningkatan amal ibadah agar dapat berada sedekat mungkin dengan Allah<sup>6</sup>.

---

<sup>4</sup> H. A. Rivay Siregar, *Tasawuf Dari Sufisme klasik Ke Neo-Sufeisme*, hal. 96-98. Tokoh sufi yang menitik berat pada persoalan akhlak adalah al-Muhasabi (w.243 H). Tokoh sufi yang juga fokus pada pembahasan akhlaq dalam tasawuf, di antaranya : al-Sirri al-Saqathi (w.257 H), al-Kharraz (w.277 H), Sahl al-Tusturi (w.293), bahkan al-Ghazali sendiri dapat dikelompokkan sebagai sufi yang juga menfokuskan pada tema akhlaq (lihat isi uraian kitabnya Ihya`).

<sup>5</sup> H. A. Rivay Siregar, *Tasawuf Dari Sufisme klasik Ke Neo-Sufeisme*, hal. 102-106. Baca juga, Abu Bakar Atjeh, *Pengantar Ilmu Tarekat*, hal. 388-409.

<sup>6</sup> H. A. Rivay Siregar, *Tasawuf Dari Sufisme klasik Ke Neo-Sufeisme*, hal. 109-103, 138.

Tokoh tasawuf sunni dengan corak amali di antaranya adalah Imam al-Ghazali itu sendiri. Hal ini dapat dilihat dari ungkapannya dalam *al-Munkidz min ad-Dhalal*, “Bagiku, memperoleh ilmu lebih mudah daripada mengamalkannya”. Beberapa saat sebelum meninggal al-Ghazali berkata :

“sekarang aku ketahui bahwa aku telah kembali, meskipun dalam batas menyiarkan ilmu pengetahuan, karena kembali itu pulang pada asalnya. Pada waktu dahulu aku menyiarkan ilmu pengetahuan yang menghasilkan kemegahan bagi manusia. ku siarkan dengan segala kesungguhan hati ilmu pengetahuan yang dapat meninggalkan kesombongan dan kemegahan. Ini tujuanku, inilah niatku dan inilah imanku. Mudah-mudahan Allah mengetahui yang demikian dan menerimanya padaku”<sup>7</sup>.

### C. Meditasi Menurut Pandangan al-Ghazali

#### C.1. Teknik & Orientasi meditasi sufi al-Ghazali

Al-Ghazali sebagai salah satu tokoh sufi sunni memiliki serangkaian metode yang bernuansa meditatif. Serangkaian metode tersebut pada umumnya disebut *thariqat* yaitu seperangkat serial moral yang menjadi pegangan pengikut tasawuf yang dijadikan metode pengarah jiwa dan moral<sup>8</sup>. Sedangkan *thariqatnya* al-Ghazali sendiri menekankan pada ilmu dan amal perbuatan, diakhiri dengan *al-mauhibah* (kecintaan) yang nantinya akan mengantarkan seseorang pada *ma`rifatullah*<sup>9</sup>. Dengan demikian, segala bentuk dan teknik meditasi sufi ala al-Ghazali akan berorientasi pada *ma`rifatullah* (penyaksian Tuhan secara langsung) sehingga didapat pengetahuan yang benar tanpa ada keraguan.

---

<sup>7</sup> Al-Ghazali, *Setitik Cahaya Dalam Kegelapan* (terj.), Masyhur Abadi, hal. 178. Baca juga, Abu Bakar Atjeh, *Pengantar Ilmu Tarekat*, hal. 387.

<sup>8</sup> H. A. Rivay Siregar, *Tasawuf Dari Sufisme klasik Ke Neo-Sufisme*, hal. 111.

<sup>9</sup> Al-Ghazali, *Minhaj Kaum `Arifin Apresiasi Sufistik untuk Para Salikin* (terj.), Masyhur Abadi dan Hasan Abrori (Surabaya: Pustaka Progresif, 2002), hal. 29.

Seorang siswa yang datang pada seorang Guru sufi disebut calon sufi yang selanjutnya biasa disebut *Salik*. Seorang calon sufi mengikuti pendidikan akhlak (perilaku) serta ilmu pengetahuan, inilah yang dimaksud *bersuluk*. Tujuannya untuk membangun lahir dan batin si *Salik* sendiri<sup>10</sup>.

Disiplin meditasi sufi al-Ghazali secara teknis dan praktis meliputi kegiatan sebagai berikut :

a). *Uzlah*

Seorang *Salik* harus *beruzlah* (mengasingkan diri) untuk mengalahkan “musuh-musuhnya”. *Uzlah* dibagi menjadi dua ; *uzlah* wajib dan *uzlah* utama. *Uzlah* wajib adalah *beruzlah* dari keburukan dan yang sejenisnya, sedangkan *uzlah* utama adalah *uzlah* dari *al-fudhul* (berlebihan terhadap yang dihalalkan oleh syara`) dan yang sejenis dengannya. Dengan *beruzlah* seorang *Salik* akan mendapat keselamatan dan hikmah.

*Khalwat* berbeda dengan *uzlah*, karena *khalwat* masih sebatas menjauh dari orang lain. Sementara *uzlah* meninggalkan segala perilaku (buruk) dan tuntunan nafsu, serta menyimbukkan diri dalam berhubungan dengan Allah SWT. Bagi seorang *Salik* diperintahkan *berkhalwat*, maka ada dua langkah yang harus dilakukan ; (1) Ia tidak dibolehkan untuk berkumpul dengan manusia kecuali

---

<sup>10</sup> Al-Ghazali, *Minhaj Kaum `Arifin Apresiasi Sufistik untuk Para Salikin* (terj.), Masyhur Abadi dan Hasan Abrori, hal.21. al-Ghazali berpandangan bahwa jika seorang siswa (calon sufi) yang datang benar-benar masih dalam taraf permulaan, yang mana ia tidak mengetahui batas-batas agama, maka yang pertama diajarkan kepadanya adalah perihal bersuci, shalat, dan ibadah lahir lainnya. Dan jika ia berkecimpung pada harta yang haram atau ia mengerjakan perbuatan maksiat, maka yang pertama kali diperintahkan adalah meninggalkan perbuatan tersebut. Dengan ini, al-Ghazali benar-benar menerapkan bahwa pengetahuan dan pengamalan syari`at hendaknya didahulukan, sebelum si *Salik* masuk pada praktek meditasi (mujahadah) seperti yang diterapkan kalangan sufi. Lebih lanjut baca. Al-Ghazali, *Ihya `Ulumuddin* (terj.), Moh. Zuhri (dkk.), V (Semarang: Asy\_Syifa, 1994), hal. 134.

untuk seperlunya saja. (2) Memperbanyak berdzikir, baik dengan lisan maupun dengan hati. Dengan dzikir yang kuat sehingga mengalir keseluruh anggota tubuh dan urat-uratnya, yang kemudian akan mengantar pada hatinya. Dalam keadaan ini, hati akan menjadi lebih berperan dibanding lisannya, oleh karenanya ia harus melanjutkan dzikir : “Allah, Allah,...”. Sementara dzikirnya terus berdetak di hati, ia terus mengamati apa yang menjadi tuntutanNya, dia luruh bersamaNya, terkait dan rindu kepadaNya, lantas menyaksikanNya. Setelah itu, dengan kesaksian yang dialaminya, membuatnya raib dari ke-diri-annya, dan akhirnya mengalami *kefanaan* dari totalitasNya. Sehingga seperti dia berada di hadapan hadirat Ilahi. Kondisi yang demikian, disebut sebagai kondisi “*al-hudur*” (hadir) ; Al-Haq SWT menampakkan Diri didalam kalbunya<sup>11</sup>.

b). Riyadhah.

Seorang *Salik* harus menjalankan *riyadhoh* (latihan) secara bersungguh-sungguh untuk menolak atau mematikan selainNya, berupa wujud itu sendiri, nafsu, dan setan. Riyadhoh (latihan) yang demikian itu disebut *mujahadah*. Hal tersebut dilakukan dengan berbagai cara, yaitu sebagai berikut : (1) Secara bertahap mengurangi makan, sebab vitalitas wujud, nafsu dan setan bersumber dari makanan, dan bila makanan sudah dikurangi, maka kekuasaan (kekuatan) makanan itupun akan mengecil. (2) Meninggalkan ikhtiar (usaha yang bersandar pada keinginan diri) dan menyerahkannya kepada seorang Syaikh (guru spiritual) agar ia dapat memilihkan yang terbaik. Seorang *Salik* (penempuh kesufian) pada dasarnya seperti bayi yang belum mencapai usia dewasa, atau seperti orang

---

<sup>11</sup> Al-Ghazali, *Minhaj Kaum `Arifin Apresiasi Sufistik untuk Para Salikin* (terj.), Masyhur Abadi dan Hasan Abrori, hal. 23-25.

bodoh. Mereka membutuhkan seorang Wali (yang bertanggung jawab). (3) Mengikuti thariqat (cara-cara menuju Allah). Dalam hal ini al-Ghazali merujuk pada aturan disiplin seperti tercatat dalam thariqatnya Sufi besar Imam al-Junaid, yaitu ; tidak putus air wudhu, terus menerus berpuasa, selalu diam, terus menerus melakukan khalwat, selalu berdzikir mengucapkan kalimat *La ilaaha Illa Allah*, batinnya selalu terkait dengan gurunya, serta mengambil manfaat dari kenyataan-kenyataan yang dialami gurunya dengan menirukan perilakunya, selalu berupaya meniadakan *al-khawahir* (bisikan hati) dan selalu berusaha tidak berpaling dari Allah SWT, baik dalam masalah-masalah yang merugikan ataupun yang bermanfaat baginya, dan tidak mengharap surga atau mohon perlindungan dari neraka<sup>12</sup>.

Berdasar pemaparan di atas, diketahui bahwa kegiatan yang tergolong sebagai teknik meditasi sufi yaitu : (1) *uzlah & khalwat*, (2) *dzikir*, (3) *riyadhoh* dengan cara *mujahadah* lahir (berpuasa, dll) dan *mujahadah* batin (mengkondisikan hati tidak berpaling dari Allah dalam segala bentuk & keadaan, dll)<sup>13</sup>. Disamping bentuk-bentuk pelatihan meditasi di atas, masih ada bentuk pelatihan meditasi lainnya yaitu ; (4) *tafakkur* (5) *muraqabah*<sup>14</sup>.

---

<sup>12</sup> Al-Ghazali, *Minhaj Kaum `Arifin Apresiasi Sufistik untuk Para Salikin* (terj.), Masyhur Abadi dan Hasan Abrori, hal. 25-26.

<sup>13</sup> Al-Ghazali, *Ihya `Ulumuddin* (terj.), Moh. Zuhri (dkk.), V, hal. 93-184. Mujahadah baik lahir maupun batin pada prinsipnya adalah (1) usaha menghilangkan sesuatu yang kurang baik yang melekat didalam pribadi si *Salik*, serta menaklukkan atau mengembalikan nafsu sahwat kepada kelurusannya. (2) usaha menghiiasi diri dengan perilaku budi pekerti yang baik. Pada saat melakukan mujahadah, seorang *Salik* juga harus diberikan pengetahuan (ilmu) tentang hal-hal yang terkait dengan disiplin mujahadahnya. Ini biasanya dilakukan oleh seorang Guru Sufi (mursyid), agar mujahadahnya menjadi lebih efektif. Dari sini, kita paham bahwa ajaran tasawuf al-Ghazali bena-benar menekankan ilmu & amal (ilmu yang diamalkan dalam bentuk perbuatan, atau amalan perbuatan baik itu untuk ibadah lahir maupun batin yang disandarkan pada pengetahuan, sehingga tidak menjadi *taklid*).

Salah satu landasan al-Ghazali memasukkan *tafakkur* sebagai salah satu cara melatih jiwa adalah sebuah hadis yang berbunyi : “berpikir sesaat itu lebih baik daripada beribadah setahun” (H.R. Ibnu Hibban dari Abu Hurairah). Dan masih banyak lagi dalil al-Qur`an dan sunnah yang mengulas tentang keutamaan berpikir. Menurutnya bahwa berpikir adalah kunci segala *nur* dan dasar mencari pengelihatan hati. Berpikir adalah jenis ilmu dan alat berburunya segala ma`rifat dan kepahaman<sup>15</sup>.

*Tafakkur* adalah proses pepaduan antara dua ilmu yang berhubungan dengan ilmu yang sedang dipelajari (diteliti), sehingga dicapai sebuah pemahaman. Dengan syarat tidak meragukan kebenaran kedua ilmu tersebut, dan hati yang tetap terkonsentrasi terhadap keduanya<sup>16</sup>. Buah dari *tafakkur* adalah ilmu pengetahuan hal ihwal dan amal perbuatan. Apabila ilmu berhasil di dalam hati, maka keadaan hati menjadi berubah dan amal perbuatan pun mengikutinya.

---

<sup>14</sup> Al-Ghazali, *Ihya `Ulumuddin* (terj.), Moh. Zuhri (dkk.), V, hal. 86. Disiplin meditasi ke-satu sampai ke-empat diperutukkan untuk pemula (*mubtadi`in*) sampai kaum *muttaqin*. Sedangkan disiplin yang ke-5, hanya diperuntukkan bagi kaum *muqarrabin*.

<sup>15</sup> Al-Ghazali, *Ihya `Ulumuddin* (terj.), Moh. Zuhri (dkk.), IX, hal. 229-238. Didalamnya dijelaskan perihal keutamaan berpikir dan sandaran dalil-dalilnya, penjelasan para ulama serta para sufi. Baca juga, Al-Ghazali, *Minhaj Kaum `Arifin Apresiasi Sufistik untuk Para Salikin* terj. Masyhur Abadi dan Hasan Abrori, hal. 29. Dalam penjelasan tentang *tafakkur*, seringkali muncul istilah ma`rifat, istilah ini lebih mengandung arti dicapainya pengetahuan dan pemahaman baru yang lebih jelas (perluasan ilmu), bukan mengarah pada makna tercapainya kedudukan ma`rifat (dalam maqom *al-wishal*, pengetahuan *Haqqul Yakin*). al-Ghazali menjelaskan bahwa fungsi ilmu adalah untuk menyibak cita-cita dan amal perbuatan, sebagai sarana untuk mendapat karunia Ilahi. Bahkan awalnya tasawuf adalah ilmu, pertengahannya adalah amal perbuatan, dan pada tahap akhirnya “al-mauhibah” karunia Allah.

<sup>16</sup> Al-Ghazali, *Minhaj Kaum `Arifin Apresiasi Sufistik untuk Para Salikin* (terj.), Masyhur Abadi dan Hasan Abrori, hal. 170. Baca juga, Al-Ghazali, *Ihya `Ulumuddin* (terj.), Moh. Zuhri (dkk.), IX, hal. 238-239.



Dengan demikian, *tafakkur* itu memindahkan dari yang tidak disukai kepada yang dicintai, dan dari keinginan dan kerakusan kepada *zuhud*, dan *qana`ah*<sup>17</sup>.

Objek *bertafakkur* adalah segala perkara yang berkaitan dengan agama, lebih khusus tentang tema *mu`ammalah* yaitu hubungan antara hamba dengan Tuhannya, meliputi : (1) tema-tema yang tidak disukai Allah baik yang lahir seperti perbuatan-perbuatan maksiat, maupun yang batin seperti sifat-sifat yang membinasakan hati (2) tema-tema yang dicintai Allah baik yang lahir seperti perbuatan-perbuatan taat, maupun yang batin seperti sifat-sifat yang menyelamatkan hati. Cara berlatih *tafakkur* yaitu proses berpikir diarahkan pada objek-objek tersebut yang kemudian dikaitkan dengan segala anggota badannya<sup>18</sup>.

Hasil atau buah dari mengikuti disiplin meditasi seperti di atas (disiplin 1, 2, 3, dan 4) adalah hakikat. Hakekat hanya akan diperoleh seorang *Salik* apabila latihan-latihan tersebut terus-menerus dilakukan. Menurut al-Ghazali, hakekat itu keluar dari dalam hati. Berdasar kemunculannya hakekat dibedakan menjadi dua ; *pertama* tidak diketahui darimana dan bagaimana datangnya, hanya dengan tiba-tiba sudah jelas dalam hatinya, ini disebut *ilham*. Sedangkan yang *ke-dua*, diperoleh dengan *musyahadah* yang disampaikan ke dalam hatinya oleh malaikat, dinamakan *wahyu*, kejadian ini khusus berlaku untuk para nabi dan Rasul, sedangkan hakekat yang tersingkap di hati para Wali Allah disebut *mukassyafah*,

---

<sup>17</sup> Al-Ghazali, *Ihya` Ulumuddin* terj. Moh. Zuhri (dkk.), IX, hal. 241-243.

<sup>18</sup> Al-Ghazali, *Ihya` Ulumuddin* (terj.) Moh. Zuhri (dkk.), IX, hal. 243-246. *Muammalah* yang dijelaskan di atas adalah *mu`ammalah ma`a Allah*, sedangkan cara *bertafakkur* tentang tema makhluk ciptaanNya dan hal ihwal manusia (*muammalah ma`a al-Makhluk*) dapat dibaca di hal 266-311.

dan hakekat yang diperoleh berdasar usaha yang dipelajari dan penyelidikan-penyelidikan adalah seperti yang diperoleh Ulama-Ulama.<sup>19</sup>

Dalam kerangka ilmu, hakekat mengambil wujud pengetahuan yang benar, tidak terdapat keraguan dan kekeliruan didalamnya, sebab ilmu yang didapat oleh seseorang pada tahap ini bersumber dari pancaran *nur* Ilahi yang melapangkan dada (hati) seseorang (*Salik*). Adapun kegiatan penyusunannya dalam bentuk paparan lisan dan tulisan adalah bagian proses artikulasi dari ilham yang diperoleh<sup>20</sup>. Dalam kerangka moral, hakekat berwujud sebagai orientasi memperhalus sikap kehidupan dengan adab dalam rangka mencapai maqomat dan ahwal (alam kondisi)<sup>21</sup>, sebab dengan menunaikannya si *Salik* secara bertahap akan pindah ke alam kondisi yang satu ke alam kondisi yang lainnya (ini yang

---

<sup>19</sup> Abu Bakar Atjeh, *Pengantara Ilmu Tarekat*, hal. 396. Baca juga Al-Ghazali, *Minhaj Kaum 'Arifin Apresiasi Sufistik untuk Para Salikin* (terj.), Masyhur Abadi dan Hasan Abrori, hal. 58-59. Baca juga, al-Ghazali, *Setitik Cahaya Dalam Kegelapan* terj. Masyhur Abadi, hal. 186-187. al-Ghazali menggambarkan bahwa ketika terjadi peristiwa *mukasyafah* dan *musyahadah*, para sufi bisa melihat para malaikat, ruh-ruh para nabi, mendengar suara mereka, dan memperoleh pelajaran yang berguna dari mereka. Dari pandangan tentang bentuk dan gambaran-gambaran lahiriah mereka naik ke jenjang –jenjang yang tidak bisa diungkapkan dengan kata-kata, maka seseorang yang berusaha untuk mengungkapkannya, ucapan-ucapannya akan menimbulkan kesalahan yang tidak bisa di hindari. Ketika akan sampai kepada suatu kedekatan dengan Allah, sekelompok orang nyaris menyangka sebagai penyatuan (*ittihad*) dan sebagian yang lain lagi menyangkannya sebagai *wushul*. Menurut al-Ghazali dugaan tersebut dengan ungkapannya adalah tidak benar, jika pun seseorang tersebut mengalami keadaan demikian maka tidak akan mampu menyatakannya, kecuali ucapan : ”ada sesuatu yang tidak mampu ku sebutkan . Maka berbaik sangkalah tentang itu, dan jangan lagi bertanya.”

<sup>20</sup> Al-Ghazali, *Setitik Cahaya Dalam Kegelapan* (terj.), Masyhur Abadi, hal. 121.

