

ASKETISME DALAM AGAMA ISLAM DAN BUDDHA

SKRIPSI

Oleh:

NAJAA HAZWANI BINTI AWANG

NIM. 160302011

Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Filsafat
Program Studi Agama-Agama



**FAKULTAS USULUDDIN DAN FILSAFAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
DARUSSALAM BANDA ACEH
2020 M/1441 H**

PENYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya :

Nama : Najaa Hazwani Binti Awang

NIM : 160302011

Jenjang : Strata Satu (S1)

Prodi : Studi Agama - Agama

Menyatakan bahwa makalah skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian karya saya sendiri kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

A R - R A N I R

Banda Aceh, 25 Juli 2020

Yang Menyatakan,



TEL. 20
METERAI
TEMPEL

A18AJX625091609

Najaa Hazwani Binti Awang

LEMBARAN PENGESAHAN

Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry
Sebagai Salah Satu Beban Studi Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Strata Satu

(S1)

Dalam Ilmu Ushuluddin dan Filsafat

Prodi Studi Agama – Agama

Diajukan Oleh

Najaa Hazwani Binti Awang
NIM. 160302011

Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Filsafat
Prodi Studi Agama – Agama

Disetujui Oleh :

Pembimbing I,

Pembimbing II,


Dr. Juwaini, M.Ag
NIP. 196606051994022001


Mawardi, S.Th.I, MA
NIP. 197808142007101001

SKRIPSI

Telah Diuji oleh Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi
Fakultas Ushuluddin UIN Ar-Raniry dan Dinyatakan Lulus
Serta Diterima sebagai Salah Satu Syarat Studi program Strata
Satu

Dalam Ilmu Ushuluddin Prodi Studi Agama-Agama

Pada hari / Tanggal : Rabu, 2 September 2020

di Darussalam – Banda Aceh

Panitia Ujian Munaqasyah

Ketua,

Dr. Juwaini, M.Ag

NIP. 196606051994022001

Anggota I

Dr. Husna Amin, M.Hum

NIP. 196312261994022001

Sekretaris

Dr. Mawardi, S.Th.I., M.A

NIP. 197808142007101001

Anggota II

Raina Wildan, S.Fil.I., M.A

NIDN. 2123028301

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Filsafat
UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh,

Dr. Abd. Wahid, S.Ag., M.Ag

NIP: 197209292000031001

ASKETISME DALAM AGAMA ISLAM DAN AGAMA BUDDHA

Nama : Najaa Hazwani Binti Awang

NIM : 160302011

Tebal Skripsi : 75 Halaman

Pembimbing I : Dr. Juwaini, M. Ag

Pembimbing II : Mawardi, S.Th.I., MA

ABSTRAK

Penelitian ini merupakan studi atas konsep asketisme dalam agama Islam dan agama Buddha. Asketisme merupakan suatu paham atau ajaran yang meninggalkan kehidupan yang bersifat duniawi dan materi. Paham ini memandang bahwa keterikatan terhadap dunia dapat membelenggu dan menjadi penghalang bagi manusia dalam usahanya mencapai kebaikan dan keselamatan. Disebabkan inilah manusia hendaklah menolak keinginan-keinginan tubuh dan kenikmatan duniawi agar dapat mencapai tingkat yang tertinggi. Akan tetapi sangat sulit bagi kebanyakan orang untuk membedakan asketisme dalam agama Islam dan agama Buddha dengan apa yang telah ada pada sistem keyakinan lain yang lebih bersifat ekstrim. Anggapan ini diberikan oleh mereka yang belum memahami zuhud dalam agama Islam dan meditasi dalam agama Buddha. Oleh sebab itu, penulis mengangkat tema ini agar tidak terjadi Generalisasi ajaran mengenai asketisme, untuk itu penulis mengkaji dengan lebih mendalam dalam setiap agama Islam dan Buddha, dan juga mengkaji persamaan dan perbedaannya serta berdasarkan kajian ilmu perbandingan agama.

Penelitian ini menggunakan metode Komparatif, hal ini didasari bahwa dalam mengkaji suatu paham atau konsep diperlukan untuk menentukan secara analitis mengenai faktor-faktor yang membawa kesamaan-kesamaan dan perbedaan-perbedaan dalam pola-pola yang khas dalam ajaran agama. Metode ini sering memberikan wawasan yang lebih dalam dan lebih tepat tentang data tersebut daripada pertimbangan atas masing-masing data secara terpisah, karena sebagai kelompok data itu saling menerangkan satu sama lain. Metode pengumpulan data dalam skripsi ini menggunakan Library Research (metode pustaka), sedangkan analisis datanya menggunakan Deskriptif Analisis, di samping itu penulis menggunakan cara berpikiran Deduktif dalam menganalisa data.

Dari hasil penelitian ditemukan bahwa asketisme dalam agama Islam dan Buddha dipahami sebagai salah satu cara yang mampu untuk membebaskan manusia dari belenggu hawa nafsu dan materi, hal ini didasari bahwa sebagian besar masalah hidup disebabkan oleh kecintaan terhadap dunia, manusia menjadi sakit, marah, kecewa, sedih, dan masalah hidup lainnya diakibatkan oleh problema yang disebabkan oleh masalah hidup di dunia. Oleh sebab itu, sebagian umat Islam ada yang memilih untuk hidup dalam kezuhudan, yaitu: meninggalkan keduniawian (materi), sedangkan latar belakang timbulnya zuhud dalam Islam ada dibagi menjadi dua faktor, yakni: faktor dari dalam Islam, seperti dari ayat Al-Qur'an dan Hadist serta kericuhan politik pada masa itu, dan faktor dari luar Islam yang masuk dan menjadi salah satu dari zuhud, seperti: ajaran Kristen, Filsafat Pythagoras, dan unsur dari India. Demikian juga mengenai faktor timbulnya asketisme dalam agama Buddha juga dibagi dua, yaitu: faktor dari dalam: pengalaman hidup Buddha Gautama sendiri dalam mencapai Pencerahan yang dialami-Nya di Gaya, beliau melakukan pertapaan yang sangat ekstrim selama 6 tahun sampai akhirnya beliau tinggalkan dan memilih "Jalan Tengah" atau biasa disebut dengan Delapan Jalan Mulia, yakni: menjauhi ekstriminitas yang berlebihan dalam kesenangan duniawi dan menjauhi ekstriminitas yang menyangkal tubuh secara total, sedangkan faktor dari luar dipengaruhi oleh ajaran Hindu dan Jain yang berkembang di India pada saat itu, namun bedanya terletak dalam tatacara melakukan tapa.



KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله، والصلاة والسلام على رسول الله، وعلى آله واصحابه ومن ولاة، اما بعد

Dengan mengucapkan Alhamdulillah, segala puji dan syukur peneliti panjatkan atas ke hadirat Allah Swt., karena dengan berkat dan rahmat-Nya, penyusunan skripsi yang berjudul: **“ASKETISME DALAM AGAMA ISLAM DAN BUDDHA”** dapat disiapkan sesuai waktu yang telah direncanakan. Selanjutnya shalawat dan salam penulis sanjungkan ke pangkuan Nabi Muhammad Saw. karena berkat perjuangan beliau, ajaran Islam sudah dapat tersebar ke seluruh pelosok dunia untuk mengantarkan manusia dari kebodohan ke alam yang berilmu pengetahuan.

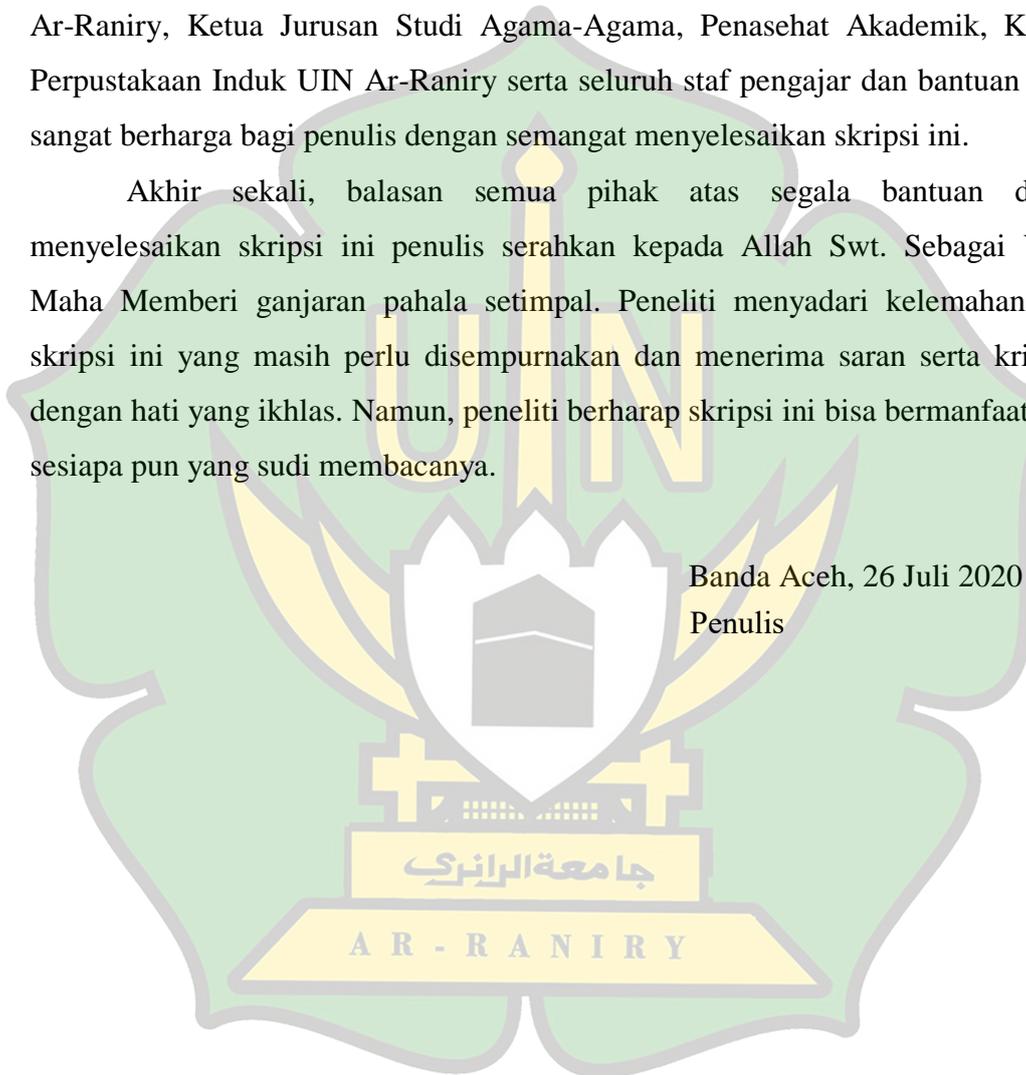
Rasa hormat dan ucapan terima kasih yang tak terhingga peneliti sampaikan kepada Ibu Dr. Juwaini, M. Ag selaku pembimbing pertama dan Bapak Mawardi, S.Th.I., MA. selaku pembimbing kedua, di mana kedua beliau dengan penuh ikhlas dan sungguh-sungguh telah memotivasi serta menyisihkan waktu serta pikiran untuk membimbing dan mengarahkan peneliti dalam rangka penulisan karya ilmiah ini dari awal sampai dengan terselesainya penulisan skripsi ini.

Tidak lupa juga penulis mengucapkan dan menyampaikan rasa terima kasih yang terutama sekali kepada ayahanda (Awang Bin Haji Mat Zin) dan ibunda (Zainab Binti Haji Yusof) yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik secara moril maupun materil dan kepada sahabat-sahabat seperjuangan angkatan 2016 yang selalu setia dalam menempuh suka dan duka sepanjang melalui proses pembelajaran di S1, yang telah membantu memberikan doa kepada penulis, dan juga kepada individu-individu yang terlibat secara tidak langsung selama ini yang telah membantu dalam memberikan motivasi dalam berbagai hal demi berhasilnya studi penulis sehingga terselesainya karya ilmiah ini.

Maksud dan tujuan penulisan skripsi ini untuk memenuhi syarat-syarat guna mencapai gelar sarjana Ilmu Ushuluddin dan Filsafat, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry. Berkat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak tidak terlepas dari petunjuk Allah serta bimbingan penulis juga ingin menyampaikan ucapan Terima kasih kepada Bapak Dekan Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry, Ketua Jurusan Studi Agama-Agama, Penasehat Akademik, Kepala Perpustakaan Induk UIN Ar-Raniry serta seluruh staf pengajar dan bantuan yang sangat berharga bagi penulis dengan semangat menyelesaikan skripsi ini.

Akhir sekali, balasan semua pihak atas segala bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini penulis serahkan kepada Allah Swt. Sebagai Yang Maha Memberi ganjaran pahala setimpal. Peneliti menyadari kelemahan dari skripsi ini yang masih perlu disempurnakan dan menerima saran serta kritikan dengan hati yang ikhlas. Namun, peneliti berharap skripsi ini bisa bermanfaat bagi sesiapa pun yang sudi membacanya.

