

BAB V

ANTARA MEDITASI DAN TAFAKKUR

(SEBUAH ANALISIS PERBANDINGAN)

Di Indonesia, di mana pembangunan nasional sedang maju pesat, agama memegang peranan besar, karena faktor potensi dan motivasi moral spiritualitas yang terdapat didalamnya. Faktor tersebut menjadi daya dorong kejiwaan demi suksesnya pembangunan, bahkan menjadi pengarah kuat bagi pencapaian hakikat pembangunan yaitu pembangunan manusia. Bilamana potensi spiritual yang terkandung di dalam agama masing-masing itu telah menjiwai pemeluknya, potensi tersebut dengan sendirinya akan menjadi daya pendorong dan penggerak bagi masing-masing pribadi serta berguna bagi masyarakat untuk melakukan pembangunan baik secara individual maupun sosial.

Kita mengetahui dunia, terutama Indonesia ini tidak hanya ada satu agama melainkan banyak, dan masing-masing agama ada cara tersendiri untuk mengembangkan spiritualitasnya untuk menjalani kehidupan mereka sesuai dengan apa yang dianjurkan oleh agama mereka. Spiritualitas seseorang tergantung ketenangannya jiwanya, proses inilah yang menunjukkan spiritualitas itu mendunia tidak tergantung agamanya, selama mampu melakukannya. Sejarah yang panjang dengan perbedaan-perbedaan yang sangat mengesankan, terus berkembang seiring

perkembangan zaman yang saling berkaitan dengan pola pikiran yang kita tidak bisa untuk menduga-duganya.¹

Oleh karenanya penulis berusaha menggali data dari Bhante Saddhaviro Mahatera mengenai Meditasi dan ingin mengetahui *tafakkur* menurut Imam al-Ghazali. Perkembangan zaman tidak hanya mengetahui mengenai ajaran dari agama yang dianut, akan tetapi lebih baik lagi apabila kita mengetahui keadaan diri kita sendiri maupun keadaan sekitar dengan penuh ketenangan. Bhante memaparkan bahwa ketenangan merupakan sebuah modal untuk membuat jiwa atau batin memenuhi porsinya dalam kehidupan yang sebenarnya. Di dalam Dhammapada 36, di sana tertulis bahwa *"pikiran itu sungguh sukar diawali, ia amat halus dan sangat senang mengembang sesuka hati, karena itu hendaklah orang bijaksana selalu menjaga pikiran yang dijaga dengan baik akan membawa kebahagiaan"*.²

Dari potongan Dhammapada di atas bisa kita pahami bahwa umat Buddha melarang kita untuk bersikap emosional yang menyebabkan pikiran akan menjadi kacau, sebaiknya seseorang itu ia yang mampu menjaga pikiran dari hal-hal yang buruk. Praktik di lapangan menunjukkan sudah banyak yang memahami tentang penjabaran di atas tadi, misalnya banyak orang-orang di sekitar kita yang sebenarnya tidak mengetahui menjaga pikiran, sesungguhnya awal dari sebuah ketenangan merupakan hal yang sangat berkaitan dengan pikiran, apabila

¹Arifin, *Menguak Misterti Ajaran Agama-agama Besar*,(Jakarta: PT. Golden Trayon Press, 2004), 1-2.

²Saddhaviro Mahatera, *Cerita Tekad Orang Nekat*, (Jakarta: Saddha Creative Team, 2010), 152.

seseorang bisa menjauhkan pikiran dari hal-hal yang buruk maka ketenangan pun akan terjaga. Karena sebenarnya setiap orang sudah mengetahui apa yang membuatnya menjadi resah dan sangat merasa tidak tenang.

Kemudian ketenangan yang ada dalam Agama Buddha juga sama dengan apa yang ada di dalam Islam. Kalau dalam buddhis melakukannya dengan cara meditasi, walau menurut buddhis semua agama bisa ikut dalam meditasi karena tidak ada hubungannya dengan istilah ketuhanan, akan tetapi Islam juga mempunyai cara tersendiri yaitu dengan *bertafakkur*. *Tafakkur* merupakan cara untuk merenungkan keindahan ciptaan Allah Swt., rahasia-rahasia kejadian, dan segala yang dikandung di alam raya ini, manfaat, hikmah, dan rahasia yang terkandung. *Tafakkur* mengarah pada suatu tujuan yang berguna sebagai bukti kekuasaan dan kemahaagungan-Nya. Pada hakikatnya *tafakkur* merupakan suatu kesadaran untuk mendapatkan bukti adanya Allah, dan kekuasaan-Nya yang bermuara pada keyakinan, selanjutnya dengan *tafakkur* manusia dapat menempatkan diri di alam dengan mengetahui kondisi baik dan buruk hanya dengan kekuatan akal dan iman yang membantu menerima kebaikan yang melahirkan ketenangan. Iman dan akal pula yang menolak keburukan dan sesuatu yang dibenci, hal inilah yang menjadi inti dari ajaran Islam. *Bertafakkur* menurut Imam al-Ghazali, Imam al-Ghazali merupakan seorang penulis produktif, cerdas lagi jenius. Banyak yang mengenal nama Imam al-Ghazali karena kepintarannya dalam memecahkan suatu masalah yang orang lain tidak bisa memecahkannya.³