<sup>21</sup> A-Ghazali, *Minhaj Kaum 'Arifin Apresiasi Sufistik untuk Para Salikin* (terj.), Masyhur Abadi dan Hasan Abrori, hal. 29-30. Tahap ini adalah tanda bahwa siswa calon sufi memasuki level kelas menengah, (permulaan pintu hakekat) yaitu disiplin meditasinya ditekankan pada peningkatan sikap-sikap hidup yang lebih halus dan disertai aturan adab perilakunya. Walau demikian ia tetap menjalankan disiplin-disiplin yang dianggap penting di saat ia masih berada di kelas pemula.

disebut *al-Ziyadah* atau penambahan)<sup>22</sup>. Dalam kerangka pengalaman rasa, hakekat terdapat dalam *dzauq* (keindahan dan kenikmatan yang disaksikan berupa cahaya kilatan).<sup>23</sup>

Adanya perwujudan-perwujudan hakekat tersebut, menunjukkan bahwa seorang *Salik* akhirnya memasuki tahapan *al-Wishal* (keterhubungan dengan Tuhan) dan *ekstase* (*al-wujd*). Tingkatan *wushul* menurut al-Ghazali ada empat, yaitu : *fana af'al*, *fana as-sifat*, *fana ad-dzati*, dan *kefanaan* yang hanya diterima kaum *khawas*. (1) *Fana af'al* adalah dimana perbuatan seseorang *fana* karena berhadapan dengan Allah, sehingga ia keluar dari kondisi ikatan ikhtiar. (2) *Fana as-Sifat* adalah mereka merasakan *al-haibah* (ketakutan) dan kerinduan terhadap apa yang terungkap dalam hatinya dalam bentuk keindahan dan kemuliaannya. (3) *Fana-adzati* adalah dimana seseorang diliputi cahaya *al-yakin* dan *al-musyadah* sehingga (tidak sadarkan diri) dalam kesaksiannya. Hal ini biasanya terjadi dikalangan tertentu dari kelompok *muqarrabin*. (4) *fana`nya* kaum *khawas* yaitu *Haqqal-Yaqin*. Keberadaannya di dunia dicapai hanya dalam bentuk *lamhun*, yakni mengalirnya cahaya-cahaya kesaksian dalam totalitas diri seorang hamba, sehingga jiwa, ruh, hati, bahkan raganya hilang dalam *kefanaan*. Bila hakikat-hakikat itu telah dirasakan seorang hamba, maka ia akan menyadari bahwa keadaan yang mulia tersebut masih terhitung sebuah awal dari perjalanan. Keadaan-keadaan di atas inilah yang kemudian dinamakan *ma`rifatullah* sebagai

---

<sup>22</sup> Al-Ghazali, *Minhaj Kaum `Arifin Apresiasi Sufistik untuk Para Salikin* (terj.), Masyhur Abadi dan Hasan Abrori, hal. 29-30. Baca juga, Abu Bakar Atjeh, *Pengantar Ilmu Tarekat*, hal. 401.

<sup>23</sup> Al-Ghazali, *Minhaj Kaum `Arifin Apresiasi Sufistik untuk Para Salikin* (terj.), Masyhur Abadi dan Hasan Abrori, hal. 38-39, 77-78.

tujuan akhir dari pelatihan-pelatihan meditasi dalam tasawuf sunni yang bercorak al-Ghazali<sup>24</sup>.

Penjelasan tentang disiplin meditasi sufi untuk pemula dan kelas menengah sudah dipaparkan sedemikian jelas, berikut ini akan dijelaskan secara singkat perihal disiplin meditasi sufi ke-5 yaitu disiplin *muraqabah* (introspeksi) yang dikhususkan untuk kelas tinggi yaitu kaum *muqarrabin* disiplin penjagaan terhadap goresan hati dengan memantau kerancuan yang ada di dalamnya. Cara paling jitu untuk mengawali disiplin tersebut, yaitu dengan menumbuhkan rasa malu. Perasaan malu karena meyakini bahwa Allah SWT selalu melihatnya, sehingga setiap saat ia malu terhadap kebaikan-kebaikanNya, sedangkan disisi lain dirinya tahu akan kekurangan atau aib diri, dan ketidakmampuannya dalam memenuhi hal-hak Allah SWT. Sedangkan buah atau hasil dari disiplin *muraqabah* itu sendiri bergantung pada tingkatan status *muraqabah*nya. Untuk tingkat *muraqabah al-shiddiqin* yaitu ketenggelaman hati dalam melihat sifat-sifat *al-Jalal* yang diikuti *al-haibah*, sehingga tidak ada kesempatan lagi baginya menoleh keselainNya. Sedangkan Untuk tingkatan *muraqabah ashab al-yamin* yaitu menyaksikan sifat *al-Jalal* Allah namun tidak dalam keterkejutan, sehingga mereka masih mampu menyaksikan ahwal dan perbuatan-perbuatannya sendiri.

---

<sup>24</sup> H. A. Rivay Siregar, *Tasawuf Dari Sufisme klasik Ke Neo-Sufisme*, hal. 112-113. Baca juga Al-Ghazali, *Minhaj Kaum `Arifin Apresiasi Sufistik untuk Para Salikin* (terj.), Masyhur Abadi dan Hasan Abrori, hal. 38-39. *Ma`rifatullah* disini berarti sebagai sebuah pencapaian pengenalan yang langsung tentang Tuhan yang diperoleh melalui hati sanubari sebagai hikmah langsung dari ilmu hakikat.

Perasaan malu mereka kepada Allah besar sehingga mereka tidak maju kehadirat Allah, walaupun mampu melihatNya<sup>25</sup>.

Didalam kitabnya *al-Miskat*, al-Ghazali kembali menegaskan bahwa hakekat segala sesuatu yang didapat oleh para sufi adalah bersumber dari cahaya yang dicerap atau ditangkap oleh mata-batin (bukan mata-lahiriah), mata-batin itu sendiri tak lain di hati, dengan demikian penyerapan cahaya tersebut bersifat mental dan spiritual. Mengenai pengekspresian setiap yang menerima cahaya tersebut beragam, hal ini sangat bergantung pada tingkatan sufi tersebut. Cahaya yang dimaksud berasal dari *alam malakut* disebut juga *alam ruhani* dan *alam-tinggi*. Yang dimaksud *alam-tinggi* ini bukan berarti menunjuk pada langit yang biasa dilihat, akan tetapi memang kedudukan alam tersebut tinggi dibandingkan dengan *alam syahadah* (alam yang tampak dan terlihat dengan mata-lahir) dan *alam hewani*. Cahaya di *alam-atas* berjenjang atau bertingkat yaitu dalam bentuk esensinya malaikat (*jawahir al-malaikat*). Cahaya-cahaya yang berlapis tersebut akan menuju pada lapisan cahaya yang Pertama dan Utama (inilah Cahaya yang sesungguhnya dan Pemilik cahaya-cahaya tersebut), Allah Yang Maha Esa. Karena baik di *alam-bawah* dan *alam-atas* dipenuhi oleh cahayaNya, dan hanya bisa dilihat oleh mata-batin jernih maka senyatanya orang tersebut telah menjadi

---

<sup>25</sup> Al-Ghazali, *Minhaj Kaum `Arifin Apresiasi Sufistik untuk Para Salikin* (terj.), Masyhur Abadi dan Hasan Abrori, hal. 89-93. *Al-Muraqabah* memiliki dua tingkatan, yaitu *muraqabah al-shiddiqin* dan *muraqabah ashab al-yamin*. *Muraqabah* yang pertama yang pertama adalah disiplin muraqabah nya orang-orang yang dekat dengan Allah dari golongan terpercaya (as-shiddiqin). *muraqabah ashab al-yamin* adalah muraqabah nya kaum wara` dari ashab al-yamin.

bagian dari alam malakut, sehingga baginya Wajah Sang Pencipta ada dimana-mana<sup>26</sup>.

Ketika seseorang (kaum `arifin) telah sampai pada *ma`rifatullah*, maka baginya tidak lagi membutuhkan datangnya hari kebangkitan untuk mendengar seruan Allah, Sang Pencipta, sebab ia sendiri telah menyaksikanNya langsung di dunia ini. Kaum `arifin yang telah sempurna pendakiannya mengatakan bahwa *“segala sesuatu binasa selain Wajah-Nya, dan tidak sesuatu dalam wujud melainkan Allah”*. Sebab, segala sesuatu akan binasa pada suatu waktu tertentu, bahkan –pada hakekatnya- ia adalah sesuatu yang binasa secara azali, sejak permulaan dan untuk selamanya. Bila ditinjau dari keberadaannya sendiri (sesuatu atau kita manusia) adalah ketiadaan yang murni. Sedangkan bila ditinjau dari arah datangnya keberadaannya (sesuatu atau kita manusia) berasal dari Sumber Pertama yang Haq. Oleh karenanya dapat disadari bahwa maujudnya kita manusia bukan pada diri sendiri, tapi dari arah Dia yang telah mewujudkannya. Dengan demikian, yang disebut maujud hanya Allah saja. Jadi dapat disimpulkan bahwa setiap sesuatu memiliki dua wajah, wajah ke arah dirinya sendiri dan wajah ke arah Tuhannya. Maka dari itu, ditinjau dari arah dirinya sendiri, ia adalah `adam

---

<sup>26</sup> Al-Ghazali, *Miskat Cahaya Cahaya* (terj.), Muhammad Baqir (Bandung: Mizan, 1984), hal. 28-47. Dalil al-Quran, tentang Ia adalah Cahaya, “Cahaya langit-langit dan bumi” (QS.24:35), sedangkan tamsil cahaya yang berjenjang sebagai malaikat terdapat dalam surat as-Shoffah, ayat 164-166. Contoh tentang cahaya yang berjenjang, bisa dibantu dengan perumpamaan berikut. seperti cahaya bulan purnama yang memasuki lubang angin sebuah rumah dan jatuh di atas sebuah cermin yang terpasang pada dinding yang membiaskan cahaya itu ke atas lantai sehingga meneranginya. Tentu anda dapat mengetahui bahwa cahaya yang berada di atas lantai itu bersal dari dinding, dan yang berada di atas dinding bersal dari cermin, dan yang berada pada cermin bersal dari bulan, dan yang berada pada bulan berasal dari matahari, sebab daripadanyalah terpancar cahaya bulan”. Demikian juga adanya cahaya-cahaya di alam malakut yang berjenjang. ; Dalil tentang seluruh alam baik alam atas maupun bawah diluputi cahayaNya atau Wajah Nya. : “kemana pun kamu berpaling, disana wajah Allah” (Qs 2:115).

(ketiadaan), dan ditinjau dari arah Allah, ia adalah wujud (keberadaan). Jadi, tidak ada maujud kecuali Allah dan wajahNya<sup>27</sup>.

## C.2. Isi atau *content* meditasi sufi al-Ghazali

Isi dari meditasi sufi al-Ghazali meliputi taubat, sabar, kefakiran, zuhud, tawakkal dan cinta<sup>28</sup>. Kesemuannya itu merupakan nilai-nilai yang diinternalisasikan pada diri si *Salik* saat bermeditasi dan kemudian diwujudkan dalam sikap serta perbuatan amal yang lebih nyata.

### (a) Taubat

Taubat adalah sikap kembali dari maksiat pada taat atau dari jalan yang jauh ke jalan yang dekat, melalui sistematisasinya, baik dalam ilmu, kondisi maupun perbuatannya. Hal-hal yang wajib dalam taubat adalah pertama, mengetahui yang disesali bahwa itu adalah dosa. Kedua, meyakini bahwa taubat yang akan dilakukan bukan atas kehendaknya sendiri. Allah lah yang menciptakan taubat di dalam dirinya dengan mempermudah sebab-sebab untuk bertaubat. Rukun taubat ada empat yaitu mengetahui, menyesali (menyadari), `azam (niat kuat) dan meninggalkan perbuatan dosa<sup>29</sup>. Taubat dalam pandangan al-Ghazali ada tiga macam : *pertama*,

---

<sup>27</sup> Al-Ghazali, *Miskat Cahaya Cahaya* (terj.), Muhammad Baqir, hal. 39-40. “Bagi siapakah kerajaan hari ini? Bagi Allah Yang Maha tunggal lagi Maha Perkasa” (Qs. 40: 16).

<sup>28</sup> Menurut Suryadilaga bahwa al-Ghazali tidak secara eksplisit menjelaskan urutan maqamat dan ahwal, akan tetapi Ia menyebutkan keseluruhan maqamat dan ahwal tersebut dalam kitabnya Ihya` Ulumuddin. Lihat al-Fatih Suryadilaga, *Miftahus Sufi* (Yogyakarta: Teras, 2008), hal.97. Suryadilaga, H.A. Siregar, dan para penyusun buku-buku tasawuf lainnya mengklasifikasikan taubat, sabar, kefakiran,dll sebagai suatu *maqamat* atau jenjang tingkatan bagi *Salik* atau murid sufi. Namun penulis memandang bahwa taubat, sabar, zuhud,dll yang disebutkan oleh al-Ghazali lebih mengarah pada *content* (isi) dari sebuah meditasi sufi.

<sup>29</sup> Al-Ghazali, *Minhaj Kaum `Arifin Apresiasi Sufistik untuk Para Salikin* (terj.), Masyhur Abadi dan Hasan Abrori, hal. 171.



taubat yang berkaitan dengan penyesalan terhadap dosa-dosa yang dilakukan anggota badan. *Kedua*, taubat menyesali dosa-dosa rohaniah. *Ketiga*, taubat terhadap kelengahan dalam mengingat Allah walaupun hanya sesaat dipandang sebagai suatu noda<sup>30</sup>.

(b) Sabar

Sabar dalam menahan diri dari perbuatan yang haram menurut syaria`at adalah wajib. Sabar dalam melakukan kebaikan-kebaikan yang tidak disukai hawa nafsu alamiah adalah hukumnya sunat. Kemudian sabar dalam pandangan al-Ghazali yang dipandang tercela jika seseorang bersabar dalam menerima perlakuan yang bertentangan dengan hukum syariat<sup>31</sup>.

(c) Kefakiran

Menurut al-Ghazali *Faqr* berarti *al-faqd wa al-ihitayaj* (kehilangan dan kebutuhan). Kebutuhan terbagi menjadi dua : pertama, kebutuhan mutlak yaitu kebutuhan seseorang kepada dzat yang mewujudkannya, kebutuhan kesentosaan, serta kebutuhan akan petunjukNya. Kefakiran seperti ini wajib hukumnya karena merupakan bagian dari iman kepada Allah. Kedua, kebutuhan terikat / terbatas yaitu kebutuhan seseorang hamba kepada sesuatu yang dapat mengantarnya melaksanakan kewajiban-kewajiban, di antara sebagai piranti adalah harta. Harta baginya adalah yang tidak dia miliki sehingga ia membutuhkannya. Oleh sebab itu

---

<sup>30</sup> Al-Fatih Suryadilaga, *Miftahus Sufi*, hal. 186.

<sup>31</sup> Al-Fatih Suryadilaga, *Miftahus Sufi*, hal. 187. Lihat juga, Al-Ghazali, *Minhaj Kaum `Arifin Apresiasi Sufistik untuk Para Salikin* (terj.), Masyhur Abadi dan Hasan Abrori, hal. 173



kefakiran mutlak adalah ketergantungan kepada Allah, sedangkan kefakiran terbatas adalah ketergantungan kepada selainNya<sup>32</sup>. Argumentasi al-Ghazali cukup beralasan, dimana kefakiran akan sangat mudah memompa perasaan seseorang bahwa ia benar-benar tergantung pada Tuhan sehingga ia selalu merasa hina di hadapannya. Sebaliknya kekayaan akan membuat rasa bangga dan tinggi hati<sup>33</sup>.

(d) Zuhud

Zuhud secara umum diartikan sebagai pengabaian dunia demi kepentingan akhirat. Dunia yang diabaikan itu terutama berkaitan dengan hal-hal yang dibolehkan syariat (mubah). Sebab mengabaikan pada hal-hal yang haram dan syubhat tidak termasuk zuhud melainkan kewajiban setiap orang. Al-Ghazali merinci zuhud menjadi tiga tingkatan. Pertama, *zuhud* dimaksudkan untuk menghindari dari hukuman akhirat nanti. *Zuhud* disini didasari rasa takut (*khauf*) akan ancaman Tuhan. Kedua, zuhud atas pertimbangan ingin mendapatkan yang lebih baik di akhirat kelak. Zuhud kedua ini didasari rasa pengharapan (*raja`*). Ketiga, zuhud yang terlepas dari segala embel-embel di atas (*khauf-raja`*), tetapi semata-mata karena memandang segala sesuatu tidak ada artinya dibandingkan Allah.<sup>34</sup>

---

<sup>32</sup> Al-Ghazali, *Minhaj Kaum `Arifin Apresiasi Sufistik untuk Para Salikin* (terj.), Masyhur Abadi dan Hasan Abrori, hal. 179.

<sup>33</sup> Al-Fatih Suryadilaga, *Miftahus Sufi*, hal. 188-189.

<sup>34</sup> Al-Fatih Suryadilaga, *Miftahus Sufi*, hal. 189-190. Lihat juga Al-Ghazali, *Minhaj Kaum `Arifin Apresiasi Sufistik untuk Para Salikin* (terj.), Masyhur Abadi dan Hasan Abrori, hal. 181.

(e) Tawakkal

Tawakal adalah pengakuan bahwa Allah berdiri dengan Dzatnya sendiri dan Ia yang menjadikan selainNya berdiri, mengakui terhadap keluasan ilmu, hikmah dan kesempurnaan kekuasaannya. Faktor pendorong tawakal adalah bersandarnya hati kepada Allah dan merasa tenang denganNya. Hati yang tawakkal tidak pernah risau, oleh karena ada rasa bergantung kepadaNya. Bagi yang mengetahui makna tawakal dan faktornya, tidak wajib meninggalkan prinsip kausalitas kecuali menghindari sebab-sebab yang berbahaya<sup>35</sup>. Al-Ghazali mengemukakan bahwa *tawakkal* terdiri atas tiga tingkatan yaitu tawakkal yang paling rendah adalah ketika seseorang menaruh kepercayaan kepada Allah seperti ia percaya kepada pengacaranya. Tingkatan tawakal yang lebih tinggi adalah ketika seseorang merasakan hubungannya dengan Allah bagaikan hubungan anak dengan ibunya. Tawakal yang paling tinggi di mana seseorang merasakan bahwa hubungannya dengan Allah ibarat hubungan tubuh dengan anggota badannya. Di sini seolah-olah kodrat ilahi bekerja dalam semua gerakan<sup>36</sup>.

(f) Cinta

Cinta (*mahabbah*) merupakan sifat terpuji yang tertinggi bagi seorang sufi sebelum mencapai ma`rifat. Bukti dari *al-hub* adalah lebih mengutamakan Sang Kekasih, terutama berkaitan dengan ketaatan dan kepatuhan manusia kepadaNya. Menurut al-Ghazali bahwa ma`rifat dalam artian mengenal

---

<sup>35</sup> Al-Ghazali, *Minhaj Kaum `Arifin Apresiasi Sufistik untuk Para Salikin* (terj.), Masyhur Abadi dan Hasan Abrori, hal. 187.

<sup>36</sup> Al-Fatih Suryadilaga, *Miftahus Sufi*, hal. 190-191.

Allah secara hakiki baru akan didapat setelah seseorang mencintai Allah sepenuhnya. Dari dasar cinta inilah nantinya manusia mendapatkan ilham dalam mengenal Allah. Sebab ma`rifat dicapai bukan semata-mata karena usaha yang dilakukan manusia, tetapi juga terkait dengan pemberian Allah<sup>37</sup>.

Dari pemaparan di atas, diketahui bahwa seringkali al-Ghazali menerapkan komponen isi (content) dari meditasi menurut klasifikasi tingkat atau kelas seorang *Salik* (tingkat pemula yaitu *muridun muthalibun*, tingkat menengah yaitu tingkatan *Sairun* dan kelas tinggi yaitu tingkatan *al-washil*). Sebagai contoh kongkrit adalah pada tema taubat. Tipe taubat yang pertama dipraktekkan di kelas pemula (*muridun muthalibun*) dalam disiplin meditasi *uzlah* yaitu meniggalkan segala perilaku buruk dan tuntunan hawa nafsu. Tipe taubat kedua dipraktekkan untuk tingkatan *Salik Sairun* yang mana ia telah memasuki alam ahwal, sehingga kewajiban baginya adalah menghias diri dengan akhlaq yang terpuji dan menghindari dari penyakit-penyakit hati, sehingga ia mendapati dirinya memiliki sifat iri, takabbur, dll maka segeralah ia akan melakukan taubat.