Banda Aceh, 26 Juli 2020
Penulis



DAFTAR ISI

PENYATAAN KEASLIAN	i
LEMBARAN PENGESAHAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	v
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Kajian Pustaka	8
F. Kerangka Teori	10
G. Metode Penelitian	12
H. Sistematika Penulisan	15
BAB II ASKETISME MENURUT ISLAM DAN BUDDHA	17
A. Pengertian Asketisme	17
B. Faktor-faktor timbulnya Asketisme dalam Islam dan Buddha	25
C. Macam-Macam Asketisme dalam Islam dan Buddha	33
BAB III KONSEP ZUHUD DAN KONSEP MEDITASI	39
A. Kedudukan Zuhud dalam Islam	39
D. Kedudukan Meditasi dalam Buddha	42
C. Pengaruh Positif Ritual Zuhud dan Meditasi terhadap Pengamalnya	46
D. Analisis	55
1. Persamaan	55
2. Perbedaan	59
BAB IV PENUTUP	69
A. Kesimpulan	69
B. Saran	71

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada zaman moderen seperti sekarang ini, sebagian manusia mulai kembali sadar bahwa teknologi pada waktu sekarang bukanlah segala-galanya, sedangkan sebahagian masyarakat percaya bahwa nilai-nilai agama merupakan nilai yang terpenting untuk diterapkan dalam kehidupan sekarang. Lebih-lebih lagi dalam setiap agama mempunyai asketis–asketis tersendiri yang membawa manusia kearah yang lebih baik. Di dalam kehidupan manusia tidak seharusnya bertindak dengan sesuka hati, namun disisi lain juga dalam kehidupan ini haruslah mempunyai pedoman untuk mengontrol atau mengatur perilaku manusia agar berlaku dengan tertib, bermanfaat dan beretika.¹

Oleh disebabkan itu, setiap individu membutuhkan kedisiplinan dan pembatasan diri. Pembatasan diri disini dimaksudkan manusia haruslah mempunyai motivasi yang dari agama yang mereka anuti sendiri karena dalam setiap agama ada praktik-praktik menuju ke jalan Tuhan dengan cara tersendiri.

Refleksi singkat ini, maka penulis mencoba memberi aktualisasi tentang bagaimana hidup asketik mampu memberi salah satu jalan keluar bagi manusia untuk menemukan jati diri mereka sendiri dengan menghayati asketik sebagai kehidupan sebagai satu perjalanan spiritual manusia.

¹ Asmaran, *Pengantar Studi Tasawuf*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2002), 11.

Perilaku dan tujuan hidup manusia pada umumnya mengarahkan kepada kebahagiaan dalam kehidupan, yakni kebahagiaan yang diperoleh dengan terpenuhinya keinginan dan kebahagiaan yang berasal dari pengendalian nafsu keinginan, sedangkan pengendalian nafsu keinginan bukanlah merupakan penyangkalan terhadap nafsu, melainkan pengendalian diri sesuai tata tertib dengan harapan terwujudnya peningkatan batin atau iman seseorang yang lebih tinggi.²

Tetapi pengendalian nafsu yang ada pada diri bisa diubah dengan menganut atau melakukan asketis yang ada pada agama masing-masing dan dapat mengubah perilaku manusia kearah yang lebih baik. Pilihan hidup ini juga ada diamalkan dalam agama Islam dan agama Buddha yaitu tentang asketisme dalam mencapai keselamatan untuk kehidupan akhir nanti.

Dalam agama Islam juga adanya spesifik tentang ritual asketis dengan cara tersendiri. Kelakuan spiritual ini dilakukan oleh sesetengah umat Islam, apabila mereka merasa tidak puas dengan pendekatan diri kepada Tuhan melalui ibadah solat, berpuasa, menunaikan haji dan yang lain-lain, yakni menempuh jalan hidup meninggalkan keduniawian dan membentuk suatu komunitas sendiri, golongan ini biasa disebut dengan *Tasawuf*(cara menyucikan jiwa) atau *Mistisme Islam*(ajaran mistik yang diwarnai oleh Islam). Mereka ingin merasa lebih dekat lagi dengan Tuhan. Orang Sufi ingin hidup dalam kesederhanaan dan menjauhi kehidupan

² Sa'id bin Muhammad Daib Hawwa, *Mensucikan Jiwa: Konsep Tazkiyatun Nafs Terpadu*, (Jakarta, Robbani Press, 2005), 32.

duniawi, untuk itu mereka hidup sebagai orang-orang miskin dengan memakai pakaian yang lusuh dan sederhana.

Dalam Islam, disiplin mediatif ditemukan dalam tradisi tasawuf atau dengan istilah lainnya *Islamic mysticism* atau sufisme. Sufisme adalah system mistik sufi yang menekankan pada pengalaman keagamaan. Para sufi adalah sekelompok asketik dan mistikus muslim, yaitu melakukan mujahadah yang berat dan lama yang dipusatkan untuk mematisasi segala kejelekan jiwanya, dengan tujuan sampai pada zat yang Haqq atau bahkan bersatu dengan Dia.³

Dalam kehidupan zuhud, mereka meninggalkan perkara duniawi seperti kebutuhan yang terkait dengan tuntutan hidup. Kebutuhan tersebut seperti makanan, pakaian, tempat tinggal, pernikahan dan lain-lain. Mereka tidak peduli bahwa suasana dalam keadaan dingin atau panas. Sesungguhnya secara umum orang yang zuhud ini tidak mendekati kepada nikmat duniawi karena dapat menghalangi mereka dari mendekati diri dengan Tuhan dan dapat melalaikan dengan hal duniawi. Sesungguhnya dunia ini neraka bagi orang mukmin dan syurga bagi orang yang lalai.

Kehidupan zuhud yang diajarkan oleh Islam kepada umatnya bukanlah kehidupan yang melarang bekerja, tegahan menyimpan sesuatu untuk masa depan terutama untuk anak-anak, menggalakkan menyiksa jiwa dan diri sehingga membebarkannya dengan sesuatu yang tidak diperintahkan oleh Allah dan Rasul-Nya. Islam tidak pernah memerintahkan umatnya meninggalkan makan, minum

³ Abubakar Atjeh, *Pengantar Ilmu Tarekat* (Solo, Ramadhani, 1993), 13

dan juga berpakaian sebagaimana biasa. Islam juga tidak pernah memerintahkan umatnya berlapar kecuali dalam bentuk menjalani ibadah puasa wajib, sunat, ganti dan juga nazar. Islam juga melarang seseorang mengharamkan ke atas dirinya daripada menikmati semua perkara yang baik yang dikeluarkan Allah SWT untuk para hamba-Nya di dunia.⁴

Firman Allah SWT:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنَّمَا لَهُ الثَّنَاءُ هُنَّ عِبَادُونَ ۙ ١٧٢

Hai orang-orang yang beriman, makanlah di antara rezeki yang baik-baik yang Kami berikan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika benar-benar kepada-Nya kamu menyembah. (Surah al-Baqarah 2: 172)

Ketahuilah bahwa zuhud terhadap dunia adalah kedudukan yang mulia dari orang-orang yang berjalan menuju akhirat. Zuhud adalah berpalingnya keinginan dari sesuatu kepada apa yang lebih baik darinya. Sesuatu yang berpaling darinya itu haruslah sesuatu yang memang patut diminati dengan satu alasan. Maka barangsiapa berpaling dari sesuatu yang tidak diminati dan tidak dicari dari sisi dirinya, maka dia bukan orang zuhud, seperti orang yang tidak mau makan tanah, dia bukan zuhud.