³Ali Muhammad Ash-Shallabi, *Biografi Imam Al-Ghazali dan Syekh Abdul Qadir Jailani*, (Jakarta: Beiruet Publishing, 2015), 45.

Berdasarkan penelitian penulis di lapangan tentang **Meditasi menurut Bhante Saddhaviro Mahatera (Ajaran dan Pengalaman)** maka hasil analisis penulis sebagai berikut.

A. Persamaan Meditasi Agama Buddha Dengan *Tafakkur* Dalam Islam

Setelah penulis melakukan penelitian di lapangan dengan wawancara langsung dengan salah satu tokoh Agama Buddha yang ada di Vihara Dammasoka Banjarmasin, maka penulis melakukan analisis. Maka hasil analisis penulis akan melakukan perbandingan tentang meditasi Agama Buddha dengan *tafakkur* dalam Islam, dan ternyata mempunyai persamaan antar keduanya, yaitu:

1. Pengertian Meditasi Dalam Buddha dan *Tafakkur* Dalam Islam

Perihal pengertian, Agama Buddha dan Islam membahas ini. Di dalam Buddha sendiri terdapat perkataan dari sang Buddha yang menjelaskan bahwa mengembangkan perhatian penuh sebagai dasar bagi kemajuan, jauhkanlah hidup dari penderitaan dan kesengsaraan.⁴ Ketika kita membicarakan pelarian, biasanya mengartikannya sebagai mengusahakan kebebasan dari hambatan fisik maupun mental. Perasaan tentang kebutuhan untuk melarikan diri, bahkan untuk sementara, merupakan hasil dari tekanan hidup muncul karena adanya tekanan hidup. Terbebas disini mengenai kesadaran terhadap setiap pengalaman pada satu waktu dan secara sadar merangkul kehidupan berbagai tradisi spiritual, meditasi

⁴Kingsley Heendeniya, *Buddha dan Ajarannya*, (Jakarta: PT. Bhuana Ilmu Populer, 2004), 84.

adalah jalan menuju pikiran yang murni dan kokoh.⁵ Hidup berarti bergerak atau masih terus saja, sedangkan kehidupan berarti perihal hidup, sifat hidup maupun keadaan hidup. Hidup dan kehidupan berarti keadaan hidup yang terus-menerus bergerak tanpa henti. Menurut hukum *Paramatthasaca* atau kebenaran tertinggi bahwa yang ada di alam semesta adalah proses kehidupan yang terus-menerus tanpa hentinya sebelum mencapai kebebasan dari pengertian yang sesungguhnya.⁶

Sedangkan pengertian *tafakkur*, kebetulan penulis mengambil salah satu tokoh, yaitu: Imam al-Ghazali yang memaparkan mengenai *tafakkur* dalam Islam yang dapat dilihat di dalam. Pada hakikatnya *tafakkur* merupakan suatu kesadaran untuk mendapatkan bukti adanya Allah, dan kekuasaan-Nya yang bermuara pada keyakinan, selanjutnya dengan *tafakkur* manusia dapat menempatkan diri di alam dengan mengetahui kondisi baik dan buruk hanya dengan kekuatan akal dan iman yang membantu menerima kebaikan yang melahirkan ketenangan. Iman dan akal pula yang menolak keburukan dan sesuatu yang dibenci, hal inilah yang menjadi inti dari ajaran Islam.

Ketenangan seseorang bisa terusik karena adanya rasa khawatir yang ada di dalam manusia, dan ketika rasa khawatir itu ada maka akan timbul rasa was-was, kemudian ketika akan berniat untuk menghilangkan semuanya itu maka akan ada rasa nafsu yang akan mempengaruhi keadaan kita sehari-harinya.⁷ Apabila manusia mau berpikir lebih dalam kehidupannya selalu membutuhkan berbagai

⁵Danai Chanchaochai, *Damma Moments*, (Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer, 2003), 40.

⁶Adjiddan Noor, *Religika: Jurnal Studi Agama-agama*, (Banjarmasin: Jurusan Perbandingan Agama Fakultas Ushuluddin IAIN Antasari Banjarmasin, 2000). 27.