### C.3. Faktor penghambat / perusak dalam meditasi sufi

Faktor penghambat atau perusak dalam bermeditasi sufi adalah sebagai berikut :

- a) Faktor internal terdiri dari : (i) Sifat malas ; sebagaian orang yang dikalahkan oleh sifat malas, maka beratlah baginya berjuang, berlatih, dan

---

<sup>37</sup> Al-Fatih Suryadilaga, *Miftahus Sufi*, hal. 191-192. Lihat juga, Al-Ghazali, *Minhaj Kaum `Arifin Apresiasi Sufistik untuk Para Salikin* (terj.), Masyhur Abadi dan Hasan Abrori, hal. 223. Lihat juga, H.A. Rivay Siregar, *Tasawuf Dari Sufisme klasik Ke Neo-Sufeisme*, hal. 124

bekerja untuk mensucikan jiwa dan mendidik budi pekerti (akhlak). Hal ini karena kedangkalan atau kekurangan dan keji urusan batinnya. (ii) Nafsu sahwat ; maksiat. (iii) Taklid (asal ikut). (iv) Membolehkan *ta`wil* sebagai akibat dari mengikuti sahwatnya. (v) Penyakit hati : ujub, riya, dll<sup>38</sup>.

- b) Faktor eksternal terdiri dari : (i) Lingkungan ; Sering berkumpul dan mengikuti kaum yang suka berbuat kesalahan, sebagai akibat dari mengikuti sahwatnya. (ii) Pangkat kedudukan. (iii) Harta<sup>39</sup>.

Adapun cara mengatasi hambatan dan rintangan yang dapat merusak meditasi, adalah sebagai berikut :

- a) Hendaknya ia duduk / berkumpul disamping seorang Syaikh (guru) yang pandai melihat pada kekurangan diri *Salik*, dan yang selalu memperhatikan pada bahaya-bahaya yang samar. Karena gurunya tersebut juga yang akan menunjukkan cara-cara pengobatannya. Sehingga *si Salik* dapat melanjutkan mujahadahny sesuai petunjuk dari gurunya tersebut, seperti ; berkhawat (menyepi diri), diam, lapar, dan tidak tidur malam.
- b) Hendaknya mau mencari teman yang benar, yang tajam mata hatinya dan yang kuat beragama, maka ditugaskanlah temannya itu untuk mengoreksi

---

<sup>38</sup> Al-Ghazali, *Ihya `Ulumuddin* (terj.), Moh. Zuhri (dkk.), V, hal. 115-116, 187, 195. Baca juga, IX, hal. 249. Baca juga, Al-Ghazali, *Minhaj Kaum `Arifin Apresiasi Sufistik untuk Para Salikin* (terj.), Masyhur Abadi dan Hasan Abrori, hal. 21.

<sup>39</sup> Al-Ghazali, *Minhaj Kaum `Arifin Apresiasi Sufistik untuk Para Salikin* terj. Masyhur Abadi dan Hasan Abrori, hal. 21. Baca juga, Al-Ghazali, *Ihya `Ulumuddin* (terj.), Moh. Zuhri (dkk.), V, hal.186. Faktor penghambat meditasi sufi dengan kategori internal dan eksternal, secara garis besarnya merupakan adaptasi dari catatan al-Ghazali didalam *Ihya `Ulumuddin* (terj.) Moh. Zuhri (dkk.), V, hal 184-199. al-Ghazali sendiri memetakan faktor- faktor penghambat *mujahadah* tersebut berdasar dua kategori kelas siswa yaitu bagi tingkat pemula, meliputi; harta, pangkat kedudukan, taklid (asal ikut) dan maksiat. Sedangkan bagi siswa kelas menengah, meliputi ; penyakit-penyakit hati yang sifatnya lebih halus, seperti riya, ujub, amarah, iri, dengki,dll.

dirinya, untuk memperingati hal ihwal dan perbuatannya. Maka apa yang tidak disenangi dari akhlak, perbuatan-perbuatan dan kekurangan-kekurangannya, baik batin maupun lahir, hendaknya ia mau memberitahukan kepadanya<sup>40</sup>.

#### C.4. Faktor penunjang dalam meditasi sufi

- a) Faktor internal yaitu *Azam* yang kuat ; tekad kuat untuk mewujudkan cita-cita mujahadah<sup>41</sup>.
- b) Faktor eksternal penunjang meditasi sufi sama seperti yang tertulis di lembar hal-hal yang dapat menghilangkan rintangan meditasi yaitu : Guru sufi (guru meditasi) dan bergaul dengan teman yang benar<sup>42</sup>.

---

<sup>40</sup> Al-Ghazali, *Ihya`Ulumuddin* (terj.), Moh. Zuhri (dkk.), V, hal. 144 & 188-190.

<sup>41</sup> Al-Ghazali, *Ihya`Ulumuddin* (terj.), Moh. Zuhri (dkk.), V, hal. 137 & 184.

<sup>42</sup> Al-Ghazali, *Ihya`Ulumuddin* (terj.), Moh. Zuhri (dkk.), V, hal. 144 & 188-190. Guru sufi dalam meditasi sufi bersifat menunjang berlangsungnya disiplin meditasi yang dilakukan siswa calon sufi, namun keberadaannya tersebut mutlak, menjadi hal yang tidak bisa digantikan dengan panduan disiplin-disiplin meditasi yang terdapat dalam buku-buku. ; jika diamati lebih dalam, hal yang sama juga berlaku dalam disiplin meditasi budhis, perihal peran guru meditasi yang menunjang meditasi siswanya namun keberadaannya dalam membimbing adalah mutlak.

### **BAB III**

#### **KONSEP MEDITASI MAHASI SAYADAW**

##### **A. Biografi Singkat Mahasi Sayadaw**

Mahasi Sayadaw lahir pada tahun 1904 di Seikkhun, dan meninggal dunia pada tanggal 14 agustus 1982. Seikkhun adalah sebuah desa besar, makmur dan indah yang terletak sekitar tujuh mil di sebelah barat kota Shwebon di Burma bagian atas. Orangtunya adalah tuan tanah yang bernama U Kan Tan dan Daw Oke. Pada usia enam tahun, ia telah dikirim untuk menjalani pendidikan monastik di bawah bimbingan U Adicca, *bikkhu* kepala dari Vihara Pyinmana di Seikkhun. Enam tahun kemudian, ditahbiskan sebagai biarawan pemula (*Samanera*) di bawah guru yang sama dan diberi nama Shin Sobhana (yang berarti “berkah”). Nama ini sesuai dengan sifatnya yang pemberani dan perilakunya yang terpuji. Ia adalah murid yang cerdas khususnya pada pelajaran naskah suci. Ia juga berguru pada Sayadaw U Parama dari Vihara Thugyi-kyaung. Pada usia 19 tahun, ia memilih melayani Buddha Sasana dan ditahbiskan menjadi bhikkhu pada 26 November 1923, di bawah bimbingan Sumedha Sayadaw Ashin Nimmala selama empat tahun dan dapat menguasai tiga tingkat ujian kitab Pali.

Selanjutnya Bhikkhu Sobhana pergi ke kota Mandalay untuk mendalami studi kitab suci lanjutan di bawah para bhikkhu yang terkenal akan pengajarannya. Di sana hanya tinggal selama satu tahun, sebab diminta untuk membantu mengajar murid-murid dari Kepala Vihara Taik-kyaung di Taungwaingale. Sementara mengajar, Ia juga menekuni studi kitab suci sendirian dan memiliki

minat khusus pada metode *satipatthana* dalam meditasi *vipassana*. Minatnya yang mendalam terhadap metode *satipatthana* membawanya ke Thaton. Jabatannya sebagai guru diletakkan dan Ia pergi berguru pada Mingun Jetavan Sayadaw. Bhikkhu Sobhana melakukan latihan meditasi *vipassana* secara intensif dalam waktu empat bulan dan mencapai hasil yang bagus. Disinilah Ia mengerti meditasi yang sejati, mengetahui tentang perbedaan pengertian berdasar kitab-kitab dan pengertian yang diperoleh melalui pengalaman-pengalaman dalam meditasi. Pada tahun 1938 sempat pulang ke kampung kelahirannya di Seikkhun dan mengajarkan meditasi pada ketiga muridnya di sana. Kemudian kembali mengajar di Taungwainggale dan menjadi pemimpin *vihara* di sana menggantikan Taik-kyaung Sayadaw yang telah meninggal. Pada tahun 1941 mengikuti ujian *Dhammacariya* (Guru Dhamma) dan lulus.

Pada akhirnya Ia pun menetap di Seikkhun dan memaksimalkan latihan *vipassana* dengan sepenuh hati di sana, sampai kemudian dikenal sebagai Mahasi Sayadaw. Mahasi berarti gentong besar, sebab vihara dimana Ia menetap di dalamnya terdapat gentong besar. Keberadaan Mahasi Sayadaw sebagai Guru meditasi yang piawai tersebar ke seluruh penjuru negara Burma, sehingga para muridnya pun bertambah banyak.

Kemasyhuran dan pengaruh Mahasi Sayadaw juga sampai pada negara-negara penganut agama Buddha aliran Theravada lainnya, seperti Thailand, Sri Lanka, Laos, Kamboja dan India. Oleh karenanya pusat-pusat meditasi pun banyak berdiri di masing-masing negara tersebut. Pada perkembangannya murid-murid yang datang pada Mahasi Sayadaw juga berasal dari berbagai negara yang

bukan dari aliran Theravada, seperti Jepang, termasuk dari Indonesia, bahkan berasal dari negara-negara Eropa.

Beberapa karya tulis dari Mahasi Sayadaw di antaranya yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Inggris yaitu *Manual of vipassana meditation*, *Insight Through Mindfulness*, *Basic of Vipassana Meditation*, *Progress of Insight*. Menurut catatan U Nyi Nyi salah seorang murid Mahasi Sayadaw menyebutkan bahwa karya tulis Mahasi Sayadaw dalam bahasa Burma berupa 67 jilid literatur Budhis.

Metode meditasi *vipassana* dengan pemusatan perhatian pada naik turunnya rongga perut yang dikenalkan oleh Mahasi Sayadaw, sebenarnya bukanlah metode meditasi yang baru, sebab sebelumnya juga telah dipraktekkan bertahun-tahun oleh guru dari Mahasi Sayadaw sendiri yaitu Mingun Jetavan Sayadaw. Metode tersebut juga tidak bertentangan dengan sumber ajaran Buddha itu sendiri<sup>1</sup>.

Oleh karena Mahasi Sayadaw adalah salah seorang tokoh besar aliran Theravada, maka di bawah ini juga dipaparkan secara singkat tentang aliran Theravada dalam agama Buddha.

## B. Aliran Theravada

Dalam agama Buddha aliran Theravada berarti jalan para sesepuh atau juga biasa disebut aliran Madzhab Selatan. Ajarannya bersumber langsung pada kitab suci *Tipitaka* yang masih menggunakan bahasa Pali, dimana diyakini

---

<sup>1</sup> U Nyi Nyi, "Riwayat Hidup Mahasi Sayadaw" dalam Mahasi Sayadaw, *Meditasi Vipassana Tuntunan Praktik & Rujukan Tahap Pemurnian* (terj.), Lim Eka Setiawan (Yayasan Penerbit Karaniya: 2006), hal.xii-xxv. Baca juga, Mahasi Sayadaw, *40 Mata Pokok Mula Dasar dalam Meditasi Budhist* (terj.), M.U. Panasiri (Surabaya: Buddhist Publication Press, 1982), hal. 3-7.



didalamnya termuat ajaran-ajaran murni yang pernah benar-benar diucapkan oleh Buddha sendiri<sup>2</sup>. Dengan demikian dapat dikatakan Theravada sebagai aliran orthodoxnya agama Buddha.

Menurut Bhikku Pannavaro bahwa Theravada tidak berarti sinonim (sama) dengan hinayana, sebab istilah tersebut tidak ditemukan dalam kitab suci *Tipitaka* (*Vinaya Pitaka, Sutta Pitaka, Abhidhamma Pitaka*) maupun dalam kitab komentar *Tipitaka*, juga tidak ditemukan dalam kitab sejarah *Dipavamsa* dan *Mahavamsa*. Istilah hinayana baru muncul kemudian seiring munculnya pemeluk agama Buddha yang menyatakan sebagai aliran mahayana. Sedangkan istilah Theravada terdapat dalam kitab-kitab tersebut yakni berasal dari akar kata *Theriya* atau *Therika* (tradisi para sesepuh) yang pertama kali dikenal pada Pasamuhan Agung Sangha I, tepatnya tiga bulan setelah wafatnya (*Parinirvana*) Sang Buddha Gautama<sup>3</sup>.

Setelah didirikannya Persaudaraan Umat Buddha Dunia di Sri Lanka tahun 1950, maka terdapat kesepakatan bahwa hanya ada dua aliran dalam agama Buddha di dunia ini yaitu Theravada dan mahayana. Keduanya memiliki prinsip dasar yang sama, akan tetapi mahayana mendapat warna dan bentuk sebagai sistem filsafat Budhis oleh dua orang Guru Besar pendiri dua sekte dasar

---

<sup>2</sup> Soraya Susan Behbehani, *Ada Nabi Dalam Diri, Melesatkan Kecerdasan Batin Lewat Zikir & Meditasi* (terj.), Cecep Ramli Bihar Anwar, hal. 37. Baca juga, Jhon Bullitt, "Apa itu Budhisme Theravada" dalam Upa. Sasanasena Seng Hansen, *Tradisi Utama Budhisme* (Yogyakarta: Insight Vidyasena Production, 2008), hal.1-4.

<sup>3</sup> Bhikkhu Pannavaro, *Agama Buddha (Buddha Dharma) Hanya Satu* (Yayasan Mendut, Wesak: t.thn), hal 2-4.

mahayana. Sedangkan Theravada sebagai aliran orthodox tetap menjalankan ajaran seperti tradisi para sesepuhnya.<sup>4</sup>

Ajaran Theravada bersifat sederhana, langsung dan praktis –dengan karakter seorang dokter medis kuno yang menaruh kepedulian agar pasiennya memusatkan perhatian semata-mata pada kesembuhan penyakitnya. Ajarannya tidak banyak mendorong usaha intelektual spekulatif dan juga tidak tertarik pada permasalahan apakah dewa eksis ataupun bagaimana cara memuja para dewa sehingga membuat aliran Theravada tampak ateistik. Dalam pandangan Theravada wujud-wujud semacam itu dianggap tidak relevan bagi pencapaian Pencerahan dan merupakan bentuk penyimpangan serius dari usaha yang diperlukan untuk mencapainya. Wujud-wujud tersebut bukan merupakan bagian dari realitas tidak bersyarat di *nibbana*<sup>5</sup>.

Theravada bersandar pada ajaran Buddha mengenai Empat Kebenaran Utama dan Jalan Mulia Berunsur Delapan. Empat Kebenaran Utama terdiri dari ; (1) Kebenaran Mulia tentang *dukkha* (penderitaan), (2) Kebenaran Mulia tentang sebab munculnya *dukkha*, (3) Kebenaran Mulia tentang berakhirnya *dukkha*, (4) Kebenaran Mulia tentang jalan menuju lenyapnya *dukkha* yaitu Jalan Mulia Berunsur Delapan.

Jalan Mulia Berunsur Delapan meliputi ; (1) Pandangan benar, (2) Pikiran benar, (3) Ucapan benar, (4) Perbuatan benar, (5) Pencarian benar, (6) Daya

---

<sup>4</sup> Bhikkhu Pannavaro, *Agama Buddha (Buddha Dharma) Hanya Satu*, hal. 2-4. Untuk penjelasan prinsip-prinsip dasar yang sama antara Theravada dan Mahayana dari hasil Kongres Dunia I, Dewan Sangha di Colombo, Sri Lanka, Januari 1967 dapat dibaca di hal. 6-11. Sedangkan klasifikasi perbedaan-perbedaan antara kedua aliran tersebut, baca Huston Smith, *Agama-Agama Manusia* (terj.), Saafroedin Bahar, hal. 159-164.

<sup>5</sup> Dale Cannon, *Enam Cara Beragama* (terj.), Djam`annuri dan Sahiron, hal. 216-217.

upaya benar, (7) Perhatian benar, (8) Konsentrasi benar. Pandangan benar dan Pikiran benar merupakan Kebijaksanaan (*Panna*), sedangkan Ucapan benar, Perbuatan benar, dan Pencapaian merupakan Moral (*Sila*), sementara Daya upaya benar, Perhatian benar, dan Konsentrasi benar merupakan Meditasi (*Samadhi*)<sup>6</sup>.

Mahasi Sayadaw menjelaskan bahwa untuk mencapai tahap pengembangan Kebijaksanaan tidak cukup dengan *silā*, melainkan dibutuhkan aspek yang lebih halus yaitu *samadhi*.<sup>7</sup> Hal itu sejalan dengan hasil survei Cannon (2002) bahwa Theravada lebih menekankan pada cara-cara pencarian mistis<sup>8</sup>. Cara pencarian mistik yang dimaksud adalah kehidupan asketik para *bhikkhu* (para biarawan dan biarawati) dan disiplin-disiplin meditatif yang dijalankannya. Walau dalam perkembangannya Theravada pun mulai memberi ruang pada dimensi sosial yang lebih luas, hal ini dapat dilihat pada perkembangan Theravada di Burma<sup>9</sup>.

---

<sup>6</sup> Upa. Sasanaseña Seng Hansen, *Iktisar Ajaran Buddha* (Yogyakarta: Insight Vidyasena Production, 2008), hal. 8-12. Baca juga, Bikkhu Jotidhammo, "Agama Buddha Sebuah Pengantar" dalam Djam'annuri (ed.), *Agama Kita Perspektif Sejarah Agama-Agama*, hal. 69.

<sup>7</sup> Mahasi Sayadaw, *Meditasi Vipassana Tuntunan Praktik & Rujukan Tahap Pemurnian* (terj.), Lim Eka Setiawan (Yayasan Penerbit Karaniya: 2006), hal. 4.

<sup>8</sup> Dale Cannon, *Enam Cara Beragama* (terj.), Djam'annuri dan Sahiron, hal. 239.

<sup>9</sup> Juliaman. J. Saragi, "Budhisme sebagai Jalan Hidup" dalam FX. Mudji Sutrisno, *Budhisme Pengaruhnya Dalam Abad Modern* (Yogyakarta: Kanisius, 1993), hal 123-124.

## C. Meditasi Menurut Pandangan Mahasi Sayadaw

### C.1. Teknik & Orientasi Meditasi Sayadaw

Menurut Mahasi Sayadaw meditasi (*samadhi*) adalah suatu keadaan pikiran yang tenang dan hening<sup>10</sup>. Meditasi juga dapat didefinisikan sebagai suatu bentuk latihan spiritual bagi umat Buddha yang dipandang sebagai satu-satunya jalan paling efektif untuk mematikan nafsu keinginan (*tanha*) yang menjadi sebab terjadinya penderitaan (*dukkha*)<sup>11</sup>. Oleh sebab itu, orientasi meditasi diarahkan Mahasi Sayadaw pada tercapainya Nirwana (*Nibbana*) yaitu sebuah kondisi batin atau pikiran yang telah terbebas dari kesengsaraan hidup ; usia tua, badan berpenyakit, kematian dan terbebas dari kelahiran (*tumimbal-lahir*)<sup>12</sup>.

Teknik meditasi dikelompokkan menjadi dua jenis berdasar pada tujuannya yaitu : Pertama, meditasi *samathakammattana* / *samatha bhavana*. Kedua, meditasi *Vipassanakammattana*<sup>13</sup>. Terdapat anjuran bagi setiap penganut agama Buddha atau siswa yang akan melakukan disiplin meditasi tersebut (baik *samatha* maupun *vipassana*), hendaknya diawali dengan pemurnian perilaku (*sila-visuddhi*) yaitu menerima *sila-sila* serta menjaga dan melindungi perilaku dengan *sila-sila* tersebut<sup>14</sup>.

---

<sup>10</sup> Mahasi Sayadaw, *Meditasi Vipassana Tuntunan Praktik & Rujukan Tahap Pemurnian* (terj.), Lim Eka Setiawan, hal. 4.

<sup>11</sup> Upa. Sasanaseana Seng Hansen, *Iktisar Ajaran Buddha*, hal. 34. Baca juga, Bikkhu Jotidhammo, "Agama Buddha Sebuah Pengantar" dalam Djam`annuri (ed.), *Agama Kita Perspektif Sejarah Agama-Agama*, hal. 69-70.