Hal ini juga tidak jauh beda dengan pilihan hidup yang dijalani oleh sebagian umat Buddha, yakni ajaran asketisme ini telah lama diajarkan oleh sang Buddha kepada anak muridnya tentang meditasi. Hal ini karena menurut penganut agama Buddha, sang Buddha telah membebaskan manusia dari penderitaan melalui meninggalkan hidup keduniawian. Dengan bermeditasi yaitu

⁴ Basri Bin Ibrahim, Wan Saifudin Bin Wan Hasan dan Abd Wahid Bin Saleh Al-Merbawi, *Menghayati Erti Zuhud dan Kehidupan Tokoh-Tokoh Zuhud Generasi Awal*, (Selangor; Al-Hidayah House Of Publishers SDN BHD, 2015), 2.

meninggalkan duniawi dapat mencapai *Nirwana*(surga) yaitu keselamatan diakhir kehidupan nanti.⁵

Sejarah agama-agama mencatat bahwa praktek meditasi dalam agama Buddha sudah ada sejak 500-600 SM yaitu bagian dari perjalanan Siddharta Gautama mencapai pencerahan. Buddha dalam bahasa klasik India berarti ‘tercerahkan’ atau ‘tersadarkan’, suatu keadaan pencapaian ilmu langsung tentang hakekat segala sesuatu atau kebenaran. Dikatakan bahwa pemikiran terakhir yang harus dilakukan oleh setiap orang adalah memurnikan pikiran dan meditasi adalah cara satu-satunya untuk mencapai hal itu.

Meditasi, dalam Dhamma ini, bagaikan atap dari sebuah rumah, bagian tertinggi dan terpenting. Seberapa pun bagus, kuatnya, dan mewahnya bagian-bagian dari rumah yang lainnya, bila tanpa atap, rumah itu belumlah sempurna dan tidak akan nyaman untuk dihuni. Sebagai contoh, penghuninya akan kepanasan di siang hari, kedinginan di malam hari, kehujanan di saat hujan, diganggu serangga, dan sebagainya.

Namun pada kenyataan, sungguh sangat disayangkan, karena tidak banyak orang yang menyukai meditasi, bahkan ada yang memandangnya sebagai hal yang tidak bermanfaat. Hal ini disebabkan oleh pengertian yang salah akibat malas dalam belajar Dhamma. Selain itu, juga disebabkan oleh kurangnya pembahas Dhamma dan makalah yang membahas topik meditasi dengan baik dan benar.

⁵*Buku Pelajaran Agama Buddha Sekolah Menengah Tingkat Atas Kelas II (Surbaya, PARAMITA, 1999), 79.*

Meditasi ini juga sama dengan ilmu pengetahuan lainnya, diajarkan bahwa manusia harus bersedia menerima kebijaksanaan yang akan diberikan kepada dirinya. Apabila seseorang belajar dengan mendengar dan berlatih. Ketika orang tersebut duduk diam dalam keheningan, kelak akan ada banyak informasi, berkah, cinta kasih dan kekuatan yang dilimpahkan ke dalam diri orang tersebut.⁶

Bila dibandingkan zaman sekarang dengan zaman sebelum masehi, seperti pada zaman Buddha dan zaman guru-guru besar khususnya di India, bisa dikatakan perbedaannya seperti langit dan bumi.⁷ Dimana pada zaman sebelum masehi tersebut yang diutamakan adalah kemajuan batin. Sedangkan zaman sekarang yang diutamakan adalah materi. Pada umumnya pelaksanaan meditasi hanya dalam konteks kehidupan rohani (spiritual). Oleh karena itu berbagai teknik meditasi dikembangkan dalam suatu agama.

Pemaparan di atas menunjukkan bahwa cara pencarian mistis dengan disiplin meditasi dan zuhud dalam agama Islam dan dalam agama Buddha merupakan metode yang paling pokok untuk mendekati realitas mutlak. Berangkat dari paparan diatas, maka penulis ingin mengangkat masalah ini dalam skripsi yang berjudul “ASKETISME DALAM AGAMA ISLAM DAN AGAMA BUDDHA”.

⁶ U Sikkhananda, *Meditasi Hal Termulia untuk Dilakukan*, (Vassa, 2559 BE, 2015), 19.

⁷J. Sudrijanta, *Meditasi Sebagai Pembebasan Diri*, (Yogyakarta, Kanisius, 2011), 12.

B. Rumusan Masalah

Bertitik tolak dari uraian latar belakang masalah tersebut, maka muncullah permasalahan pokok yang memerlukan penjelasan selanjutnya. Adapun permasalahan pokok tersebut antara lain adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana kedudukan zuhud dan meditasi dalam Islam dan Buddha?
2. Bagaimana pengaruh positif ritual zuhud dan meditasi terhadap pengamalnya?
3. Bagaimana perbedaan dan persamaan zuhud dan meditasi?

C. Tujuan Penelitian

Setiap penulisan karya ilmiah itu memiliki tujuan dalam penyusunan skripsi, yaitu:

1. Untuk mengetahui kedudukan asketisme dalam Islam dan Buddha.
2. Untuk mengetahui pengaruh positif ritual zuhud dan meditasi terhadap pengamalnya.
3. Untuk mengetahui persamaan dan perbedaan zuhud dan meditasi

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diambil pada penulisan skripsi ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk menambah pengetahuan dan pemahaman kita tentang zuhud dalam agama Islam dan meditasi dalam agama Buddha.

2. Untuk menambah wawasan bagaimana dampak positif dari zuhud dan meditasi dalam kehidupan pengamalnya.

E. Kajian 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 dan buku-buku yang terkait.

Untuk memberikan keobjektifan dalam penulisan skripsi ini, perlu diketahui bahwa judul maupun tema dari skripsi ini belum pernah diteliti, namun masalah yang sejenis atau yang mendekati, yakni tentang “asketisme” sudah pernah diteliti sebelumnya, walaupun secara sekilas tema atau topik tersebut pernah disinggung dan dibahas dalam beberapa kajian-kajian atau penelitian lain.