⁷Abdullah Bin Nuh, *Al-Ghazali Ringkasan Minhaj Al-Abidin: Meraih Derajat Ahli Ibadah*, (Bandung: Mizan, 2014), 34.

macam, manusia menjadi sadar terhadap sifat *Rahman* dan *Rahim* Allah yang begitu besar. Kebanyakan manusia akan sulit menerima gambaran tersebut, akan tetapi semua kesulitan-kesulitan ini semacam dirasakan oleh pikiran sehari-hari.⁸

Meditasi dalam Buddha dan *tafakkur* dalam Islam sama-sama berpusat dengan adanya ketenangan dan pikiran yang rileks sangat diperlukan untuk untuk mencapai sebuah kesadaran dalam melakukan kehidupan yang dijalani. Di dalam Buddha sangat diperlukan tingkat kesadaran dalam melakukan meditasi sehingga mampu membuat pikiran, jiwa atau batin akan menjadi tenang tanpa mempunyai banyak keinginan yang ingin dicapai.⁹ Sedangkan di dalam Islam pastinya sama seperti meditasi, ketika ingin melakukan *tafakkur* kepada Allah diperlukan pikiran yang rileks batin dan jiwa yang rileks dan suasana yang nyaman, sehingga dapat melakukannya dengan baik dan sesuai dengan apa yang diinginkan, sesuai dengan jiwa yang mempengaruhi pikiran.¹⁰

B. Perbedaan Meditasi Dalam Buddha dan *Tafakkur* Dalam Islam

Penulis paparkan tentang persamaan meditasi dalam Buddha dan *tafakkur* dalam Islam berdasarkan pemaparan dari salah satu tokoh dari masing-masing agama, maka sekarang penulis memaparkan tentang perbedaan dari kedua agama ini perihal meditasi menurut Bhante Saddhaviro Mahatera dan *tafakkur* menurut Imam al-Ghazali.

⁸Yudi Aw, *Ajaran Bahagia Imam Al-Ghazali*, (Yogyakarta PT.Bhuana Ilmu Populer, 2011), 25-26.

⁹Bhante Saddhaviro Mahatera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, 03 jun 2017.

¹⁰Zurkani Yahya, *Teologi Al-Ghazali: Pendekatan Metodologi*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2009), 21.

1. Tujuan Antara Meditasi Dengan *Tafakkur*

Di dalam Agama Buddha masalah meditasi mempunyai tujuan yang sangat sederhana akan tetapi sangat sulit untuk dilakukan bagi orang yang baru pertama kali mengerjakannya. Jika melakukan meditasi dengan sudut pandang yang egois, dengan ambisi yang mencapai keheningan sempurna, semua kebisingan akan menjadi musuh. Bila berpikir seperti itu maka akan terjadinya emosional yang amat tidak terkendali, maka meditasi yang dilakukan tidak ada gunanya dan salah sekali. Kebisingan merupakan suatu tantangan, jika mampu membuatnya menjadi bagian dari meditasi maka kita mampu membuat kemajuan yang nyata.¹¹

Sedangkan *tafakkur* dalam Islam mempunyai tujuan yang mana menurut Imam al-Ghazali mencontohkan seorang yang cenderung mengutamakan hidup dunia dan ingin mengetahui bahwa akhirat lebih utama daripada dunia, apabila telah sampai kepada tingkat dzat dan sifat-sifat Allah swt., karena telah *bertafakkur* kepada dzat dan sifat-sifatnya, serta kepada dzat dan sifat-sifat ruhani, maka kita dapat memahami cara kerja perintah Allah, bagaimana ia memberi kekuasaan kepada para Malaikat-Nya, maka akan diketahui bahwa setiap manusia memerintah kerajaan kecil dalam dirinya.¹²

Meditasi dan *tafakkur* sama-sama mempunyai tujuan, akan tetapi tujuannya berbeda, dalam meditasi tidak membahas mengenai ketuhanan, sedangkan *tafakkur* membahas ketuhanan karena sesuatu yang ada di dunia

¹¹Danai Chanchaochai, *Damma*, 161.