<sup>12</sup> Mahasi Sayadaw, *40 Mata Pokok Mula Dasar dalam Meditasi Budhist* (terj.), M.U. Panasiri, hal. 10.

<sup>13</sup> Mahasi Sayadaw, *40 Mata Pokok Mula Dasar dalam Meditasi Budhist* (terj.), M.U. Panasiri, hal. 11.

<sup>14</sup> *Sila-sila* yang dimaksud adalah Lima sila, Delapan Upostha sila atau Sepuluh sila. Lebih lanjut untuk tahu apa makna dan penjabarannya, baca Mahasi Sayadaw, *Meditasi Vipassana Tuntunan Praktik & Rujukan Tahap Pemurnian* (terj.) Lim Eka Setiawan, hal. 99-100, 153-154.

a). Meditasi *Samatha*

Meditasi *samatha* adalah jenis meditasi yang bertujuan untuk mendapatkan ketenangan. Metodenya yaitu pengamatan (perenungan) pada satu objek. Objek pengamatan biasanya diambil dari salah satu 40 mata-pokok meditasi, di antaranya ; *kasina*, cinta kasih (*metta*), refleksi /renungan terhadap sang Buddha (8 objek refleksi) <sup>15</sup>.

Berikut ini contoh pelatihan meditasi *samatha* dengan objek *kasina* (wujud benda untuk pengheningan).

*Pertama*, tentukan objek *kasina* yang mana hendak digunakan, misal “perwujudan tanah” dalam bentuk mangkuk-tanah. *Kedua*, duduk sambil memandang benda tersebut, lalu mengucapkan dengan batin “tanah, tanah, tanah atau pathavi, pathavi”. Bilamana kebiasaan latihan tersebut diulang-ulang maka pada saat kontemplasi, gambar benda tanah tadi akan terbayang sangat nyata seolah-olah terlihat dengan mata-lahir. Pengelihatan semacam ini dinamakan “ gambar tercapai”. *Ketiga*, bilamana pencapain gambar tersebut sudah terpatri atau tertanam jelas dalam batin, maka ia harus melanjutkan samadhinya tidak lagi dengan harus duduk, tapi bisa juga berbaring, berdiri, atau berjalan, berpergian kemanapun, dengan tetap pada kondisi kontemplasi dan selalu berucap dalam batin “tanah, tanah atau pathavi, pathavi”. Pada saat langkah ketiga ini seringkali munculnya penghalang-penghalang meditasi (akan dipaparkan kemudian). Oleh sebab itu, *langkah keempat* adalah sesegera mungkin batin kembali difokuskan pada objek “gambar tercapai” apabila muncul penghalang-penghalang (seperti batin yang terkadang memikirkan objek-objek yang lain), jika gambar tercapai belum muncul juga maka ia harus kembali ke tempat awal dimana pertama kali memandang benda mangkuk-tanah dengan mata-lahir, lalu menguatkannya hingga kembali mendapati “gambar tercapai”. *Kelima*, menghampiri tempat dimana “gambar tercapai” pernah hilang atau menjadi rusak, kemudian dengan duduk atau berdiri mencoba menghadirkan kembali “gambar tercapai”nya. *Keenam*, bilamana proses latihan pengheningan terhadap objek tersebut dilakukan terus menerus dalam tempo yang lama, maka akan diperlihatkan asal aselinya. Hal ini dinamakan “gambar pasangan-lawan” yang menandakan bahwa batin telah mulai bebas dari penghalang-penghalang. Pencapaian batin yang demikian biasa dinamakan “konsentrasi tetangga”. *Ketujuh*, konsentrasi berkelanjutan pada tahap ini membawa batin pada keadaan seolah-olah tenggelam ke dalam sasaran benda tadi dan menetap di dalamnya. Inilah pencapaian keadaan keteguhan dan ketenangan batin yang dinamakan “pencapaian pemusatan”. Pencapaian pemusatan selanjutnya akan

---

<sup>15</sup> Mahasi Sayadaw, *40 Mata Pokok Mula Dasar dalam Meditasi Budhist* (terj.), M.U. Panasiri, hal. 11-15. Baca juga, Upa. Sasanasena Seng Hansen, *Iktisar Ajaran Buddha*, hal. 34. Baca juga, Mahasi Sayadaw. *Meditasi Vipassana Tuntunan Praktik & Rujukan Tahap Pemurnian* (terj.), Lim Eka Setiawan, hal. 5.

membawa seseorang pada *Rupa Jhana* ke-satu sampai ke-empat. Ketika pemusatan sudah sampai pada tahap *Jhana ke-empat* maka ia akan mendapati *Empat Arupa Jhana*<sup>16</sup>.

Jadi, hasil yang didapat dari seseorang yang melakukan meditasi jenis ini ialah ia akan memupuk delapan perkembangan-perkembangan kebatinan mengenai : pencapaian-pencapaian alamiah (*mundane attainments*) yang terdiri dari “*rupa-jhana*” dan empat “*arupa-jhana*”. *Rupa-jhana* ada empat tingkatan, didalamnya terdapat unsur-unsur seperti, gembira (*rapture*), bahagia (*happiness*), keseimbangan (*equanimity*), dan panunggalan (*one-pointedness*). Sedangkan empat *arupa-jhana* yang dimaksud yaitu ; (1) Menikmati pengheningan dalam keadaan ruang tanpa batas, (2) Menikmati pengheningan dalam keadaan Kesadaran tanpa batas, (3) Menikmati pengheningan dalam keadaan “Sang kosong”, (4) Menikmati pengheningan dalam keadaan bukan pencerapan<sup>17</sup>.

Selain menggunakan objek dari salah satu 40 mata-pokok bermeditasi, pemusatan pikiran untuk ketenangan (*samatha*) juga dapat dilakukan dengan cara *Anapana-sati* (pernafasan) yaitu kesadaran pada penarikan dan pengeluaran nafas, dengan ujung lubang hidung menjadi titik pusat perhatian yang pada saat itu terdapat sentuhan masuk dan keluarnya nafas. Bilamana hisapan masuk dan

---

<sup>16</sup> Mahasi Sayadaw, *40 Mata Pokok Mula Dasar dalam Meditasi Budhist* (terj.), M.U. Panasiri, hal. 19.

<sup>17</sup> Pengulangan terhadap perkembangan-perkembangan meditasi tersebut juga akan membawa ke arah tercapainya beberapa hal yang –menurut pandangan umum di masyarakat kita adalah *kesaktian* atau istilah lain sejenisnya- , seperti ; Daya kekuatan untuk memperbanyak diri lebih dari satu dan dari banyak menjadi tunggal pula, dapat melewati (menembus) dinding dan gunung tanpa terhalang, berjalan di permukaan air tanpa tenggelam, menyelam masuk tanah dan muncul kembali, terbang ke angkasa dengan kaki bersila, daya kekuatan mengetahui tumimballahirnya, daya kekuatan telinga dewa (*celestial ear*), mata dewa (*celestial-eye*) dan dapat mengetahui batin orang lain. Walau demikian, sifat-sifat di atas tidak akan membebaskan si pemiliknya tadi dari ketentuan akan penderitaan-penderitaan ; usia tua, kematian, dan yang lainnya. Lebih lanjut, baca. Mahasi Sayadaw, *40 Mata Pokok Mula Dasar dalam Meditasi Budhist* (terj.), M.U. Panasiri, hal. 11-19.

keluar kian lama kian menjadi lebih lunak sehingga makin susah untuk dikenali “seolah-olah nafas lenyap”. Hal yang perlu dilakukan adalah bukannya mencari sebab “lenyapnya nafas” tersebut, akan tetapi mengembalikan fokus pada ujung lubang hidung sehingga gerakan pernafasan yang lunak atau halus tersebut kembali dapat dirasakan. Jika latihan semacam ini terus dilakukan maka akan muncul pengalaman-pengalaman seperti terlihatnya wujud-wujud (benda) dan perasaan-perasaan ajaib. Perwujudan bentuk-bentuk tersebut menurut Ven. Mahasi Sayadaw adalah semacam pencapaian “gambar pasangan-lawan” atau “konsentrasi tetangga”. *Samadhi* yang telah memasuki “gambar pasang-lawan” secara otomatis akan juga mengembangkan *empat rupa jhana*, dan akhirnya tercapailah kondisi ketenangan sebagai tujuan meditasi<sup>18</sup>.

Meditasi *samatha* dapat memberikan kebahagiaan dalam kehidupan sekarang ini, seperti ; ketenangan dan keheningan, akan tetapi belum bisa membebaskan dari tumimbal lahir (ada kelahiran baru lagi) sehingga seseorang akan dilahirkan kembali dalam alam yang lebih tinggi, seperti terlahir sebagai sosok *brahma*, manusia, atau dewa dan begitu seterusnya sampai ia mampu mencapai pandangan cerah dengan cara meditasi *Vipassana* sehingga mendapatkan *nibbana*. Akan tetapi berlaku sebaliknya, jika dalam proses dilahirkan kembali tersebut seseorang berlaku kelakuan yang buruk, akibatnya dia akan ditumimbalkan pada alam yang lebih rendah, yang penuh penderitaan. Oleh sebab itu, meditasi jenis *samatha* yang semata-mata bertujuan untuk mendapat

---

<sup>18</sup> Mahasi Sayadaw, *40 Mata Pokok Mula Dasar dalam Meditasi Budhist* (terj.), M.U. Panasiri, hal. 20-23. Baca juga, Francis Story, *Meditasi Buddhis* (terj.), U.Kumuda Gayasih (Bandung: Murnianda Brotherhood, 1968), hal.10-11.



ketenangan saja tidaklah cukup untuk membebaskan seseorang dari kesengsaraan hidup dan untuk mencapai *nibbana*<sup>19</sup>. Walau demikian, pencapaian ketenangan dengan *samatha* tetap berperan penting sebagai dasar bagi seseorang yang akan memasuki tahap pandangan cerah atau tafsiran lurus yaitu *Vipassana*<sup>20</sup>.

b). Meditasi Vipassana

Meditasi Vipassana adalah jenis meditasi yang bertujuan untuk mendapat Pandangan-Terang. Metode dasarnya adalah pengamatan (perenungan) pada beberapa objek, disertai pencatatan dalam batin. Objek pengamatan yang paling dasar adalah gerakan “timbul-tenggelam atau kembang kempisnya” perut<sup>21</sup>.

Mahasi Sayadaw menjelaskan bahwa untuk seseorang yang akan melatih *Vipassana* hendaknya menunaikan beberapa syarat, baik secara kasar maupun halus maupun mendalam, pengetahuan mengenai kesunyatan makhluk hidup itu terdiri atas dua unsur utama, yakni bentuk dan lahir, bahwa kedua bentuk dan batin tadi dirangkaikan berdasarkan sebab dan akibat dan sebagaimana kedua unsur tadi selalu dalam keadaan berubah karenanya keduanya itu adalah “tidak-kekal” (*anicca*), penderitaan (*dukkha*), dan tanpa-roh yang kekal (*anatta*)<sup>22</sup>.

---

<sup>19</sup>. Mahasi Sayadaw, *40 Mata Pokok Mula Dasar dalam Meditasi Budhist* (terj.), M.U. Panasiri, hal.11-12. Baca juga, *Meditasi Vipassana Tuntunan Praktik & Rujukan Tahap Pemurnian* (terj.), Lim Eka Setiawan, hal.5. Baca juga, Francis Story, *Meditasi Buddhis* (terj.), U.Kumuda Gayasih, hal.14.

<sup>20</sup> Mahasi Sayadaw, *40 Mata Pokok Mula Dasar dalam Meditasi Budhist* (terj.), M.U. Panasiri, hal.22.

<sup>21</sup> Mahasi Sayadaw, *40 Mata Pokok Mula Dasar dalam Meditasi Budhist* (terj.), M.U. Panasiri, hal. 11. Baca juga, Mahasi Sayadaw, *Meditasi Vipassana Tuntunan Praktik & Rujukan Tahap Pemurnian* (terj.), Lim Eka Setiawan, hal.5. Bandingkan dengan, Francis Story, *Meditasi Buddhis* (terj.), U.Kumuda Gayasih, hal.14.

<sup>22</sup> Mahasi Sayadaw, *40 Mata Pokok Mula Dasar dalam Meditasi Budhist* (terj.), M.U. Panasiri, hal.22.



Seorang siswa yang memiliki syarat seperti di atas dan telah mencapai keadaan *Jhana* (melalui *samatha*) hendaknya memusatkan pengheningannya ke arah *Jhana* tersebut. Setelah itu dilanjutkan kontemplasi terus menerus terhadap “sensasi-sensasi” seperti ; melihat, mencium bau, mendengar, mengetahui cita rasa (taste), menyentuh, dan mengetahui, pada saat sensasi-sensasi tersebut mengenai ke-enam pintu indera. Jika Ia merasa letih akibat terus menerus berkontemplasi, maka langkah yang tepat ia memperbaharui keadaan *Jhana* itu sambil mempertebal kemauan, dan kemudian berkontemplasi lagi, dibarengi dengan pencatatan di dalam batin. Bagi seorang pemula, hal demikian tidaklah mudah maka dibutuhkan kerangka latihan dasar<sup>23</sup>.

Kerangka latihan dasar *vipassana-bhavana* adalah *satipathanna*<sup>24</sup> yaitu latihan-latihan konsentrasi meliputi, posisi-posisi, pemahaman jernih, dan unsur-unsur<sup>25</sup>. Pelatihan *satipathanna* bertujuan untuk memperkuat kesadaran dan konsentrasi. Secara singkat, uraian bentuk latihan dipaparkan sebagai berikut :

1. Posisi-posisi : Bagi pemula, latihan dilakukan dengan duduk tegak dengan kaki kiri di atas lantai dan kaki kanan membengkok di atasnya, dengan lutut kanan di atas kaki kiri dan kaki kanan di atas lutut kiri (sikap

---

<sup>23</sup> Mahasi Sayadaw, *40 Mata Pokok Mula Dasar dalam Meditasi Budhist* (terj.) M.U. Panasiri, hal. 22.

<sup>24</sup> Mahasi Sayadaw, *Meditasi Vipassana Tuntunan Praktik & Rujukan Tahap Pemurnian* (terj.) Lim Eka Setiawan, hal. 107-108 & 26. Mahasi Sayadaw mengkatégorikan *satipathana* sebagai bagian dari *Vipassana* pada tingkat latihan awal. Lihat juga, Dale Cannon, *Enam Cara Beragama* (terj.) Djam`annuri dan Sahiron, hal. 303. Hasil survei Cannon yang bersandar pada keterangan para Guru meditasi Budhis menyatakan bahwa sebelum mempraktekkan *satipathana* (memperkuat kesadaran) hendaknya seorang siswa harus terlebih dahulu mahir dalam *samatha* (meditasi yang membawa ketenangan).

<sup>25</sup> Mahasi Sayadaw, *Meditasi Vipassana Tuntunan Praktik & Rujukan Tahap Pemurnian* (terj.) Lim Eka Setiawan, hal. 108.

“pahlawan”) atau duduk dengan “postur menyenangkan” yaitu lutut kanan atau kedua kaki yang dilipat diletakkan rata di atas lantai. Tumit kaki kiri diantara dua kaki ; jari-jari diantara lutut kaki kanan yang melipat, seakan-akan menjadi bingkai luar kaki kiri. Untuk selanjutnya latihan dapat dilakukan dengan berbagai posisi tubuh yang sedari awal disadari, seperti duduk, berjalan, berbaring, tidur, bangun , mencuci dan makan, dll<sup>26</sup>.

2. Pemahaman jernih ; siswa melakukan perenungan (pengamatan) terhadap proses-proses tubuh (*rupa*) dan batin /pikiran (*nama*) diri sendiri. Setelah mengalami langsung dari perenungan atas tubuh dan pikirannya sendiri, barulah siswa tersebut mengembangkan perenungannya pada proses-proses kehidupan makhluk lain. Untuk pemula, diutamakan untuk merenungi proses-proses tubuh / materi terlebih dahulu. Objek konsentrasi yang efektif adalah pengamatan “timbul (mengembang) dan tenggelamnya (mengempis)” perut, baik saat posisi duduk, berjalan, dll<sup>27</sup>.
3. Unsur-unsur ; Didalam materi (tubuh) terdapat empat unsur yaitu tanah, air, api, dan udara. Udara adalah unsur yang paling kentara dan lebih kasat sehingga biasanya sering dipilih sebagai objek perenungan atau pengamatan atas tubuh (materi) di awal pelatihan, hal tersebut dapat diamati saat peristiwa kembang-kempisnya perut saat bernafas.<sup>28</sup> Tanda

---

<sup>26</sup> Mahasi Sayadaw, *Meditasi Vipassana Tuntunan Praktik & Rujukan Tahap Pemurnian* (terj.), Lim Eka Setiawan, hal. 72. Baca juga, Dale Cannon, *Enam Cara Beragama* (terj.) Djam`annuri dan Sahiron, hal. 306.

<sup>27</sup> Mahasi Sayadaw, *40 Mata Pokok Mula Dasar dalam Meditasi Budhist* (terj.) M.U. Panasiri, hal. 25-26.

<sup>28</sup> Mahasi Sayadaw, *40 Mata Pokok Mula Dasar dalam Meditasi Budhist* (terj.) M.U. Panasiri, hal. 102-104, 155.

dari unsur udara yang dapat diamati adalah adanya “gerakan”, getaran, dan tekanan<sup>29</sup>.

Pada prinsipnya, saat latihan paling mendasar dari *Vipassana* dilakukan, seorang siswa harus benar-benar paham tentang “pengetahuan pembedaan materi dan mental” dengan mengalaminya secara langsung. Berikut contohnya ; “ pada momen menghirup nafas, hanya ada tindakan timbul dari rongga perut dan mengetahui gerakan tersebut, tetapi tidak ada diri di luar itu : pada momen menghembus nafas yang ada hanya gerakan tenggelam dari rongga perut dan mengetahui gerakan tersebut, tetapi tidak ada di luar itu”. Dengan memahami sedemikian itu dan melalui contoh-contoh lainnya, ia mengetahui dan melihat sendiri dengan mencatat seperti ini : “hanya ada pasangan tersebut : proses materi sebagai objek dan proses mental yang mengetahui”.<sup>30</sup>

Jadi, yang dihasilkan pelatihan di atas adalah menguatnya kesadaran dan konsentrasi seseorang dalam setiap gerakan atau serangkaian kegiatan. Hal ini sangat membantu seseorang pada tahap latihan *Vipassana* selanjutnya.

Tahap pelatihan *Vipassana* lanjutan adalah mengamati objek meditasi apa pun baik yang ada di dalam diri maupun di luar, baik yang kasat / bentuk (*rupa* seperti ; duduk, jalan, berdiri, makan, dll) maupun yang halus atau mental / pikiran

---

<sup>29</sup> Mahasi Sayadaw, *40 Mata Pokok Mula Dasar dalam Meditasi Budhist* (terj.), M.U. Panasiri, hal. 151.

<sup>30</sup> Mahasi Sayadaw, *Meditasi Vipassana Tuntunan Praktik & Rujukan Tahap Pemurnian* (terj.), Lim Eka Setiawan, hal. 110-111. Contoh serangkaian kegiatan lainnya dengan pengamatan aspek lahir dan batin, dapat di baca Dale Cannon, *Enam Cara Beragama* (terj.), Djam`annuri dan Sahiron, hal. 310-311. Seorang siswa meditasi (dalam agama budha) hanya akan mendapatkan pengetahuan melalui pengalaman dan disiplin meditasinya, termasuk pengetahuan tentang pembedaan “materi dan mental” bukan pencarian intelektual atau rasional yang dilakukan oleh para filosof.

(nama ; seperti perasaan-perasaan yang muncul saat melakukan gerakan (perasaan yang muncul saat berjalan atau makan dicatat), objek cita-cita, sifat-sifat serakah,dll), dengan melalui enam pintu indera. Sensasi melalui pintu indera baik yang berupa sensasi yang kasar maupun yang halus hendaknya selalu diberikaan ‘catatan’ (pengamatan) yang berkesinambungan dengan ‘mencatat’ ciri-ciri khusus dan ciri-ciri umumnya, kemudian menganalisisnya dengan tiga karakteristik eksistensi ; (1) kesementaraan atau “tidak kekal” (*anicca*), (2) penderitaan (*dukkha*), dan (3) tanpa-roh yang kekal / ketiadaan inti (*anatta*). Ketika seorang siswa telah mendapat pemahaman mendalam dari pengalamannya bahwa dalam kehidupan yang ada ini, segalanya mengandung karakter kesementaraan, selalu berubah “tidak kekal”, penuh penderitaan dan tidak memiliki inti, maka seiring waktu bersama dengan berlanjutnya pelatihan yang demikian akan menghasilkan *Pandangan-Terang* yang akan membawa pada pembebasan akhir (*nibbana*). Inilah tujuan dari meditasi dalam agama Buddha<sup>31</sup>.