Ada beberapa karya ilmiah atau hasil penelitian yang sekiranya layak dijadikan Telaah Pustaka dalam penulisan Skripsi ini, namun buku-buku, artikel-artikel maupun karya-karya tulis yang akan dipaparkan dibawah ini jelas mempunyai perbedaan dengan Skripsi penulis, baik dari segi kajian atau objeknya maupun segi metodologinya adalah sebagai berikut:

Skripsi yang ditulis oleh Nurdewi Yuliasri yang berjudul “*Zuhud Sebagai Landasan Pembentukan Akhlakul Karimah*” di dalam skripsi ini menjelaskan bahwa zuhud membawa seseorang kepada jalan atau akhlak yang baik. Dan skripsi ini membahas tentang tokoh-tokoh zuhud yang bisa kita contohi.

Skripsi yang dikarya oleh Lalu Zaenal Abidin yang berjudul “*Asketisme dalam Islam; Telaah Historis atas praktik Zuhud Ibrahim Ibn Adham*”. Skripsi ini mengkaji atau membahas tentang tokoh Ibrahim Ibn Adham atas praktik Zuhud yang dilakukannya. Dalam skripsi ini, penulis mengkaji tentang kronologi Ibrahim Ibn Adham mendalami tasawuf sehingga beliau dianggap sebagai tokoh Asketis di masanya. Ibrahim Ibn Adam adalah sosok yang menyerupai ciri khusus, beliau diceritakan secara legendaris (*Asatir*) yang menyerupai kehidupan Buddha Gautama. Zuhud menurut Ibrahim adalah berupa kebebasan (*freedom*), dalam arti bahwa manusia yang bebas adalah manusia yang telah keluar dari dunia sebelum beliau benar-benar meninggalkannya.

Seterusnya skripsi yang membahas tentang meditasi adalah “*Konsep Zikir Menurut Al-Ghazali dan Meditasi Dalam Agama Buddha*” yang ditulis oleh Muhammad Syafiq Asha Hubbi. Skripsi ini membahas tentang didalam zikir atau meditasi sufi al-Ghazali dan meditasi agama Buddha sama-sama menggunakan tiga (3) teknik yang lazim ada dalam sebuah meditasi yaitu teknik konsentrasi, teknik kontemplasi dan teknik abstraki. 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 dalam agama Buddha, tidak mengharuskan objek penghormatan keagamaan.

Kajian pustaka yang terakhir diambil dari tulisan orang lain juga yaitu tentang skripsi yang dikarya oleh “*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 menempati urutan yang pertama dalam usaha pencapaian *Nirwana*.

F. Kerangka Teori

Dalam kesempatan ini, penulis bermaksud mengkaji kehidupan Asketis ditengah masyarakat. Masalah ini tidak berbeda dengan masalah penelitian tentang kehidupan keberagamaan dari pemeluk agama yang satu dengan pemeluk agama yang lain.

Dengan kerangka teori atau penelitian ini, menurut tokoh dari agama Islam yang membahaskan tentang zuhud adalah Abul Husain an-Nuri, mengatakan zuhud ini separuh dari tasawuf yaitu bahwa bukanlah wawasan atau ilmu, melainkan ia adalah akhlak. Sebab, seandainya tasawuf adalah wawasan maka ia dapat dicapai hanya dengan kesungguhan, dan seandainya tasawuf adalah ilmu maka ia akan dapat dicapai dengan belajar. Akan tetapi, kenyataannya, tasawuf hanya dapat dicapai dengan berakhlak dengan akhlak Allah dan engkau tidak mampu menerima akhlak Allah dan engkau tidak mampu menerima akhlak ketuhanan hanya dengan wawasan dan ilmu.⁸

⁸Syaiful Hamali, "Asketisme Dalam Islam Perspektif Psikologi Agama", dalam Jurnal *Al-Adyan/Vol.X, Nomor 2*, (2015), hlm. 208

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 ibadah⁹. *The Oxford Dictionary of World Religions* mengartikan meditasi sebagai bentuk dari ibadah batin atau mental (mental prayer)¹⁰

Dalam Islam, kata zuhud 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). Zuhud sebagai disiplin dan metode dalam tradisi Islam baru muncul setelah adanya gerakan sufi¹¹.

Zuhud Sufi adalah cara mengingat Tuhan yang meliputi disiplin pengendalian nafas, visualisasi kata-kata suci dan pengulangan kata-kata suci dengan tujuan pencapaian ekstasi (penyataan dengan Tuhan)¹².

Untuk memahami berbagai bentuk zuhud dan meditasi yang tampak berbeda dan menangkap pesan orisinal yang disampaikan, yaitu dengan cara mencermati akar historis berbagai agama yang menjadi sumber tumbuhnya berbagai bentuk zuhud dan meditasi tersebut¹³.

⁹ Soraya Sunan Behbehani, *Ada Nabi dalam Diri, Melesatkan Kecerdasan Batin Lewat Zikir & Meditasi (ter) Cecep Ramli Bihar Anwar*, (Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2003), 26.

¹⁰ John Bowker, *The Oxford Dictionary of World Religions*, (New York: Oxford University Press, 1997), 631.

¹¹ Mercea Eliade, *The Encyclopedia of religion*, (New York: Macmillan Publishing Copany, 1987), 325.

¹² Mercea Eliade, *The Encyclopedia of religion...*, 327.

¹³ Soraya Sunan Behbehani, *Ada Nabi dalam Diri, Melesatkan Kecerdasan Batin Lewat Zikir & Meditasi (ter) Cecep Ramli Bihar Anwar*, 332.

G. Metode Penelitian

Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Penulis memutuskan untuk menggunakan kajian pustaka sebagai metode pendukung untuk menganalisis pembahasan penelitian dari buku-buku yang terkait dengan penjelasan zuhud dan meditasi. Fokus penelitian penulis terhadap judul skripsi ini adalah berdasarkan dari buku-buku yang ditemui dan terus mendapatkan permasalahan untuk membuat skripsi. Penulis meneliti khusus dalam Islam dan Buddha tentang asketisme dan membuat perbandingan tentang asketisme. Fokus penelitian ini menjelaskan asketisme di dalam Islam yang dipanggil dengan zuhud, manakala asketisme di dalam Buddha dipanggil dengan meditasi.

Ada juga berpendapat di dalam menghadapi situasi pada zaman modern ini tidak sesuai lagi perbahasan tentang zuhud diketengahkan ke dalam masyarakat. Ini karena masyarakat sekarang hidup dalam situasi serba bersaing dalam segala bidang. Perbicaraan tentang zuhud akan memberi kesan kepada kemunduran pemikiran dan tindakan kepada seseorang bahkan boleh dikatakan sebagai boleh menyebabkan seseorang tertinggal di belakang, karena yang terlibat menganggap persaingan dalam kehidupan duniawi langsung tidak bermanfaat untuk kehidupan di akhirat.