¹²Yudi Aw, *Ajaran Bahagia*....., 27.

merupakan suatu yang diberi pinjaman dari sang pencipta yaitu Allah swt., jadi apabila kita melakukan sesuatu tentunya akan kembali juga kepadanya merenungkan nikmat yang amat besar yang diberikannya untuk kita mampu bertahan hidup.¹³

2. Tingkatan Antara Meditasi Dengan *Tafakkur*

Di dalam meditasi dan *tafakkur* tentunya sama-sama memiliki dalam melakukannya, akan tetapi tingkatannya sangatlah berbeda, yaitu: Tingkatan meditasi itu ada yang paling tinggi sampai yang kerendah. Sebenarnya kalau tingkatan meditasi itu bukan orang-orang tertentu akan tetapi tingkatan itu hanya mempengaruhi secara hak setiap orang, karena setiap orang mempunyai hak untuk mencapainya tanpa harus membuat terkecualian, bukan hanya orang-orang yang mempunyai pengetahuan mengenai meditasi ini, akan tetapi seseorang yang baru saja ingin mengikuti meditasi ini pun juga bisa. Yang membedakan meditasi ini hanyalah:

- a. usahanya, usaha dari orang itu sendiri yang berbeda-beda. Baik itu mengenai keuletannya, kesungguhannya, dan ketahanan seseorang itu berbeda, seberapa bisa orang itu mampu meningkatkan semuanya itu. Itu semua yang akan membedakan mengenai pencapaian tingkat dari meditasi ini.
- b. Manusia itu terlahir membawa potensi, membawa bakat atau membawa bibit dari karma masa lalunya, karma masa lalunya itu berbeda-beda, potensi, bakat dan bibit karma masa lalu seseorang itu pastinya berbeda-beda tidak mungkin

¹³Abdullah Karim, *Tafsir Ayat-ayat Akidah*, (Yogyakarta: Pusat Akademika, 2014), 65.

akan sama satu orang dengan orang yang lainnya. Apabila potensi, bakat atau bibit karma masa lalunya itu besar maka tingkatan meditasinya itu sendiri akan lebih cepat untuk ketahap pencapaiannya. Sebaliknya, apabila potensi, bakat atau karma masa lalunya sedikit atau pemalas maka potensi untuk menuju ketinggian meditasi itu akan lambat juga, dan tingkatannya tidak akan mencapai tingkat yang tinggi.

Tingkatan meditasi itu sebenarnya bukan bersifat individu akan tetapi berbarengan dengan potensi yang dibawanya sejak lahir dan usahanya yang sekarang. Sejak lahir termasuk usaha yang dicapainya dari keadaan masa lalunya, bagaimana potensi yang sudah dibawanya, masa sekarang itu merupakan usaha yang di satukannya dengan potensi yang sudah dibawanya, itu semua akan menentukan apa yang akan terjadi pada masa yang akan datang. Tingkatan meditasi juga bisa dikaitkan dengan usaha dan potensi yang dikaitkan dengan keadaan yang masa lalu dan sekarang yang pada akhirnya akan mencapai proses menuju ke masa yang akan datang. Oleh karena itu dalam buddhis ada 3 dimensi yang selalu berkaitan yaitu:

- a. masa lalu
- b. masa sekarang
- c. dan masa yang akan datang.

Tingkatan meditasi merupakan usaha dan kemampuan yang sudah dibawa sejak kita lahir dan mampu dikembangkan untuk mencapai masa sekarang dan masa yang akan datang.¹⁴

Sedangkan tingkatan yang ada dalam *tafakkur* itu ada dua tingkatan dalam *bertafakkur* atau berdzikir kepada Allah. Tingkatan pertama yaitu yang dimiliki oleh para wali yang di dalam pemikirannya sudah sedemikian mendalam dan meresapnya di dalam *tafakkurnya* atas keagungan Allah hingga di dalam hatinya sudah tidak ada ruangan lagi untuk memikirkan hal-hal lainnya diluar itu. Tingkatan kedua dzikir kepada Allah ini dapat dilakukan apabila hati manusia itu telah meresap takwa kepada Allah dan anggota badannya telah sedemikian diawasi oleh jiwanya hingga ia menjauhkan diri dari perbuatan-perbuatan yang haram. Sebagian para ahli dzikir dengan khusyunya ingat kepada Allah hingga orang yang sedang berbicara dengannya tak didengarkan.¹⁵

Jadi, sebenarnya apabila kita berbicara masalah perbedaan antar meditasi dengan *tafakkur* itu sangat jelas, dalam agama Buddha tentunya tidak berbicara masalah Tuhan atau sang pencipta, sedangkan dalam Islam sendiri tidak akan pernah luput berbicara tentang Tuhan. Menurut Fritjof Shuon setiap hal memiliki persamaan, sekaligus perbedaan. Persamaannya adalah adanya hal-hal itu sendiri, sedangkan perbedaannya adalah keragaman yang dapat diperbandingkan.¹⁶

¹⁴Bhante Saddhaviro Mahatera, Tokoh Agama Buddha, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, 03 Juni 2017 .

¹⁵Yudi Aw, *Ajaran Bahagia*.....,105.

¹⁶Adeng Mochtar Ghazali, *Ilmu Perbandingan Agama: Pengenalan Awal Metodologi Studi Agama-agama*, (Bandung: CV Pusaka Setia, 2000), 74.