---

<sup>31</sup> Mahasi Sayadaw, *40 Mata Pokok Mula Dasar dalam Meditasi Budhist* (terj.), M.U. Panasiri, hal. 22-23 & 30. Dalam literatur Budhisme yang dimaksud sensasi enam pintu indera adalah melihat, mencium bau, mendengar, mengetahui cita rasa (taste), menyentuh, dan mengetahui. Sedangkan gambaran kronologis dan dinamika perjalanan seorang siswa yang mempraktekkan *Vipassana*, dapat anda baca di hal. 32-40 ; Baca juga, Mahasi Sayadaw, *Meditasi Vipassana Tuntunan Praktik & Rujukan Tahap Pemurnian* (terj.), Lim Eka Setiawan, hal. 99-146 & 155-156. Didalamnya dijelaskan tahapan-tahapan pemurnian yang terdapat dalam semacam kurikulum *Vipassana* yaitu : (1) Tahap pemurnian perilaku, (2) Pemurnian Pikiran (3) Pemurnian Pandangan (didalamnya terdapat pengetahuan tentang pembedaan mental dan materi). (4) Pemurnian dengan mengatasi keraguan. (5) Pemurnian melalui pengetahuan dan pandangan terhadap apa yang Jalan dan yang Bukan, (6). Pemurnian melalui pengetahuan dan pandangan terhadap Jalan Latihan, (7) pemurnian melalui pengetahuan dan pandangan. Setiap tahapan pemurnian tersebut terdapat semacam sub pembahasan tentang pengetahuan-pengetahuan yang sekiranya menjadi bekal siswa dalam berlatih, untuk mengatasi rintangan-rintangan batin, kesalahan penafsiran yang terkadang menganggap diri telah sampai pada *Pandangan-Terang*, padahal jangan-jangan masih berada pada *Pandangan-Terang* yang Timbul Tenggelam artinya belum menetap, apalagi sudah berkembang menjadi buah latihan, yaitu pencapaian *nibbana*. Sedangkan yang dimaksud ciri-ciri khusus adalah pengetahuan oleh pengalaman, sementara pemahaman ciri-ciri umum adalah pengetahuan oleh penalaran. Sebagai contoh. Ciri-ciri khusus dari unsur gerak adalah sifat menompangnya, fungsi gerakannya ; ciri-ciri umumnya adalah tidak-permanen dan sebagainya.

## C.2. Isi atau *Content* meditasi

Mahesi Sayadaw mengaitkan isi atau *content* meditasi Theravada baik teknik *samatha* maupun *vipassana* dengan ajaran Theravada mengenai pengetahuan tentang eksistensi dan jalan pelepasannya :

### (a) Pengetahuan dan perenungan tentang “ketidak-permanenan” (*Anicca*)

Mahesi Sayadaw menjelaskan bahwa sementara melakukan perenungan dengan mencata “timbul tenggelam” dan seterusnya, kita akan memahami bahwa proses-proses ini timbul dan tenggelam satu demi satu susul menyusul dengan cepat, begitu seterusnya sampai akhir pencatatan. Kemudian seorang siswa meditasi mengetahui bahwa tidak ada yang permanen<sup>32</sup>.

### (b) Pengetahuan dan perenungan tentang “Penderitaan” (*Dukkha*)

Kondisi yang selalu berubah dari segala sesuatu ini adalah penderitaan dan tidak diinginkan. Berbagai perasaan sakit, tubuh dan pikiran, ini merupakan semata-mata suatu timbunan penderitaan. Dari sini didapatkan pengetahuan perenungan akan penderitaan<sup>33</sup>.

### (c) Pengetahuan dan perenungan tentang “Tiada Inti / tanpa Roh (*Anatta*)

Pada proses pencatatan unsur materi dan mental diketahui bahwa keduanya muncul berdasarkan sifat dan pengkondisian masing-masing. Sementara sedang sibuk dengan tindakan mencatat proses-proses ini,

---

<sup>32</sup> Mahasi Sayadaw, *Meditasi Vipassana Tuntunan Praktik & Rujukan Tahap Pemurnian* (terj.), Lim Eka Setiawan, hal. 60.

<sup>33</sup> Mahasi Sayadaw, *Meditasi Vipassana Tuntunan Praktik & Rujukan Tahap Pemurnian* (terj.), Lim Eka Setiawan, hal 60

seorang yogi atau siswa mesitasi mulai memahami bahwa proses –proses tersebut tidak dapat dikendalikan dan bahwa mereka bukanlah orang ataupun makhluk hidup ataupun diri. Sehingga didapatkan pengetahuan perenungan akan tanpa-diri<sup>34</sup>.

Menurut Mahesi Sayadaw bahwa ketika seorang siswa meditasi telah sepenuhnya mengembangkan pengetahuan ketidak-permanenan, ketidak-memuaskan atau penderitaan, dan tanpa-diri atau tanpa roh, maka ia akan meraih *nibbana*. Pengembangan pengetahuan tersebut akan dicapai melalui pengalaman langsung secara pribadi, tentunya setelah melakukan latihan perenungan yang sungguh-sungguh dan dengan keyakinan penuh. Ketika *nibbana* dicapai maka mereka akan bebas dari pandangan salah tentang diri dan dari keraguan spiritual, dan mereka tidak akan lagi menjadi subjek dari lingkaran kelahiran di alam-alam menyedihkan seperti, neraka, dunia binatang dan alam hantu<sup>35</sup>.

### C.3. Faktor penghambat / perusak dalam bermeditasi.

Faktor penghambat (rintangan batin) dalam bermeditasi yaitu sebagai berikut : (1) *Thinamiddha* (kelambanan, kemalasan, kebosanan) ; kelengahan atau kekendoran dalam kontemplasi menyebabkan sang batin sering tumpul dan tak terang. (2) *Uddhaccakukkuca* (kekacauan, kegelisahan, kekhawatiran) ; Sang batin tidak teguh, goyah, dan sering cemas dan merenungkan yang lampau mengenai perbuatan-perbuatan, kata-kata dan jasmaninya. (3) *Vicikiccha* (keragu-raguan tak

---

<sup>34</sup> Mahasi Sayadaw, *Meditasi Vipassana Tuntunan Praktik & Rujukan Tahap Pemurnian* (terj.), Lim Eka Setiawan, hal. 61.

<sup>35</sup> Mahasi Sayadaw, *Meditasi Vipassana Tuntunan Praktik & Rujukan Tahap Pemurnian* (terj.), Lim Eka Setiawan, hal. 61-63.

berdasar) ; Sang batin sering ragu dalam pikiran-pikiran mengenai “entah kontemplasi yang dilakukan itu benar caranya, apa mungkin membawa buah-buah hasil yang bermanfaat, apakah ada kesempatan baginya untuk mencapai sesuatu hasil yang baik?”. (4) *Kamachanda* (keinginan indera atau nafsu indera) ; seringkali sang batin memikirkan objek-objek yang di-inginkan pada saat itu. (5) *Byapada* (ketidaksenangan yang nantinya melahirkan kemauan-jahat) ; Sang batin sering dirundung oleh pikiran-pikiran kekecewaan dan kemarahan<sup>36</sup>.

Cara mengatasi rintangan-rintangan dalam bermeditasi :

- 1) Dalam meditasi *samatha*, cara untuk mengatasi rintangan atau penghalang bermeditasi seperti di atas, yaitu ; (a) dengan mengarahkan perhatian atau pengheningan terus menerus hanya pada satu objek ketenangan yang telah di pilih agar batinnya ikut memusatkan pada objek tersebut, sehingga tidak beralih pada perwujudan benda yang lainnya dan tidak tertarik dengan penyelewengan keadaan batin. (b) dengan segera mungkin menghilangkan penghalang tersebut pada saat timbulnya, dan mengalihkan kembali pada objek meditasi yang semula.
- 2) Dalam meditasi *Vipassana*, cara menghadapi rintangan atau penyelewengan batin tersebut, yaitu dengan mencatat penyelewengan tersebut secara sadar, diketahui sifat-sifat dan perangai-perangainya yang sesungguhnya, sehingga akhirnya terhindar dari keterlibatan dengan

---

<sup>36</sup> Mahasi Sayadaw, *40 Mata Pokok Mula Dasar dalam Meditasi Budhist* (terj.), M.U. Panasiri, hal. 16. Baca juga, Upa. Sasanasena Seng Hansen. *Iktisar Ajaran Buddha*, hal. 35. Baca juga, Mahasi Sayadaw, *Meditasi Vipassana Tuntunan Praktik & Rujukan Tahap Pemurnian* (terj.), Lim Eka Setiawan, hal. 156, 40.

penyelewengan tersebut. Dan bila cara ini terus dilakukan maka penyelewengan batin tersebut akan lenyap<sup>37</sup>.

#### C.4. Faktor pendukung meditasi.

a) Faktor internal pendukung meditasi : Sebelum bermeditasi melepaskan pikiran dan perbuatan keduniawian (telah melakukan pemurnian sila), dan mempercayakan diri pada Yang Tercerahkan.<sup>38</sup> Saat bermeditasi menerapkan sikap seorang yogi sedang melatih dasar meditasi *vipassana*, yaitu :

- (i) Seperti orang yang lemah atau sakit; melakukan sesuatu dengan tenang dan perlahan pada setiap kegiatan.
- (ii) Seperti orang buta ; tidak melihat kemanapun sekalipun disekeliling ada sesuatu yang menarik atau aneh, duduk tenang, pikiran ditujukan pada objek perenungan.
- (iii) Seperti seorang yang sedang membuat bara api ; seseorang harus bekerja keras, tidak ada jeda di antara pencatatan (pengamatan atau perenungan) terdahulu dengan yang mengikutinya, dan konsentrasi terdahulu dengan yang mengikutinya. Ia harus kembali pada latihan dasar mencatat “timbul, tenggelam” setelah ia mencatat sensasi rasa sakit atau yang lainnya.
- (iv) Seperti orang tuli ; tidak memperdulikan setiap pembicaraan yang tidak penting, juga tidak dengan sengaja mendengarkan

---

<sup>37</sup> Mahasi Sayadaw, *40 Mata Pokok Mula Dasar dalam Meditasi Budhist* (terj.), M.U. Panasiri, hal.30.

<sup>38</sup> Mahasi Sayadaw, *Meditasi Vipassana Tuntunan Praktik & Rujukan Tahap Pemurnian* (terj.), Lim Eka Setiawan, hal. 68-69.



percakapan atau pembicaraan apapun. Jika pun terdengar catat “dengar, dengar”, dan kemudian kembali pada latihan dasar mencatat “timbul, tenggelam”<sup>39</sup>.

- b) Faktor eksternal pendukung meditasi : (i) Keberadaan Guru Meditasi Sang Guru yang telah mencapai pandangan terang, mengetahui kelahiran-kelahiran masa lampau dari siswa-siswa itu, dan tahu watak-watak siswanya sehingga Ia dapat memberikan objek meditasi dengan lebih tepat terhadap satu siswa dengan siswa lainnya sebagai sarana perenungan. Jadi, keberadaan Guru Meditasi dapat menjadikan pelatihan meditasi lebih efektif<sup>40</sup>. (ii) Mencari lingkungan yang nyaman dan sunyi untuk menyendiri (bermeditasi) atau memilih masuk pada komunitas meditasi<sup>41</sup>.

---

<sup>39</sup> Mahasi Sayadaw, *Meditasi Vipassana Tuntunan Praktik & Rujukan Tahap Pemurnian* (terj.), Lim Eka Setiawan, hal.37-44.

<sup>40</sup> Contoh ; bagi siswa yang diketahui berkecenderungan badan kesenangan-kesenangan badaniah, maka sang Guru supaya ia bermeditasi dengan merenungkan pada kekotoran-kekotoran badannya atau “meditasi bentuk mayat”. Hal ini bertujuan untuk mengimbangi rasa daya tarik dengan rasa kejijikkan, selanjutnya dapat dikembangkan untuk mengatasi keduanya baik rasa ketertarikan ataupun rasa jijik, hingga siswa tersebut mencapai tahap terbebas dari rasa menyenangkan dan tidak menyenangkan, inilah keseimbangan yang dimiliki oleh siswa yang telah menjadi *arahat*. Lihat juga, Francis Story, *Meditasi Buddhis* (terj.), U. Kumuda Gayasih, hal. 12-13.

<sup>41</sup> Mahasi Sayadaw. *40 Mata Pokok MulaDasar dalam Meditasi Budhist* (terj.), M.U.Panasiri, hal. 23. Lihat juga, Dale Cannon, *Enam Cara Beragama* (terj.), Djam`annuri dan Sahiron, hal.307.

## BAB IV

### PERSAMAAN DAN PERBEDAAN KONSEP MEDITASI AL-GHAZALI DAN MAHESI SAYADAW

Meditasi sebagai pelatihan mental secara teoritik terdiri dari berbagai teknik konsentrasi, kontemplasi, dan abstraksi. Orientasi meditasi secara umum adalah untuk mendapatkan kesadaran tinggi. Instrumen atau alat meditasi sendiri adalah pikiran (mental). Objek yang dipilih dalam meditasi biasanya merupakan objek penghormatan, nilai-nilai kebenaran, dll. Sedangkan Isi atau muatan-muatan (*content*) dari meditasi biasanya diambil dari beberapa ajaran dari akar historis agama masing-masing<sup>1</sup>.

Kerangka teoritik di atas digunakan untuk proses klasifikasi, yang dilanjutkan dengan proses analisa secara komparasi baik bersifat inter-relasi maupun kausalitas dengan merujuk pada akar historis ajaran agama yang mendasari teknik meditasi tersebut.

#### A. Teknik meditasi

Meditasi sufi al-Ghazali secara teknis dan praktis terdapat dalam serangkaian kegiatan meliputi : (1) *uzlah & khalwat*, (2) *dzikir*, (3) *riyadhoh* dengan cara *mujahadah* lahir (berpuasa, dll) dan *mujahadah* batin

---

<sup>1</sup> Mercea Eliade, *The Encyclopedia of religion*, hal. 325. Lihat juga, Merriam-Webster, *Encyclopedia of world religions*, hal. 704. Lihat juga, Pusat Bahasa DepdikNas, *KBBI* dalam [www.pusatbahasa.diknas.go.id/kbbi](http://www.pusatbahasa.diknas.go.id/kbbi), diakses tanggal 1 Oktober 2009. Lihat juga, Soraya Susan Behbehani, *Ada Nabi dalam Diri, Melesatkan Kecerdasan Batin Lewat Zikir & Meditasi* (terj.) Cecep Ramli Bihar Anwar, hal. 26. Lihat juga, John Bowker, *The Oxford dictionary of world religions*, hal. 631.

(mengkondisikan hati tidak berpaling dari Allah dalam segala bentuk & keadaan, dll), (4) *tafakkur*, (5) *muraqabah*.

Tergolong sebagai teknik konsentrasi adalah *uzlah* & *khalwat*, dzikir dan *riyadhoh* (*mujahadah* lahir & batin). *Uzlah* adalah bentuk latihan konsentrasi yang berfokus perilaku dan sikap individu yaitu perilaku atau sikap mana saja yang mengadung dorongan nafsu serta keburukan untuk dihindarkan, sedangkan perilaku dan sikap yang dihalalkan oleh syari`at atau mengandung kebaikan adalah untuk dikembangkan. Jika teknik meditasi *uzlah* dirasa tidak optimal atau banyak gangguan dari luar, maka seorang siswa musti melakukan *khalwat*. *Khalwat* tergolong sebagai bentuk latihan konsentrasi fisik yaitu seseorang pergi mencari tempat yang tepat untuk melatih meditasi dan meninggalkan segala kegiatan atau aktifitas harian untuk beberapa waktu.

Di dalam *khalwat* siswa meditasi (*Salik*) kembali melakukan konsentrasi yaitu konsentrasi dzikir. Dzikir sebagai teknik konsentrasi dilakukan dengan pengulangan kalimat-kalimat Suci seperti, lafadz *Laa ila ha illallah* dengan diverbalkan secara jelas (*jahar*) maupun lafadz *Allah* di hati (*dzikr Sirr*), sampai kalimat tersebut mengalir ke seluruh anggota tubuh dan urat-uratnya, yang kemudian akan mengantar pada hatinya. Sementara dzikirnya terus berdetak di hati, ia terus mengamati apa yang menjadi tuntutanNya, dia luruh bersamaNya, terkait dan rindu kepadaNya, lantas menyaksikanNya. Setelah itu, dengan kesaksian yang dialaminya, membuatnya raib dari ke-diri-annya, dan akhirnya mengalami *kefanaan* dari totalitasNya. Sehingga seperti dia berada di hadapan hadirat Ilahi. Kondisi yang demikian, disebut sebagai kondisi “*al-hudur*” (hadir) ;

Al-Haq SWT menampakkan Diri didalam kalbunya. Hal itu selaras dengan pendapat Elieade (1987) bahwa meditasi Sufi merupakan cara mengingat Tuhan yang meliputi disiplin pengendalian nafas, visualisasi kata-kata suci dan pengulangan kata-kata suci dengan tujuan pencapaian ekstasi (penyatuan dengan Tuhan)<sup>2</sup>. Meskipun demikian, al-Ghazali dalam konsep meditasi sufinya tidak menyebut proses al-Haq menampakkan wajahNya di dalam kalbu (hatinya) sebagai penyataan dengan Tuhan (ekstasi) akan tetapi sebagai *al-wishal* (keterhubungan) dan *ma`rifatullah*. Lebih lanjut akan di bahas secara khusus pada sub pembahasan “orientasi meditasi” dan “*content*”.

Konsentrasi ruhaniah (mental) yang telah didapat akan semakin menguat jika siswa calon sufi juga menyertakan disiplin *mujahadah* jasmaniah seperti mengurangi makan, atau berpuasa, shalat malam, dan *mujahadah* ruhaniah sendiri meliputi kegiatan menghilangkan rasa khawatir & selalu mengkondisikan hati tidak berpaling dari Allah dalam segala bentuk & keadaan.

Mengurangi makan atau berpuasa menurut al-Ghazali diantaranya bertujuan untuk melemahkan nafsu sahwat yang bersumber dari kekuatan yang dihasilkan dari makanan sehingga anggota tubuh menjadi tenang, konsentrasi lebih mudah didapat dengan frekuensi dan intensitas yang lebih baik, sehingga *dzikirullah* dan shalat malam sebagai bentuk penyadaran diri akan Realitas Mutlak (Tuhan) menjadi lebih tenang dan intim. Cannon (2002) juga berpendapat bahwa disiplin-disiplin seperti itu digunakan untuk menyelingi, meredakan, memusatkan, atau memisahkan dorong-dorongan dan pola pengalaman biasa agar

---

<sup>2</sup> Mercea Eliade, *The Encyclopedia of religion*, hal. 327

memungkinkannya untuk semakin lama semakin menyadari langsung tentang realitas mutlak yang dicarinya<sup>3</sup>. Dengan demikian, *mujahadah* lahiriah dan ruhaniah dikategorikan sebagai teknik konsentrasi fisik dan mental sekaligus.

*Tafakkur* lebih bisa dikategorikan sebagai tipe meditasi bersifat kontemplasi dan abstraksi. Kontemplasi berarti renungan disertai kebulatan pikiran atau perhatian penuh, sedangkan abstraksi mengandung pengertian metode untuk mendapatkan kepastian hukum atau pengertian melalui penyaringan terhadap gejala atau peristiwa<sup>4</sup>. Disiplin *tafakkur* menekankan pengolahan pikiran, bisa berupa proses pemaduan antara dua ilmu yang berhubungan dengan ilmu yang sedang dipelajari (diteliti), sehingga dicapai sebuah pemahaman. Atau proses pemaduan ilmu dengan pengamatan kenyataan-kenyataan atau peristiwa langsung yang kemudian melahirkan pemahaman. Objek *tafakkur* dalam konsepsi meditasi al-Ghazali berfokus pada hubungan atau pertalian antara perbuatan, sifat-sifat manusia (eksistensi manusia sebagai ciptaan atau *makhluk*) dengan Allah Pencipta / *al-Khaliq* (eksistensi absolut Tuhan). Dari sini diketahui sejauhmana keadaan diri, apakah perbuatan telah sesuai dengan perintahNya, atau masih mengandung kebatilan, dll.