Bagi mendapatkan informasi yang akurat dalam penelitian, metode dan langkah-langkah yang digunakan seperti berikut:

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan oleh penulis adalah *library research* (kajian kepustakaan), yaitu penelitian yang dilakukan dengan cara mengumpulkan data yang terdapat di pustaka, membaca, mencatat, serta mengolah bahan yang berkenaan dengan penelitian ini.

2. Sumber Data

Dalam penelitian kepustakaan, data dikumpulkan dalam dua kategori yaitu data primer dan data skunder. Sementara pedoman dalam penulisan skripsi ini, penulis menggunakan buku *Panduan Pedoman Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Ar-Raniry*, tahun 2013 yang diterbitkan oleh Ushuluddin Publishing.

a) Data Primer

Data primer untuk tema zuhud adalah karya-karya al-Ghazali, di antaranya: *Ihya' Ulumuddin*, *Al-munkids 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 meditasi adalah karya dari U. Sikkhanand yang berjudul "*Meditasi Hal Termulia untuk Dilakukan*" yang membahas tentang meditasi dengan lengkap dan juga buku yang dikarya oleh J. Sudrijanti, s.j yang berjudul "*Meditasi Sebagai Pembebasan Diri*".

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. Dalam penelitian ini, wawancara juga digunakan untuk mengukuhkan lagi inti utama yang dikaji dalam skripsi ini.

3. Pendekatan

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan komparatif yaitu studi tentang tipe-tipe yang berbeda dari kelompok fenomena, untuk menentukan secara analisis faktor-faktor yang membawa kesamaan-kesamaan dan perbedaan-perbedaan, sekaligus memunculkan dan mengklasifikasikan bukan hanya faktor-faktor kasual dalam timbul dan berkembangnya fenomena-fenomena seperti itu, melainkan juga pola-pola dari inter-relasi dalam dan antara fenomena-fenomena tersebut.¹⁴

4. Analisis Data

Setelah data yang diperlukan telah terkumpul, kemudian penulis menyusun data tersebut. Dalam hal ini penulis menggunakan metode “Deskriptif Analisis”, yaitu: metode untuk memaparkan isi naskah secara sistematis, peneliti mendeskripsikan dan mempelajari data-data yang sudah diperoleh.¹⁵

Dalam menganalisa data yang diperoleh dari hasil penelitian, penulis menggunakan cara berpikir “Deduktif”, yaitu: proses berpikir yang dimulai

¹⁴ Mariasusai Dhavamony, *Fenomenologi Agama* (ter). Kelompok Studi Agama Driyakarya (Yogyakarta: Kanisius, 1995), 39-40.

¹⁵ Sudjono Soemargono, *Filsafat Pengetahuan* (Yogyakarta: Nur Cahaya, 1983), 14.

pernyataan umum menuju pernyataan khusus dan menggunakan penalaran rasio.¹⁶ Dalam hal ini penulis ingin menganalisa dan mengkaji asketisme dari pengertian yang umum menuju pengertian yang khusus, yakni: Asketisme menurut Islam maupun agama Buddha.

Penulis dalam meneliti atau mengkaji skripsi ini menggunakan metode atau pendekatan Komparatif, yaitu: Studi tentang tipe-tipe yang berbeda dari kelompok-kelompok Fenomena, untuk menentukan secara analitis faktor-faktor yang membawa ke kesamaan-kesamaan dan perbedaan-perbedaan dalam pola-pola yang khas dari tingkah laku. Metode ini sering memberikan wawasan yang lebih dalam dan lebih tepat tentang data tersebut dari pada pertimbangan atas masing-masing data secara terpisah, karena sebagai kelompok, data itu saling menerangkan satu sama lain.

H. Sistematika Penulisan

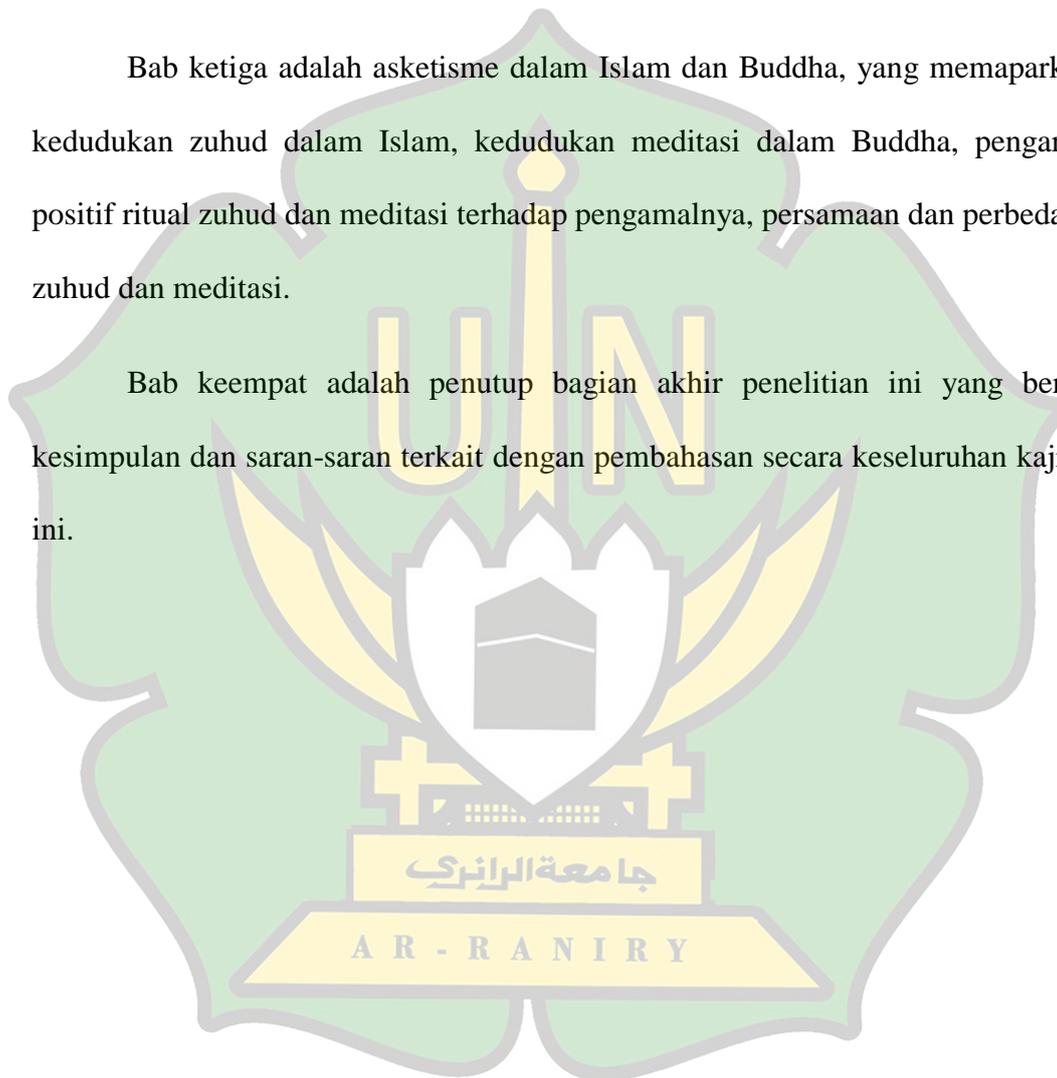
Bab pertama adalah pendahuluan. Dalam bab ini di paparkan latar belakang masalah, sebagai ungkapan inspirasi awal dalam penelitian, kemudian pembatasan terhadap masalah yang tertuang dalam rumusan masalah. Langkah berikutnya menentukan tujuan penelitian, kemudian dijelaskan pula kajian pustaka sebagai acuan untuk membedakan penelitian ini dengan kajian yang serupa. Selanjutnya dijelaskan kerangka teori dan dijelaskan pula metode yang digunakan untuk penelitian ini dan diakhiri dengan rangkaian sistematika pembahasan.