Proses *tafakkur* dalam kalangan sufi selalu dikontrol oleh hati dengan berdzikir, bukan bersandar pada rasio murni. Sehingga pengetahuan yang didapat nantinya membekas di hati dan memberi pengaruh terhadap pembentukan perilaku budi pekerti. Jadi, teknik abstraksi dalam bentuk *tafakkur* berguna untuk

---

<sup>3</sup> Dale Cannon, *Enam Cara Beragama* (terj.), Djam`annuri dan Sahiron, hal. 66.

<sup>4</sup> Pusat Bahasa DepdikNas, *KBBI* dalam [www.pusatbahasa.diknas.go.id/kbbi](http://www.pusatbahasa.diknas.go.id/kbbi), diakses tanggal 1 Oktober 2009.

mendapatkan kepastian hukum / pemahaman apakah amal, perilaku seseorang (peristiwa) tersebut telah sejalan dengan perintah Allah (Realitas Mutlak).

Disiplin *muroqabah* tergolong sebagai teknik konsentrasi lebih mendalam jika dibandingkan dengan teknik konsentrasi *uzlah*, *khalwat*, *dzikir*, dan *mujahadah*. Hal ini, karena teknik konsentrasi *muroqabah* didasari oleh kesadaran (rasa malu) kepada Tuhan (Realitas Mutlak) sedangkan keempat teknik lainnya masih berdasar pengkondisian-pengkondisian yang ketat bahkan jika perlu dipaksa lebih dahulu. Teknik *muroqabah* hanya bisa dijalankan bagi siswa kelas tinggi atau khusus yaitu kaum *moqarrobîn*. Dengan adanya rasa malu kepada Allah maka hatinya terjaga dari perbuatan yang dilarangNya dan menjalankan perintahNya serta hak-hakNya. Rasa malu karena anugerahNya begitu melimpah, sedangkan ia merasa belum mampu melaksanakan seluruh perintahNya. Selain itu, rasa malu muncul karena ia meyakini bahwa Allah melihatnya dimana pun dan dalam keadaan bagaimana pun<sup>5</sup>. Semuanya itu menunjukkan tingginya tingkat kesadaran akan kedekatan seseorang dengan Realitas Mutlak yang dicarinya (Allah).

Hasil akhir dari pelatihan meditasi dalam bentuk *uzlah*, *khalwat*, *dzikir*, *riyadhoh*/ *mujahadah*, dan *tafakkur* bermuara pada terbukanya pintu hakekat. Dalam kerangka ilmu, hakekat berwujud pengetahuan yang benar, tidak terdapat keraguan dan kekeliruan didalamnya, sebab ilmu yang didapat oleh seseorang pada tahap ini bersumber dari pancaran *nur* Ilahi yang melapangkan dada (hati) seseorang (*Salik*). Adapun kegiatan penyusunannya dalam bentuk paparan lisan

dan tulisan adalah bagian proses artikulasi dari ilham yang diperoleh. Dalam kerangka moral, hakekat berwujud sebagai orientasi memperhalus sikap kehidupan dengan adab dalam rangka mencapai maqomat dan ahwal (alam kondisi), sebab dengan menunaikannya si *Salik* secara bertahap akan pindah ke alam kondisi yang satu ke alam kondisi yang lainnya (ini yang disebut *al-Ziyadah* atau pertambahan). Dalam kerangka pengalaman rasa, hakekat terdapat dalam *dzauq* (keindahan dan kenikmatan yang disaksikan berupa cahaya kilatan). Sedangkan hasil dari teknik *muroqabah* adalah hakekat kebahagiaan dan hakekat Penyaksian Wajah Tuhan secara langsung melalui mata hatinya.

Meditasi buddha theravada dalam kosnepsi Mahesi Sayadaw, terbagi menjadi dua jenis yaitu *samatha* dan *vipassana* (*satipatthana* dan *vipassana*). Meditasi *samatha* bertujuan untuk mendapatkan ketenangan. Meditasi *vipassana* bertujuan mendapat *Pandangan-Terang* atau *Tafsiran-Lurus*. Kedua jenis meditasi tersebut sama-sama menggunakan teknik konsentrasi, *samatha* menggunakan teknik konsentrasi pada satu objek yang dipilih. Sedangkan *Vipassana* menggunakan teknik konsentrasi pada dua objek (materi dan mental). Selain itu, Vipassana melengkapinya dengan teknik kontemplasi serta abstraksi.

Teknik konsentrasi dalam *samatha* adalah dimana seorang siswa diberi tugas pengamatan (perenungan) pada satu objek. Objek pengamatannya dapat diambil dari salah satu 40 mata-pokok meditasi, diantaranya ; *kasina*, cinta kasih (*metta*), refleksi /renungan terhadap sang budha (8 objek refleksi). Selain itu, objek pengamatan juga dapat difokus pada keluar masuknya nafas di ujung hidung *Anapana-sati*. Singkatnya, pengamatan model *samatha* berfungsi sebagai

latihan dasar konsentrasi. Hasil yang dicapai dari metode ini adalah ketenangan berbentuk *rupa jhana* dan empat *arupa Jhana*. *Rupa jhana* terdiri dari unsur-unsur gembira (*rapture*), bahagia (*happiness*), keseimbangan (*equanimity*), dan panunggalan (*one-pointedness*). Dan empat *arupa jhana*, yaitu menikmati pengheningan dalam keadaan ruang tanpa batas, menikmati pengheningan dalam keadaan Kesadaran tanpa batas, menikmati pengheningan dalam keadaan “Sang kosong”, dan menikmati pengheningan dalam keadaan bukan pencerapan. Jadi, yang dihasilkan dari tahapan awal adalah pelatihan konsentrasi untuk mencapai keadaan tenang dan hening di dalam diri.

Sedangkan teknik konsentrasi dalam *vipassana* dimulai dengan latihan *satipatthana* yaitu latihan-latihan konsentrasi meliputi, posisi-posisi, pemahaman jernih, dan unsur-unsur yang bertujuan untuk memperkuat kesadaran dan konsentrasi. Prinsip dasarnya adalah mengamati objek dari sisi materi dan mental. Pelatihan diawali dari hal-hal jasmaniah, seperti ‘kembang-kempisnya’ perut saat bernafas, Yaitu yang ada hanya “gerakan perut mengembang-mengempis’ sebagai materi, dan proses mengetahui gerakan itu, sebagai mental. Latihan berlanjut, dengan disertai pencatatan sederhana. Pencatatan bukan berbentuk tulis, tetapi di batin.

Setelah melakukan teknik konsentrasi *satipatthana* maka masuklah siswa tersebut pada teknik konsentrasi *vipassana* yang mengandung unsur kontemplasi dan abstraksi. Prinsip dasarnya mengamati objek meditasi apa pun, baik yang ada didalam diri maupun di luar, baik yang kasat, berbentuk (*rupa*), seperti duduk, jalan, berdiri, makan, dll, maupun yang bersifat halus atau mental /pikiran (*nama*)



seperti perasaan-perasaan yang muncul saat melakukan gerakan (perasaan yang muncul saat berjalan atau makan dicatat), atau objek cita-cita, sifat-sifat serakah,dll.

Setiap objek meditasi tersebut di atas akan ditangkap oleh salah satu dari enam pintu indera, diamati dari materi dan mentalnya, dilakukan pencatatan dalam batin secara berkesinambungan, dengan menganalisis berdasar tiga karakteristik eksistensi kehidupan ; (1) kesementaraan atau “tidak kekal” (*anicca*), (2) penderitaan (*dukkha*), dan (3) tanpa-roh yang kekal / ketiadaan inti (*anatta*). Ketika seorang siswa telah mendapat pemahaman mendalam dari pengalamannya bahwa dalam kehidupan yang ada ini, segalanya mengandung karakter kesementaraan, selalu berubah “tidak kekal”, penuh penderitaan, dan tidak memiliki inti, maka seiring waktu bersama dengan berlanjutnya pelatihan yang demikian akan menghasilkan *Pandangan-Terang* yang akan membawa pada pembebasan akhir (*nibbana*).

Penjelasan di atas menggambarkan bahwa baik dalam meditasi sufi al-Ghazali dan meditasi buddha theravada Mahesi Sayadaw terdapat berbagai macam teknik meditasi meliputi teknik konsentrasi, teknik kontemplasi dan teknik abstraksi. Perbedaannya hanya pada bentuk / kegiatan pelatihan serta istilah penamaannya saja. Perbedaan diantara keduanya terletak pada objek meditasi yang dipilih. Meditasi sufi al-Ghazali cenderung memilih objek yang berkaitan dengan tema keTuhanan dan serangkaian ibadah. contoh, nama-nama Tuhan, berpuasa, dll. Sedangkan objek meditasi buddha theravada dalam konsepsi Mahesi, tidak mengharuskan objek penghormatan keagamaan (seperti, Budha dan

8 sifat-sifatnya) namun objek bisa diambil dari perwujudan-perwujudan eksistensi. Seperti, objek kasina, empat unsur, dll. Persamaan keduanya, juga tampak dari cara memandang objek. Setiap teknik dalam meditasi sufi maupun meditasi buddha theravada, sama-sama memandang objek dari dua sudut ; materi / lahir & mental / batin. Namun begitu, terdapat perbedaan dalam hal penentuan alat / instrumen yang digunakan untuk bermeditasi. Meditasi sufi menjadikan hati / kalbu sebagai alat menyaksikan Tuhan dan menyerap pengetahuan yang benar, sedangkan meditasi sufi menjadikan pikiran sebagai alat yang digunakan untuk bermeditasi, menganalisa eksistensi hidup dan Pencerahan.

Perbedaan-perbedaan tersebut dikarenakan adanya konteks budaya dan sumber ajaran /doktrin agama yang berbeda. Sebagai contoh, meditasi Sufi dengan teknik konsentrasi dzikir mengambil objek nama Tuhan (Allah..Allah) yang dibaca secara berulang-berulang. Allah dalam keyakinan seorang muslim adalah Satu, Dia Pencipta seluruh jagad raya beserta isinya, Maha Pengasih Penyayang, Maha Mengetahui artinya Tuhan adalah sumber dari segala pengetahuan. Dengan cara mengulang-ulang namaNya Yang Suci dan sakral (dengan aturan tertentu) maka diharapkan seseorang terhubung denganNYa sebagai Sumber Pengetahuan yang benar. Sehingga diharapkan manusia memiliki pengetahuan dengan tanpa lagi ada keraguan atau kebohongan. Begitupun dengan meditasi buddha theravada, dalam kepercayaan agama buddha tidak menyebut secara terang adanya Tuhan Pencipta Alam, yang ada dan dominan adalah tema kesengsaraan/ penderitaan manusia dari roda *samsara* akibat ketidaktahuan (*avidya*) atas Jalan Pelepasan di dalam menjalani hidup ini. Oleh

sebab itu teknik konsentrasi meditasi *vipassana* yang disertai teknik abstraksi bahwa terdapat perenungan tentang ketidak-permanenan segala sesuatu, dan ketiadaan-inti, menjadi bekal menuju pelepasan dan mendapat Pandangan-Terang,

Dalam rangka penentuan bentuk latihan meditasi yang tepat bagi satu siswa dan yang lainnya diperlukan peran Guru Meditasi. Baik al-Ghazali maupun Mahesi Sayadaw memiliki kesamaan pandangan bahwa Guru meditasi berperan penting atas tepat atau tidak tepatnya satu teknik latihan meditasi bagi murid /siswa. Dengan kemampuan mata-batin dan keterampilan yang telah teruji seorang Guru dapat melihat masa lalu kehidupan siswa dan diketahui teknik konsentrasi mana yang tepat untuk si siswa. Sehingga diharapkan proses latihan berjalan secara efektif. Menurut Subandi (2003) bahwa meditasi bukan suatu kemampuan kognitif, melainkan suatu ketrampilan (*skill*) maka seseorang yang akan memberikan pelatihan meditasi sudah semestinya ia telah melaksanakannya dan berpengalaman.<sup>6</sup>

## **B. Isi meditasi (*content*)**

Isi dari meditasi sufi al-Ghazali meliputi taubat, sabar, kefakiran, zuhud, tawakkal dan cinta<sup>7</sup>. Kesemuanya itu merupakan nilai-nilai yang harus

---

<sup>6</sup> Subandi, *Psikoterapi Pendekatan Konvensional dan Kontemporer ; Latihan Meditasi Untuk Psikoterapi*, hal.

<sup>7</sup> Menurut Suryadilaga bahwa al-Ghazali tidak secara eksplisit menjelaskan urutan maqamat dan ahwal, akan tetapi Ia menyebutkan keseluruhan maqamat dan ahwal tersebut dalam kitabnya *Ihya` Ulumuddin*. Lihat al-Fatih Suryadilaga, *Miftahus Sufi* (Yogyakarta: Teras, 2008), hal.97. Suryadilaga, H.A. Siregar, dan para penyusun buku-buku tasawuf lainnya mengklasifikasikan taubat, sabar, kefakiran,dll sebagai suatu *maqamat* atau jenjang tingkatan bagi *Salik* atau murid sufi. Namun penulis memandang bahwa taubat, sabar, zuhud,dll yang disebutkan oleh al-Ghazali lebih mengarah pada *content* (isi) dari sebuah meditasi sufi. Lebih lanjut, untuk memahami pengertiannya masing-masing baca di bab II dari naskah skripsi ini.

diinternalisasikan pada diri si *Salik* sebelum dan saat bermeditasi, yang kemudian diwujudkan dalam sikap serta perbuatan amal yang lebih nyata. Seorang siswa sufi yang secara sungguh mengamalkan nilai-nilai tersebut maka semakin cepat pula proses ia dalam mencapai *wushul* (keterhubungan) dengan Tuhan (Realitas Mutlak). Sebaliknya, ketika seorang siswa sufi melakukan berbagai macam teknik konsentrasi seperti dzikir, puasa, dll, namun tidak menyertakan nilai, sikap, dan perilaku seperti di atas, seperti berdzikir namun masih saja bermaksiat maka meditasinya akan 'hambar' atau gagal.

Al-Ghazali menerapkan komponen isi (content) dari meditasi menurut klasifikasi tingkat atau kelas seorang *Salik* (tingkat pemula yaitu *muridun muthalibun*, tingkat menengah yaitu tingkatan *Sairun* dan kelas tinggi yaitu tingkatan *al-washil*). Sebagai contoh kongkrit adalah pada tema taubat. Tipe taubat yang pertama dipraktekkan di kelas pemula (*muridun muthalibun*) dalam disiplin meditasi *uzlah* yaitu meninggalkan segala perilaku buruk dan tuntunan hawa nafsu. Tipe taubat kedua dipraktekkan untuk tingkatan *Salik Sairun* yang mana ia telah memasuki alam ahwal, sehingga kewajiban baginya adalah menghias diri dengan akhlaq yang terpuji dan menghindari dari penyakit-penyakit hati, sehingga ia mendapati dirinya memiliki sifat iri, takabbur, dll maka segeralah ia akan melakukan taubat. Sedangkan taubat, untuk kelas *muqarrabin*, adalah ketika sekejap saja hatinya terlepas dari mengingat Allah maka ia akan merasa malu dan ia akan segera bertaubat.

Sedangkan Mahesi Sayadaw mengaitkan isi atau *content* meditasi Theravada secara khusus pada teknik *vipassana* dengan tiga corak kareakteristik

eksistensi sesuatu dan jalan pelepasannya : (1) Pengetahuan dan perenungan tentang “ketidak-permanenan” (*Anicca*), (2) Pengetahuan dan perenungan tentang “Penderitaan” (*Dukkha*), (3) Pengetahuan dan perenungan tentang “Tiada Inti / tanpa Roh (*Anatta*).

Secara ringkas diterangkan oleh Mahesi bahwa kasunyatan makhluk hidup itu memiliki dua unsur yakni bentuk dan batin, bahwa kedua bentuk tersebut dirangkai berdasar sebab dan akibat, dan sebagaimana kedua unsur tadi selalu dalam keadaan berubah, karena itu keduanya adalah tidak-kekal (*anicca*), dan perubahan terus menerus tersebut adalah penderitaan dan tanpa-Roh atau tanpa inti (*anatta*)<sup>8</sup>.

Dengan bekal pengetahuan tentang kasunyatan makhluk hidup, maka seorang siswa meditasi teknik *vipassana* pada saat mana ia sedang mengamati objek di hadapannya maka dengan segera pula ia berkontemplasi dan melakukan abstraksi sehingga seiring waktu ia menjadi terlatih, berwawasan luas, dan akan mendapat *Pandangan- Terang*. Sebaiknya, sekalipun siswa tersebut telah mahir dalam *samatha* atau *Jhana* namun ia tidak melatih *vipassana* yang disertai kontemplasi dengan tiga karekteristik eksistensi makhluk hidup maka ia tidak akan sampai pada Pelepasan dan Pandangan Terang (*nibbana*).

Berdasar penjelasan di atas maka diketahui bahwa kedua metode meditasi tersebut memiliki kesamaan bahwa isi meditasi (*content*) meditasi yang sangat menentukan akan berhasil atau tidaknya latihan mental / meditasi seorang siswa dalam mencapai tujuan. Sedangkan perbedaan isi meditasi sama halnya dengan

---

<sup>8</sup> Mahasi Sayadaw, *40 Mata Pokok Mula Dasar dalam Meditasi Budhist* (terj.), M.U. Panasiri, hal. 22

tekniknya, hal tersebut dipengaruhi akar historis dan ajaran agamanya masing-masing.

### **C. Orientasi Meditasi**

Orientasi meditasi secara umum adalah untuk mendapatkan kesadaran tinggi. Namun demikian, dalam setiap tradisi agama pemaknaan tentang ‘kesadaran tinggi’ itu berbeda-beda. Hal tersebut memberi konsekuensi logis dimungkinkan adanya perbedaan tujuan antara satu metode meditasi satu dengan yang lainnya.

Dalam penelitian ini, penulis juga menemukan bahwa orientasi meditasi sufi al-Ghazali dan orientasi meditasi Buddha theravada dari Mahesi Sayadaw terdapat perbedaan. Meditasi sufi al-Ghazali berorientasi pada penyaksian Tuhan secara langsung dalam kerangka mendapat pengetahuan yang benar dan tanpa keraguan (*ma`rifatullah*). Sedangkan meditasi Buddha Theravada berorientasi pada Pencerahan (*nibbana*) sebagai jalan pembebasan / pelepasan manusia dari penderitaan-penderitaan yang membelenggunya (*dukkha*). Untuk menganalisa perbedaan tujuan meditasi tersebut, langkah pertama yaitu mengadakan analisa kausalitas dalam tradisi agama masing-masing.

Orientasi meditasi sufi al-Ghazali pada penyaksian Tuhan secara langsung, dan keyakinan bahwa dalam usaha manusia bermeditasi (dzikir, tafakkur, mujahadah, dll) terdapat peran Tuhan, sudah tentu dilatarbelakangi oleh ajaran / doktrin theology. Islam yang dianutnya. Diantaranya adalah 5 rukun iman (mempercayai adanya Tuhan Allah SWT, mempercayai malaikat-malaikatNya, mempercayai kitab-kitabNya, percaya akan adanya utusanNya (rasul), dan

meyakini ada kehidupan di kemudian hari (akhirat)). Disamping itu, ada 5 rukun Islam (membaca dua kalimat syahadat ; bahwa hanya Allah Tuhan Yang Esa, dan Nabi Muhammad utusanNYa, shalat, zakat, puasa, haji). Selain itu juga doktrin dan pengetahuan tentang apa-apa yang diperintahkanNYa dan apa-apa yang dilarangNYa, apa-apa yang dicintaiNYa dan apa-apa yang tidak disukai atau dibenciNYa. Singkatnya ; (1) Dalam Islam segala sesuatu yang dilakukan dalam hal praktek keagamaan selalu menyadarkan dan tertuju kepada Tuhan (Realitas Mutlak). (2) Dalam Islam secara tegas dinyatakan manusia adalah ciptaan, dan Yang Maha Pencipta adalah Allah (Realitas Mutlak).