¹⁶ Sutrisno Hadi, *Metodologi Research* (Yogyakarta: Andi Offset, 1997), 42

Bab kedua adalah gambaran tentang asketisme dalam Islam dan Buddha, yang memaparkan pengertian asketisme dalam Islam dan Buddha, faktor timbulnya zuhud dalam Islam dan timbulnya meditasi dalam Buddha serta macam-macam zuhud dalam Islam dan meditasi dalam Buddha.

Bab ketiga adalah asketisme dalam Islam dan Buddha, yang memaparkan kedudukan zuhud dalam Islam, kedudukan meditasi dalam Buddha, pengaruh positif ritual zuhud dan meditasi terhadap pengamalnya, persamaan dan perbedaan zuhud dan meditasi.

Bab keempat adalah penutup bagian akhir penelitian ini yang berisi kesimpulan dan saran-saran terkait dengan pembahasan secara keseluruhan kajian ini.



BAB II

ASKETISME MENURUT ISLAM DAN BUDDHA

A. Pengertian Asketisme

Dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, asketisme merupakan paham yang mempraktikkan kesederhanaan, kejujuran, dan kerelaan berkorban.¹⁷

Dalam *Ensiklopedi Nasional Indonesia*, asketisme berasal dari kata Yunani yaitu *askein* yang berarti “melatih”. Asketisme atau askesis adalah usaha untuk mengarahkan diri kepada Tuhan dengan melakukan mati raga serta penyangkalan diri. Tindakan ini dilakukan karena diri dianggap sebagai penghalang untuk menghadap Tuhan. Mereka melakukan penyiksaan diri, mungkin memantangkan makan dan tidur dalam waktu yang lama, atau mengenakan pakaian yang kasar, sengaja membiarkan diri diterpa panas atau dingin, serta memantangkan hubungan seksual.

1. Asketisme dalam Islam

Asketisme adalah ajaran-ajaran yang menganjurkan pada umatnya untuk menanamkan nilai-nilai agama dan kepercayaan kepada Tuhan, dengan jalan melakukan latihan-latihan dan praktek-praktek rohaniah dengan cara mengendalikan tubuh dan jiwa. Pada tradisi Islam, bahasa asketik bersumber pada konsep zuhud yang lahir dari tradisi tasawuf.

¹⁷ Tim Pustaka Phoenix, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Baru*, (Jakarta Barat: Kepustakaan Nasional, 2010), 79.

Dalam perjalanan spiritual, zuhud merupakan langkah awal bagi orang-orang yang berjuang untuk mendapatkan kesempurnaan dan bermakrifat kepada Allah Swt. Dalam perspektif historitas Islam, praktek asketik dalam Islam pada hakekatnya sudah ada sejak Rasulullah Saw melakukan aktivitas bertahannuts (mengasingkan diri) di Gua Hira', ketika menerima wahyu pertama. Hal ini merupakan suatu bukti bahwa praktek asketisme dalam Islam sebagai langkah awal lahirnya kehidupan zuhud. Sedangkan Zuhud itu berarti tidak merasa bangga atas kemewahan dunia yang telah mereka miliki dan tidak merasa sedih karena kehilangan kemewahan dari dirinya.¹⁸

Dalam bahasa Inggris istilah zuhud diartikan dengan kata asketis atau asketisme yaitu; *“Ascetism this is renunciation of all things connected to this world, It is a useful approach in this early stages of the spiritual path, but not desirable for the one who strives for perfection. Such ascetisme implies means through which man gains knowledge of Allah.”*¹⁹ Maksudnya, asketisme adalah sikap meninggalkan segala sesuatu yang berhubungan dengan dunia. Zuhud merupakan pendekatan yang berguna dalam tingkat awal perjalanan spiritual bagi orang-orang yang berjuang - untuk memperoleh kesempurnaan. Dengan mengimplikasikan hal-hal yang dapat menghambat perjuangan untuk bermakrifat kepada Allah.

Asketisme dalam Islam dapat ditelusuri dari konsep zuhud yang berkembang dari tradisi tasawuf, kata zuhud berasal dari *zahada* yang berarti

¹⁸ Syaiful Hamali, “Asketisme Dalam Islam Perspektif Psikologi Agama”, dalam Jurnal *Al-Adyan/Vol.X, Nomor 2*, (2015), 202.