*Ma`rifatullah* sebagai tujuan meditasi juga dilatar belakangi oleh konteks kehidupan saat itu yang mana pengetahuan agama dan non-agama didapat dari pencarian akal murni dan proses indera (ilmu kalam, filsafat). Dimana awalnya al-Ghazali juga ada didalamnya, sampai kemudian mendapati bahwa metode tersebut terdapat banyak keterbatasan-keterbatasan dan hasil-hasil pengetahuan yang keliru. Oleh karena al-Ghazali sendiri tidak suka dengan *taklid* dalam meyakini ajaran agama, dan seiring pergolakan batinnya, Ia mencari jalan untuk mendapatkan pengetahuan yang benar tanpa ada didalamnya kekeliruan dan keraguan seperti yang dihasilkan oleh indera dan akal murni. Sampai akhirnya, al-Ghazali menemukan bahwa metode sufi dengan disiplin-disiplinnya (meditasi sufi) mampu mengahatarkan seseorang pada pencapaian pengetahuan yang hakiki (hakekat pengetahuan) dengan cara berusaha sedekat mungkin dengan Sumbernya Pengetahuan (Tuhan)<sup>9</sup>.

---

<sup>9</sup> Al-Ghazali, *Setitik Cahaya Dalam Kegelapan* (terj.), Masyhur Abadi, hal. 117-122, 178-189.

Sedangkan, orientasi meditasi buddha theravada konsepsi Mahesi Sayadaw yang mengarah pada pencapaian Pencerahan (*Nibbana*) Diri dari penderitaan abadi manusia. Orientasi tersebut disandarkan pada adanya analisa Buddha Gautama tentang kehidupan secara menyeluruh yaitu manusia hidup penuh keterbatasan - keterbatasan dan penderitaan - penderitaan (*dukkha*). Lahirnya penderitaan, ketidakpuasan, ketidak senangan adalah karena adanya nafsu keinginan (*tanha*) terhadap sensualitas, terhadap keinginan menjadi, dan keinginan untuk tidak menjadi. Dan oleh karena ketidaktahuan (*avijja*) seseorang terhadap jalan untuk membebaskan dari penderitaan tersebut, maka ia akan terus berada pada siklus hidup (*samsara*) yang melelahkan dari kelahiran, tua, sakit, mati, dan akan dilahirkan lagi (*tumimbal-lahir*) berulang-ulang sesuai perbuatan-perbuatannya di kehidupan sebelumnya (*kamma*) atau hukum sebab-akibat. Ketika seseorang belum memahami semua proses tersebut dan belum menemukan cara untuk membebaskannya (Jalan Mulia berunsur delapan), maka selamanya manusia terbelenggu penderitaan<sup>10</sup>. Oleh sebab itu Buddha Gautama dan misi agamanya menaruh perhatian yang besar pada persoalan “penderitaan manusia”, dibandingkan perhatiannya terhadap tema ke-Tuhan-an (seperti rahmat Tuhan, otoritas Tuhan, hubungan manusia dengan Tuhan atau tema-tema tentang alam kehidupan setelah kematian, seperti surga). Sebagai langkah kongkrit maka disusunlah langkah-langkah untuk membebaskan manusia dari derita yaitu “Jalan Mulia berunsur delapan”, salah satunya adalah disiplin meditasi sebagai corak latihan spiritualnya agama Buddha.

---

<sup>10</sup> Jhon Bullitt, “Apa itu Buddhisme Theravada” dalam Upa. Sasanasena Seng Hansen, *Tradisi Utama Buddhisme*, hal.7-8.



Sedangkan ketidaccenderungan Mahesi untuk mengaitkan latihan (meditasi) spiritualnya dengan tema ke-Tuhan-an juga dipengaruhi oleh adanya analisa Buddha Gautama atas konteks keberagamaan, yang mana pada masa itu telah banyak salah tafsir dan penyimpangan, ada enam (6) konteks<sup>11</sup>, dua diantaranya adalah sebagai berikut : (1) Konteks kehidupan keberagamaan pada saat itu (Hinduisme India) yang telah salah dalam menafsirkan perihal Rahmat dan Otoritas Tuhan, sehingga manusia seolah-olah tidak memiliki otoritas atas dirinya, seperti :

“Rahmat Tuhan ditafsirkan keliru sehingga tidak ada yang perlu lagi dilakukan untuk mempengaruhi keselamatan pribadi manusia. Sedangkan Otoritas Tuhan telah ditafsirkan secara lebih sederhana dan lebih buruk lagi, bahwa tidak ada yang dapat diperbuat manusia”<sup>12</sup>.

Oleh karenanya, Buddha Gautama dan ajarannya menegaskan serta berusaha menyadarkan pada masyarakatnya bahwa manusia sebagai pribadi juga memiliki otoritas dan daya untuk mengatasi problema hidupnya sendiri. Hal itu dapat terwujud apabila manusia mendisiplinkan dirinya dalam bentuk latihan-latihan spiritual seperti meditasi yang Ia maksudkan. Singkatnya, Buddha Gautama berusaha meluruskan pemikiran atau persepsi yang salah dari manusia, menumbuhkan kepercayaan pada kemampuan yang dimiliki manusia secara fitrah (kemandirian & otoritas manusia atas dirinya) dan bukan menghapus Tuhan itu sendiri dan OtoritasNya. Sebab tidak ditemukannya juga catatan atau literatur keagamaan yang menyatakan bahwa Ia mengatakan Tuhan itu tidak ada. (2) Konteks masyarakat pada saat itu gemar dengan renungan pemikiran tema

---

<sup>11</sup> Huston Smith, *Agama-Agama Manusia* (terj.), Saafroedin Bahar, hal. 122-129

<sup>12</sup> Huston Smith, *Agama-Agama Manusia* (terj.), Saafroedin Bahar, hal. 123.

metafisis, dalam bentuk perdebatan yang tidak ada putus-putusnya. Dimana menurut pandangan Buddha Gautama, kegiatan tersebut tidak memberikan penyembuhan dan pembebasan manusia dari derita. Berikut ini contoh, salah seorang muridnya yang menanyakan seputar tema metafisis ;

“apakah dunia ini abadi atau tidak? Apakah dunia ini berhingga atau tidak? Apakah jiwa sama dengan badan? Apakah Buddha masih ada setelah mati ataukah tidak ada lagi?”<sup>13</sup>

Buddha Gautama tetap diam dan tidak memberikan jawaban. Adapun jawabannya secara tidak langsung “perumpamaan anak panah yang dilumuri racun” , berikut ini kutipan singkatnya saja :

“.....saya tidak berbicara mengenai pandangan-pandangan ini karena hal itu tidak membantu melenyapkan hawa nafsu, atau tumbuhnya ketenangan dan nirwana. Dan apakah yang telah saya terangkan ? Yang telah saya terangkan adalah mengenai penderitaan, sebab musabab penderitaan, dan jalan untuk melenyapkan penderitaan. Karena hal itu berguna. Oleh karena itu, para muridku, anggaplah apa yang tidak saya terangkan itu sebagai tidak diterangkan, dan anggaplah apa yang telah saya terangkan itu sebagai telah jelas.”<sup>14</sup>

Penjelasan di atas menunjukkan bahwa sebagai seorang Guru berupaya agar para muridnya yang sedang melakukan “pelatihan untuk penyembuhan diri dari derita (*dukkha*)” tidak terganggu dengan adanya “hasrat” atau “keinginan” dari pertanyaan-pertanyaan metafisis tersebut. Singkatnya, yang namanya “hasrat atau keinginan” (nafsu) itu sendiri merupakan sumber derita (*dukkha*), walaupun sesuatu yang ingin dicari tahu (dipertanyakan) tersebut adalah keAgungan atau

---

<sup>13</sup> Huston Smith, *Agama-Agama Manusia* (terj.), Saafroedin Bahar, hal. 124.

<sup>14</sup> Huston Smith, *Agama-Agama Manusia* (terj.), Saafroedin Bahar, hal. 125. Baca juga, Hazrat Inayat Khan, *Kesatuan Ideal Agama-agama* (terj.), Yulian Aris Fauzi (Yogyakarta: Penerbit Putra Langit, 2003), hal. 200, 202. Hazrat Inayat Khan, seorang tokoh Sufi besar di India memberikan penjelasan mengenai Buddha Gautama : “sejak awal hingga hari ini, dia mungkin muncul sebagai seorang guru dengan filsafat dan agama yang berbeda dari semua agama. Ajaran Buddha adalah sumber cahaya dari dalam, yang membuat seseorang bisa melihat kehidupan dengan jelas, batiniah dan lahiriah”.

Kekuasaan Realitas Mutlak<sup>15</sup>. Kutipan penjelasan Buddha Gautama di atas juga mengandung makna bahwa tidak cukup kiranya jika sesuatu yang bersifat metafisis itu dijelaskan dengan lisan, menyadari hal tersebut dan menyadari kapasitas murid-muridnya pada saat itu, maka yang terbaik adalah diam, serta mengatakan :

“....Oleh karena itu, para muridku..anggaplah apa yang tidak saya terangkan itu sebagai tidak diterangkan, dan anggaplah apa yang telah saya terangkan itu sebagai telah jelas”.

Jadi, dasar pemikiran di atas lah yang menegaskan Mahesi Sayadaw dan konsep meditasinya (meditasi buddha) lebih mengarah pada usaha mandiri manusia dalam rangka membebaskan dari penderitaannya dan tidak mengaitkan usaha tersebut dengan Tuhan.

Dari analisa kausalitas di atas, diketahui bahwa secara garis besar ada dua hal yang menyebabkan orientasi meditasi al-Ghazali dan Mahesi Sayadaw itu berbeda, yaitu sebagai berikut :

- (1) Konsep theologi keduanya berbeda. al-Ghazali (Sufi) dan ajarannya berpusat pada Tuhan. Sedangkan Mahesi Sayadaw dan ajaran Buddha theravada berpusat pada manusia. Ini bukan berarti ajaran Buddha tidak mengenal konsep ke-Tuhan-an. Sifat-sifat ke-Tuhan-an, seperti cinta kasih, welas asih, ketenangan, melekat pada diri seorang buddhis yang telah menempa diri. Konsep ke-Tuhan-annya bersifat internal dan baru dapat

---

<sup>15</sup> Dalam disiplin spiritual di banyak tradisi (termasuk di Buddha, dan sufisme Islam), seringkali kita jumpai bahwa tugas seorang murid adalah menjalan petunjuk atau aturan disiplin meditasi atau pendekatan spiritual lainnya, dan berusaha semaksimal menghindarkan atau menghilangkan segala rintangan yang datang, dan keluar dari aturan. Proses mengalami suatu rangkaian disiplin lebih diutamakan, sebab para spiritualis meyakini darinya akan muncul pengetahuan yang sesungguhnya, atau yang lainnya, dimana hal tersebut tentunya dianggap lebih “terang” dan “gambang” jika dibandingkan dengan pengetahuan yang didapat dari pertanyaan-pertanyaan yang diajukan? Atau pengetahuan yang didapat dari buku-buku.

dimengerti setelah mempraktekkan jalan dan disiplin-disiplin spiritual seperti yang dimaksudkan oleh Buddha. Namun harus diakui secara jujur bahwa Buddha (Gautama) dan ajarannya tidak menyatakan adanya Tuhan dengan ekspresi lugas. Sedangkan al-Ghazali dan ajarannya menyatakannya dengan ekspresi yang lebih jelas antara kedudukan manusia sebagai ciptaan dan Tuhan sebagai Penciptanya<sup>16</sup>. Kata 'berpusat' pada Tuhan, berarti

---

<sup>16</sup> Beberapa literatur sebagai pembandingan analisa penulis, yaitu : (1) Upa. Sasanasena Seng Hansen, *Iktisar Ajaran Buddha*, hal 48-49. Menurut Upa. Sasanasena Seng Hansen bahwa harus diakui bahwa Buddha Gautama tidak pernah menyatakan ajarannya berasal dari Tuhan dan dia adalah utusan Tuhan. Sebaliknya Buddha Gautama menyatakan bahwa ajarannya adalah murni hasil pencapaian seorang manusia dengan tekad yang teguh dan dilandasi dengan cinta-kasih kepada sesama makhluk. Ajaran Buddha untuk semua tradisi memang tidak mengenal kata Tuhan. Namun hal ini bukan berarti dalam ajaran Buddha tidak dikenal konsep-konsep keTuhanan (konsep keTuhanan sebagai pengatur atau penentu kehidupan manusia ditolak oleh ajaran Buddha. Jadi konsep 'Tuhan' yang dapat diterima adalah sifat-sifat Tuhan, yaitu cinta kasih, welas asih, simpati dan ketenangseimbangan pikiran). (2) Bikkhu Jotidhammo, "Agama Buddha Sebuah Pengantar" dalam Djam'annuri (ed.), *Agama Kita Perspektif Sejarah Agama-Agama*, hal. 66-68. Agama Buddha atau ajaran Buddha lebih merupakan *way of life* daripada suatu agama atau filsafat, sebab ajaran Buddha merupakan satu perangkat sistem keyakinan yang didasarkan pada pengertian dan mengarahkan pada corak perilaku atau perbuatan untuk mencapai kebebasan penderitaan. Pengertian memerlukan dan mengundang penalaran serta penghayatan secara mendalam sebagai awal mula munculnya keyakinan terhadap pengertian tersebut. Perumpamaan ajaran Buddha, di ibaratkan seperti; (a) sebuah "rakit", (b) penjelasan tentang "bila seseorang terkena panah beracun", (c) kisah ketika Buddha Gautama mengambil segenggam daun ditangannya, dan bertanya kepada muridnya "leih banyak mana daun yang ada digenggaman tangan dengan daun yang ada di hutan. Para murid menjawab bahwa jumlah daun yang berada di hutan jauh lebih banyak. Kemudian Buddha mengatakan "begitulah juga, para murid, dari apa yang aku tahu hanya sebagian kecil saja yang telah aku ajarkan kepadamu, dan bagian terbesar lagi tidak aku ajarkan. Mengapa demikian? Sebab bagian terbesar itu tidak bermanfaat, tidak membawamu ke kebebasan penderitaan. Oleh karena itulah aku tidak mengajarkan hal-hal yang demikian itu kepadamu". (3) bandingkan juga dengan, Sofiyani Hadi. "Teologi Humanisme Buddha", *Relief Journal*, I, Mei 2003, hal. 227. Sepintas tampak bahwa Buddha tidak mempunyai konsep ketuhanan yang jelas dan kongkrit, tetapi itu tidak serta merta berarti bahwa buddha tidak mengakui adanya Tuhan. Sangat boleh jadi justru dengan begitu Buddha ingin melakukan *tanzih*, yaitu penyucian absolut pada Tuhan. Sebab jika Tuhan itu diberi label atau nama, hal itu berarti telah menutup rembulan dengan jari telunjuk. Oleh karenanya, diam adalah bahasa tertinggi, yang melewati bahasa ucapan dan bahasa pikir, untuk menyapa Tuhan agar terhindar dari sikap mereka-reka tentang Tuhan. Dalam Islam bahwa Tuhan yang begitu absolut, tanpa nama, bebas dari yang dibayangkan manusia, sampai batas-batas tertentu mendapat pembenaran teologis. Dalam sebuah riwayat disebutkan, Nabi Muhammad pernah memberi nasehat kepada seorang sahabat, "*Sebaiknya kamu pikirkan saja tentang alam ciptaan Tuhan, dan janganlah kamu memikirkan tentang Tuhan*". (4) Sedangkan dalam Islam dan ajaran tasawuf sunni, konsep theologinya begitu jelas, berikut ini salah satu penjelasan dari Sufi Besar al-Junaid al-Baghdadi mengenai ma`rifat, "Ma`rifat (mengetahui Allah) itu ada dua macam ; *ma`rifat ta`arruf* yaitu Allah mengenalkan diriNya kepada orang-orang, dan orang-orang akan mengetahui sesuatu karena DiriNya ; sebagaimana Nabi Ibrahim as dikala mencari TuhanNya dan melihat benda-benda langit yang menghilang berkata "*saya tidak menyukai sesuatu yang*

bahwa segala sesuatu berasal atau bersumber dariNya, dan segala sesuatunya pun musti dikembalikan atau ditujukan pada Pemilik sesungguhnya. Pencapaian para sufi pada tangga hakekat dan ma`rifat, tidak dipandang semata-mata sebagai usahanya sendiri akan tetapi terdapat peran Tuhan, seperti Rahmat atau KaruniaNya. Sedangkan kata berpusat pada manusia, mengandung arti bahwa Buddha lebih menghargai usaha manusia yang mandiri dan sungguh-sungguh, jika harus dibandingkan dengan seseorang yang mengharap Karunia atau Rahmat Tuhan tanpa melakukan sesuatu aktifitas yang sekiranya membawa manfaat bagi dirinya. .

(2) Konteks yang melatarbelakangi.

Konteks kehidupan beragama dan pemikiran masyarakat pada masa Buddha Gautama (di India), dan pada masa al-Ghazali (di Baghdad), menstimulasi keduanya untuk menganalisa fenomena tersebut dan mencari jalan keluarnya. Buddha Gautama memulainya dengan melihat konteks kehidupan beragama dan praktek keagamaan di India dengan Hinduismenya yang menurut Buddha Gautama telah banyak menyalah-tafsirkan dan dianggap menyimpang. Pemahaman Rahmat Tuhan dan Otoritas Tuhan ditafsirkan oleh kasta brahmana sebagai tidak adanya daya dan otoritas manusia, yang

---

*tenggelam*” (QS.88:17). *Ma`rifat ta`rif* yaitu bahwa Allah mengenalkan diriNya melalui pengaruh kekuasaanNya (ciptaan-ciptaanNya) disetiap kejadian-kejadian yang ada pada alam atau diri manusia itu sendiri, kemudian menjadikan orang-orang merasa dirinya lemah, menunjukkan kepada mereka (orang-orang) bahwa sesuatu itu ada penciptanya. *Ma`rifat* yang demikian adalah ma`rifat golongan orang mu`min. Sedangkan *ma`rifat al-khawas* adalah dimana setiap orang tidak akan mengetahui hakikat Allah kecuali ia mengetahui akan hakekat dirinya, dan orang-orang tidak akan mengetahui hakekat sesuatu sebelum mengenal hakekat Allah. Abu bakar al-Sabbak berkata “Dikala Allah menjadikan akal, Dia bertanya kepadanya : Siapakah Aku ini? Maka dia berdiam diri (tidak menjawab), kemudian Allah memancarkannya dengan cahaya ke-EsaanNya (Wahdaniyyah), maka terbukalah mata orang tersebut sambil berkata : “Engkaulah Allah tiada Tuhan selain Engkau”. Maka tidaklah akal mengetahui Allah kecuali karena Allah itu sendiri. Lebih lanjut baca, Abu Bakar M. Kalabadzi, *Ajaran-Ajaran Sufi* (terj.), Nasir Yusuf, hal.63 & 67.

adanya hanyalah kuasa para Dewa (Realitas Mutlak dalam pandangan Hinduisme) dan mereka sebagai penghubung manusia dengan para Dewa. Kecenderungan masyarakatnya gemar atas renungan pemikiran tema metafisis yang diwujudkan dalam bentuk debat yang tak putus-putus, yang mana kesemuanya itu menurut Buddha Gautama tidak membebaskan manusia dari penderitaannya, malah semakin membelenggu manusia. Sedangkan al-Ghazali memulainya dengan menelaah kembali apa-apa yang telah Ia peroleh dari pengetahuan, dan menganalisa konteks masyarakat luas dan para tokohnya yang sangat mengagungkan ilmu pengetahuan, baik yang membahas persoalan agama (dan ke-Tuhan-an) maupun nonagama, yang diperoleh dari akal murni dan hasil penginderaan. Dimana menurut al-Ghazali akal murni dan indera sebagai alat untuk mendapat pengetahuan memiliki keterbatasan-keterbatasan sehingga hasilnya pun mengandung kekeliruan dan keraguan. Sampai akhirnya al-Ghazali mendapati jalan tasawuf, dan meyakini bahwa metode dan cara yang ada dalam sufisme ini membawanya pada Hakekat Pengetahuan dengan mengenal atau mendekati Sumber Pengetahuan (Tuhan). Sebagai konsekuensi logisnya, meditasi sufi al-Ghazali memiliki perhatian yang besar terhadap *“bagaimana cara seseorang dapat mengenal Tuhannya secara langsung”*. Sedangkan Buddha Gautama melihat keadaan manusia sedemikian menderita, dimana mereka juga tidak tahu kalau menderita, membuat Buddha dan ajarannya menaruh simpati sangat besar terhadap hal tersebut (penderitaan manusia, sebab-sebabnya, dan cara menyembuhkan

atau membebaskannya), sampai-sampai Ia tidak berkenan menjelaskan tema ke-Tuhan-an seperti lazimnya penjelasan yang ada di agama-agama sebelumnya maupun agama setelahnya.

Sikap diam Buddha Gautama ketika ditanya tentang konsep ke-Tuhan-an, jika dianalisa dari sudut pandang konsep meditasi sufinya al-Ghazali, hal itu merupakan indikasi bahwa Buddha Gautama telah sampai pada *hakekat* yang dalam istilah meditasi buddhis dalam konsepsi Mahesi Sayadaw adalah Pencerahan dan *Nibbana*. Lebih jelasnya, lihat secara seksama penjelasan al-Ghazali berikut di bawah ini, dan kemudian bandingkan dengan penjelasan Buddha Gautama.

Al-Ghazali menjelaskan, bahwa ketika mereka naik dari pandangan tentang bentuk-bentuk dari gambaran-gambaran (lahiriah) kepada jenjang yang tak bisa diungkapkan dengan kata-kata. Maka seseorang yang berusaha untuk mengungkapkannya ucapan-ucapannya akan menimbulkan kesalahan yang tidak bisa dihindari. Secara umum mereka akan sampai kepada suatu kedekatan dengan Allah, sehingga ada yang menyangka sebagai *hulul* dan yang lainnya sebagai *ittihad*. ....Orang yang mengalami keadaan tersebut tidak akan mampu menyatakan, kecuali ucapan “ada sesuatu yang tidak mampu kusebutkan. Maka terbaik sangkalah tentang itu, dan jangan lagi bertanya”<sup>17</sup>

Buddha Gautama menjawab pertanyaan muridnya ; ....saya tidak berbicara mengenai pandangan-pandangan ini karena hal itu tidak membantu melenyapkan hawa nafsu, atau tumbuhnya ketenangan dan nirwana. Dan apakah yang telah saya terangkan ? Yang telah saya terangkan adalah mengenai penderitaan, sebab musabab penderitaan, dan jalan untuk melenyapkan penderitaan. Karena hal itu berguna. Oleh karena itu, para muridku, anggaplah apa yang tidak saya terangkan itu sebagai tidak diterangkan, dan anggaplah apa yang telah saya terangkan itu sebagai telah jelas<sup>18</sup>.

Saat seseorang mencapai *Nibbana* (Penerangan), Ia juga mengalami kondisi *ke-fana-an* yaitu ketiadaan-diri, segala sesuatu tidak-kekal, dan terbebas

---

<sup>17</sup> Al-Ghazali, *Setitik Cahaya Dalam Kegelapan* (terj.), Masyhur Abadi, hal. 186-187.

<sup>18</sup> Huston Smith, *Agama-Agama Manusia* (terj.), Saafroedin Bahar, hal. 125.



dari rasa derita maupun rasa bahagia<sup>19</sup>. Begitupun, Saat seseorang mencapai *maqom wushul* maka Ia akan mendapati kefanaan dirinya dan segala sesuatu di dunia ini, karena dirinya melihat Tuhan (*ma`rifatullah*). Kesamaan ini, karena konsepsinya dilihat dari sudut pandang manusia (manusia melihat dirinya atau makhluk ciptaan yang lainnya, dan manusia melihat Realitas Mutlak (Tuhan)). Sedangkan jika dilihat dari aspek Tuhan Pencipta maka manusia itu *maujud* (di-adakan atau diciptakan), dan inilah yang membedakan *fana* dalam konsepsi meditasi al-Ghazali dengan *fana* dalam konsep meditasi Buddha dalam pandangan Mahesi Sayadaw.

*Nibbana* dapat dicapai di kehidupan yang sekarang, sebab *nibbana* tidak menunjuk pada alam atau tempat, akan tetapi merupakan kondisi pikiran atau batin yang tenang sebab terbebas dari penderitaan. Begitupun *ma`rifatullah* (mengenal Tuhan dengan Penyaksian Langsung) juga dapat dicapai di kehidupan yang sekarang, hal ini hanya bagi mereka (*para salik*) yang telah masuk pada *maqom wushul* (terhubung dengan Tuhan), dan mereka kaum *muqarrobin*. Hati mereka telah bersih dari selain Allah, sehingga menurut al-Ghazali dengan hati yang telah disinari nurNya itu mereka dapat menyaksikan Allah tanpa harus menunggu di kemudian hari (di alam akhirat).

---

<sup>19</sup> Bikkhu Jotidhammo, "Agama Buddha Sebuah Pengantar" dalam Djam`annuri (ed.), *Agama Kita Perspektif Sejarah Agama-Agama*, hal. 71. Baca juga, Mariasusai Dhavamony, *Fenomenologi Agama* (terj.), Kelompok Studi Agama Driyakarya, hal. 252. Menurut Mariasusai bahwa meditasi buddha membantu untuk menyadari kefanaan segala sesuatu yang ada dan mencegah keterlibatan dalam keberadaan semacam itu. Berikut ini, ini ilustrasi dari keadaan kefanaan : "*Tidak ada permanensi (ketetapan) dalam proses menjadi, dan tidak ada kekakalan berkaitan dengan hal-hal yang fana. Skandas (harfiah. : ongkongan, untuk melukiskan kenyataan dunia) muncul dan kemudian hilang lagi. Sekarang aku tahu, inilah penyebab rasa bingung. Aku tak akan mengejar lagi proses untuk menjadi lebih lanjut. Bebaslah aku dari objek-objek indera. Semua cactku sekarang hilang*".



Pencerahan dari hasil meditasi buddha theravada yang bersumber dari pengamatan terhadap manusia (kehidupan manusia secara menyeluruh), jika dilihat dari kacamata ajaran tasawuf sunni hal itu serupa dengan *ma`rifat ta`rif* yang selanjutnya akan menuju pada *ma`rifat al-khawas*. Akan tetapi keserupaan ini tidak kemudian berarti sama persis. Sebab jika dalam tradisi tasawuf, para sufi dengan lugas menyatakan bahwa semua yang ada di dunia ada Penciptanya, sedangkan dalam agama Buddha, tidak pernah menyatakannya dengan eksplisit bahwa dunia ini dan manusia ada Penciptanya (walau kita tahu ‘sikap diamnya’ juga disandarkan pada alasan-alasan yang mendasar).

*Ma`rifat ta`rif* yaitu bahwa Allah mengenalkan diriNya melalui pengaruh kekuasaanNya (ciptaan-ciptaanNya) disetiap kejadian-kejadian yang ada pada alam atau diri manusia itu sendiri, kemudian menjadikan orang-orang merasa dirinya lemah, menunjukkan kepada mereka (orang-orang) bahwa sesuatu itu ada penciptanya. *Ma`rifat* yang demikian adalah *ma`rifat* golongan orang mu`min. Sedangkan *ma`rifat al-khawas* adalah dimana setiap orang tidak akan mengetahui hakikat Allah kecuali ia mengetahui akan hakekat dirinya, dan orang-orang tidak akan mengetahui hakekat sesuatu sebelum mengenal hakekat Allah<sup>20</sup>.

---

<sup>20</sup> Abu Bakar M. Kalabadzi, *Ajaran-Ajaran Sufi* (terj.), Nasir Yusuf, hal. 63. Kutipan di atas merupakan penjelasan dari Sufi Besar aliran Sunni al-Junaid al-Baghdadi, yang mana ajaran al-Ghazali pun merujuk padanya.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasar pembahasan di muka, maka dapat ditarik kesimpulan penelitian sebagai berikut :

- 1) Al-Ghazali memandang meditasi sufi adalah serangkaian disiplin pendidikan akhlaq (perilaku) yang menekankan pada ilmu dan amal perbuatan serta diakhiri dengan *al-mauhibah* (kecintaan) yang nantinya akan mengantarkan seseorang pada *ma`rifatullah*. Disiplin meditasi tersebut meliputi teknik konsentrasi, kontemplasi dan abstraksi yang secara praktis terdapat dalam serangkaian kegiatan : (1) *uzlah* dan *khalwat*, (2) *dzikir*, (3) *mujahadah* jasmaniah dan ruhaniah, (4) *tafakkur*, (5) *muraqabah*. Isi atau content yang musti ada dalam setiap disiplin tersebut yaitu taubat, sabar, kefakiran, zuhud, tawakkal dan cinta. Orientasi dari meditasi sufi al-Ghazali adalah penyaksian Tuhan secara langsung dalam kerangka mendapat pengetahuan yang benar dan tanpa keraguan (*ma`rifatullah*).
- 2) Dalam konsepsi Mahesi Sayadaw meditasi dipandang sebagai bentuk latihan spiritual bagi umat Budha, satu-satunya jalan paling efektif melepaskan dari penderitaan (*dukkha*); badan berpenyakit, kematian, usia tua, kemelekatan dan tumimbal lahir. Disiplin meditasi buddha dalam pandangan Mahesi Sayadaw terdiri dari teknik konsentrasi, kontemplasi dan abstrak. Jenis meditasi *samatha* menggunakan teknik konsentrasi pada satu objek,

sedangkan *Vipassana* menggunakan teknik konsentrasi pada dua objek (materi dan mental) yang dilengkapi lagi dengan teknik kontemplasi serta abstraksi. Mahesi Sayadaw meletakkan isi meditasi (content) buddha berupa tiga corak eksistensi makhluk hidup yaitu *anicca*, *dukkha*, dan *anatta*. Orientasi meditasi buddha theravada menurut Mahesi Sayadaw adalah didapatnya Pencerahan (*nibbana*) sebagai pembebasan / pelepasan manusia dari penderitaan-penderitaan abadi yang membelenggunya.

3) Persamaan dan perbedaan antara konsep meditasi al-Ghazali dan Mahesi Sayadaw yaitu :

(1) Kesamaan dan perbedaan berdasar teknik meditasinya

Dalam meditasi sufi al-Ghazali dan meditasi buddha theravada Mahesi Sayadaw sama-sama menggunakan tiga (3) teknik yang lazim ada dalam sebuah meditasi yaitu teknik konsentrasi, teknik kontemplasi dan teknik abstraksi. Perbedaannya hanya pada bentuk / kegiatan pelatihan serta istilah penamaannya saja. Perbedaan diantara keduanya terletak pada objek meditasi yang dipilih. Meditasi sufi al-Ghazali cenderung memilih objek yang berkaitan dengan tema keTuhanan dan serangkaian ibadah. contoh, nama-nama Tuhan, berpuasa, dll. Sedangkan objek meditasi buddha theravada dalam konsepsi Mahesi, tidak mengharuskan objek penghormatan keagamaan (seperti, Budha dan 8 sifat-sifatnya) namun objek bisa diambil dari perwujudan-perwujudan eksistensi. Seperti, objek kasina, empat unsur, dll. Persamaan keduanya, juga tampak dari cara memandang objek. Setiap teknik dalam meditasi sufi maupun

meditasi buddha theravada, sama-sama memandang objek dari dua sudut ; materi / lahir & mental / batin. Namun begitu, terdapat perbedaan dalam hal penentuan alat / instrumen yang digunakan untuk bermeditasi. Meditasi sufi menjadikan hati / kalbu sebagai alat menyaksikan Tuhan dan menyerap pengetahuan yang benar, sedangkan meditasi sufi menjadikan pikiran sebagai alat yang digunakan untuk bermeditasi, menganalisa eksistensi hidup dan Pencerahan. Dalam hal penentuan bentuk latihan meditasi yang tepat bagi satu siswa dan yang lainnya, keduanya memiliki pandangan sama bahwa diperlukan peran Guru Meditasi.

(2) Kesamaan dan perbedaan berdasar Isi atau content meditasi

Kesamaan keduanya dalam hal pentingnya fungsi isi meditasi (*content*) yang sangat menentukan akan berhasil atau tidaknya latihan mental / meditasi seorang siswa dalam mencapai tujuan. Sedangkan perbedaannya terletak pada jenis muatannya atau isinya. Dalam meditasi Buddha muatannya adalah pengetahuan dan perenungan atas tiga corak eksistensi makhluk hidup yaitu *anicca*, *dukkha*, dan *anatta*. Sedangkan meditasi sufi muatannya adalah nilai-nilai, sikap dan perilaku, seperti, taubat, zuhud, dll. Perbedaan itu dipengaruhi oleh doktrin agama dan akar histories dari masing-masing meditasi.

(3) kesamaan dan perbedaan berdasar orientasinya

Orientasi dari kedua meditasi ini berbeda, meditasi sufi al-Ghazali berorientasi pada penyaksian Tuhan secara langsung dalam kerangka

mendapat pengetahuan yang benar dan tanpa keraguan (*ma`rifatullah*).  
Orientasi meditasi buddha theravada menurut Mahesi Sayadaw adalah  
didapatnya Pencerahan (*nibbana*) sebagai pembebasan / pelepasan  
manusia dari penderitaan-penderitaan abadi yang membelenggunya.

## B. Saran

### 1. Bagi Penelitian selanjutnya.

Penelitian komparatif ini masih bersifat studi kepustakaan (*library research*), sehingga alangkah baiknya studi-studi selanjutnya dilakukan dengan pendekatan lapangan (fenomenologis) sekaligus pada dua tradisi agama tersebut. sehingga diharap hasilnya jauh lebih ‘membumi’.

### 2. Bagi Umat Budha dan Umat Islam

Metode meditasi sufi al-Ghazali, yang terdapat dalam kegiatan seperti dzikir, tafakkur, dll, terbukti dapat menjadi salah satu jalan untuk mengenal Tuhan dan dapat juga memperbaiki perilaku moral. Bagi kaum muslimin pada umumnya dan para pengikut jalan tasawuf, diharapkan dapat menggiatkan laku disiplin-disiplin spiritual yang sejenis, pada ruang lingkup yang lebih luas. Sehingga manfaatnya dapat dirasakan oleh lebih banyak orang.

Metode meditasi yang dijelaskan oleh Mahesi Sayadaw menunjukkan betapa pentingnya disiplin meditasi bagi peningkatan spiritual dan banyaknya manfaat bagi seseorang yang mendisiplinkannya. Oleh karenanya bagi umat budha pada umumnya dan bagi madzhab Theravada khususnya, sekiranya dapat menggiatkan lagi disiplin meditasi yang sudah ada, sehingga tercapai kedamaian didalam diri yang memberi efek kedamaian bagi sekitarnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghazali. *Minhaj Kaum `Arifin Apresiasi Sufistik untuk Para Salikin*. Terj. Masyhur Abadi dan Hasan Abrori. Surabaya: Pustaka Progresif. 2002.
- — — — — *Ihya ` Ulumuddin*. V, IX. Terj. Moh. Zuhri (dkk.). Semarang: As-Syifa`. 1994.
- — — — — *Miskat Cahaya Cahaya*. Terj. Muhammad Baqir. Bandung: Mizan. 1984.
- — — — — *Setitik Cahaya Dalam Kegelapan*. Terj. Masyhur Abadi. Surabaya: Pustaka Progresif. 2001.
- As, Asmaran. *Pengantar Studi Tasawuf*. Jakarta: RajaGrafindo Persada. 1994.
- Atjeh, Abubakar. *Pengantar Ilmu Tarekat*. Solo: Ramadhani. 1993.
- Behbehani, Soraya Susan. *Ada Nabi Dalam Diri, Melesatkan Kecerdasan Batin Lewat Zikir & Meditasi*. Terj. Cecep Ramli Bihar Anwar. Jakarta: Serambi Ilmu Semesta. 2003.
- Bowker, John. *The Oxford Dictionary Of World Religions*. Ney York: Oxford University Press. 1997.
- Bullitt, Jhon. "Apa itu Budhisme Theravada". dalam Upa. Sasanasena Seng Hansen, *Tradisi Utama Budhisme*. Yogyakarta: Insight Vidyasena Production. 2008.
- Cannon, Dale. *Enam Cara Beragama*. Terj. Djam`annuri dan Sahiron. Yogyakarta: Suka Press, 2002.
- Dewan Redaksi Ensiklopedi Islam. *Ensiklopedi Islam*. Jakarta: Ichtiar Baru Van Hoeve. 1994.
- Dhavamony, Mariasusai. *Fenomenologi Agama*. Terj. Kelompok Studi Agama Driyakarya. Yogyakarta: Kanisius. 1995.
- Eliade, Mercea. *The Encyclopedia of religion*. New York: Macmillan Publising Company. 1987.
- Glasse, Cyril. *Ensiklopedi Islam*. Jakarta: Raja Grafindo Persada. 2002.
- Hadiwijoyo, Harun. *Agama Hindu dan Buddha*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1993.

- Hadi, Sofiyan. "Teologi Humanisme Budha". *Relief Journal*. I. Yogyakarta: PPs. UGM. 2003.
- Inayat Khan, Hazrat. *Kesatuan Ideal Agama-agama*. Terj. Yulian Aris Fauzi. Yogyakarta: Penerbit Putra Langit. 2003.
- Jotidhammo, Bikkhu. "Agama Budha Sebuah Pengantar" dalam Djam`annuri, *Agama Kita Perspektif Sejarah Agama-Agama*. Yogyakarta: Kurnia Kalam Semesta. 2003.
- J.Saragi, Juliaman. "Budhisme sebagai Jalan Hidup" dalam FX. Mudji Sutrisno. *Budhisme Pengaruhnya Dalam Abad Modern*. Yogyakarta: Kanisius, 1993.
- Merriam-Webster. *Encyclopedia of world religions*. USA : 1999.
- M. Kalabadzi, Abu Bakar. *Ajaran-Ajaran Sufi*. Terj. Nasir Yusuf. Bandung: Pustaka. 1985.
- Pannavaro, Bhikkhu. *Agama Buddha (Buddha Dharma) Hanya Satu*. Yayasan Mendut, Wesak, t.thn.
- Pusat Bahasa Depdiknas. *KBBI*, III. Jakarta: Balai Pustaka. 2002.
- Pusat Bahasa DepdikNas. *KBBI* dalam [www. pusatbahasa.diknas.go.id/kbbi](http://www.pusatbahasa.diknas.go.id/kbbi). Oktober 2009.
- Sasanasena Seng Hansen, Upa. *Iktisar Ajaran Buddha*. Yogyakarta: Insight Vidyasena Production, 2008.
- Sayadaw, Mahasi. *Meditasi Vipassana Tuntunan praktik dan rujukan tahap pemurnian*. Terj. Lim Eka Setiawan. Yayasan Penerbit Karaniya. 2006.
- — — — — *40 Mata Pokok Mula Dasar dalam Meditasi Budhist*. Terj. M.U. Panasiri Surabaya: Buddhist Publication Press Surabaya. 1982.
- Shadily, Hassan dan M.Echols, John. *Kamus Inggris-Indonesia*. Jakarta: Gramedia. 1996.
- Simuh. *Tasawuf Dan Perkembangannya Dalam Islam*. Jakarta: Raja Grafindo. 2002.
- Siregar, H.A.Rivay. *Tasawuf Dari Sufisme klasik Ke Neo-Sufeisme*. Jakarta: RajaGrafindo. 2000.
- Smith, Huston. *Agama-Agama Manusia*. Terj. Saafrudin Bahar. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia. 2001.

Story, Francis. *Meditasi Buddhis*. Terj. U.Kumuda Gayasih. Bandung: Murnianda Brotherhood. 1968.

Subandi. *Psikoterapi Pendekatan Konvensional dan Kontemporer ; Latihan Meditasi Untuk Psikoterapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2003.

Suryadilaga, M.Alfatih (dkk.). *Miftahus Sufi*. Yogyakarta : Teras. 2008.



## **CURRICULUM VITAE**

Nama : Muhamad Taqiyudin  
Tempat, Tgl Lahir : Cirebon, 9 Juni 1981  
Nim : 02520853  
Jurusan : Perbandingan Agama  
Fakultas : Ushuluddin UIN Sunan Kalijaga

### **Riwayat Pendidikan :**

1. SDN Sitimerta	Cirebon	1987-1993
2. SMPN 3	Cirebon	1993-1996
3. TMI Al-amien	Sumenep, Madura	1996-2000
4. UIN Sunan Kalijaga	Yogyakarta	2002-2009