¹⁹ Amatullah Amstrong, *Sufi Terminology (al-Qomau al-Sufi The mystical Language of Islam*, (Singapura: As-Noorden, 1995), 272.

tertarik. Secara etimologi zuhud juga berarti “*Raghaba ‘an sya’in wa tarakayu*” artinya tertarik pada sesuatu dan meninggalkannya. Kata “*zahada fi al-dunya*” berarti mengosongkan diri dari kesenangan dunia untuk beribadah.²⁰ Sedangkan *zuhud* jamak dari *zuhdin* yang diartikan orang yang tidak suka kepada dunia (*zahid*).²¹

Secara terminologi, zuhud berarti memalingkan aktivitas ruhaniah dari hal-hal yang bersifat duniawi. Zuhud itu tidak terlepas dari dua hal. *Pertama*, zuhud sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari tasawuf, yang bisa disebut salah satu *maqam* (kedudukan) atau *station*. *Maqam* adalah perjalanan yang harus ditempuh oleh seorang sufi dalam mendekati diri kepada Allah (*Ma’rifatullah*). *Kedua*, zuhud diartikan sebagai gerakan protes dan moral Islam. Selanjutnya, *Ensiklopedia Islam Indonesia* menjelaskan zuhud terhadap sesuatu berarti tidak mencintai dunia, tidak tertarik, dan tidak terlena oleh kesenangan duniawi.²²

pengertian zuhud menurut beberapa Ilmuan Islam yaitu:

- i. Menurut pendapat Imam Al-Ghazali, zuhud adalah menerima rezeki yang telah diberikan dengan ikhlas, zuhud itu sebagai sikap mengurangi keterikatan kepada dunia, kemudian menjauhinya dengan penuh kesadaran. Kehidupan zuhud tidak mengharuskan seseorang meninggalkan duniawi atau hidup dalam kemiskinan.²³ Bahkan sebagian sahabat Nabi dan para

²⁰ Amin Syukur, *Zuhud di Abad Modern*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2000),1.

²¹ Muhamad Yunus, *Kamus arab Indonesia*, (Jakarta: PT. Karya Agung, 1973), 158.

²²Tim Penulis IAIN Syarif Hidayatullah, *Ensiklopedia Islam*, (Jakarta: Djambatan, 1992),1011.

²³Al-Ghazali, *Ihya ‘Ulumidin Jilid VIII. Terj. Moh. Zuhri, H. Muqoffin Mochtar dan H. Muqorrobin Misbah* (Semarang, CV. Asy Syifa’, 1995). 225.

sufi dikenal sebagai zahid, justru memiliki harta yang melimpah. Oleh karena itu, para sufi menjadikan para sahabat Nabi sebagai teladan kesufian.²⁴

- ii. Syekh Abdal Qadir Isa, zuhud adalah mengosongkan hati dari cinta kepada dunia dan semua keindahannya, serta mengisinya dengan cinta kepada Allah dan ma'rifahnya kepada-Nya.²⁵
- iii. Manakala menurut Ibnu Qayyim Al Jauziyah ialah zuhud di dunia bukan hanya berarti mengharamkan yang halal dan menyia-nyiakan harta tetapi jika engkau meyakini bahwa apa yang ada di tangan Allah itu lebih baik daripada apa yang ada di tanganmu, dan jika ada musibah yang menimpamu maka pahala atas musibah itu lebih engkau sukai daripada tidak tertimpa musibah sama sekali.
- iv. Abul Husain an-Nuri, mengatakan zuhud ini separuh dari tasawuf yaitu bahwa bukanlah wawasan atau ilmu, melainkan ia adalah akhlak. Sebab, seandainya tasawuf adalah wawasan maka ia dapat dicapai hanya dengan kesungguhan, dan seandainya tasawuf adalah ilmu maka ia akan dapat dicapai dengan belajar. Akan tetapi, kenyataannya, tasawuf hanya dapat dicapai dengan berakhlak dengan akhlak Allah dan engkau tidak mampu menerima akhlak Allah dan engkau tidak mampu menerima akhlak ketuhanan hanya dengan wawasan dan ilmu.²⁶

²⁴MB. Rahimsyah. AR, *Kisah Nyata dan Ajaran Para Sufi*, (Surabaya; Indah, 2004), 53.

²⁵ Abdul Qadir Isa, *Hakekat Tasawuf, Terjemahan Khairul Amru dan Afrizal Lubis*, (Jakarta; Qishti Press, 2011), 240.

²⁶Syaiful Hamali, "Asketisme Dalam Islam Perspektif Psikologi Agama", dalam *Jurnal Al-Adyan/Vol.X, Nomor 2*, (2015), 208.

2. Asketisme dalam agama Buddha

Asketisme dalam agama Buddha sangat terkenal dengan meditasi, dalam agama Buddha, meditasi ini seperti yoga yaitu sebuah jalan untuk membentuk diri lebih damai dan bijak dalam membaca kehidupan. Di dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, meditasi diartikan sebagai pemusatan dan perasaan untuk mencapai sesuatu.²⁷ Meditasi adalah cara melepas yaitu dalam bermeditasi, anda melepas dunia luar yang ruwet untuk meraih kedamaian batin yang mantap. Dalam semua *mistisme*²⁸ dan pelbagai tradisi spiritual, meditasi adalah jalan menuju pikiran yang murni dan kokoh.

Akar kata meditasi berasal dari bahasa latin *mediant*, berinfleksi menjadi meditasi, dari akar kata *med* yang berarti “pikiran” atau “perhatian”. Meditasi didefinisikan oleh Webster’s New World Dictionary sebagai tindakan bermeditasi; pikiran yang terus mendalam; refleksi yang terus mendalam tentang berbagai hal sebagai tindakan kebaktian keagamaan (ibadah).²⁹

Definisi meditasi adalah sebuah proses perenungan yang biasanya dijalani dalam suatu cara yang terstruktur atau tersusun. Dari segi etimologi meditasi berasal dari bahasa latin, *meditation*, artinya hal *bertafakur*, hal merenungkan; memikirkan, mempertimbangkan; atau latihan, pelajaran dan persiapan.³⁰

²⁷ Tim Pustaka Phoenix, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Baru*, (Jakarta Barat: Kepustakaan Nasional, 2010), 345.

²⁸*Mistisme*:Ajaran yang menyatakan bahwa ada hal-hal yang tidak menjangkau oleh akal manusia.

²⁹Soraya Susan Behbehani, *Ada Nabi Dalam Diri; Melestarikan Kecerdasan Batin Lewat Zikir dan Meditasi Terj. Cecep Ramli Bihar Anwar* (Jakarta; Serambi Ilmu Semesta, 2003), 25.

³⁰K. Prenc.m, et al, *Kamus Latin Indonesia* (Yogyakarta; Kanisius, 1969), 525.

Meditasi dalam bahasa Pali disebut dengan *bhavana*, yang berarti pengembangan. Secara terminologis *bhavana* ialah pengembangan batin dalam melaksanakan pembersihan. Kata *bhavana* berasal dari bentuk kata kerja “*bhu*” dan “*bhavati*”, yang berarti sebabnya dari ada, atau menjadi, penyebutan dalam keadaan dan perkembangan. Istilah lain yang memiliki arti dan corak pemakaian istilah yang sama adalah *Samadhi*. *Samadhi* berarti pemusatan pikiran pada suatu objek. *Samadhi* yang sebenar (*Samma Samadhi*) merupakan pemusatan pikiran pada obyek yang dapat menghilangkan kekotoran batin tatkala pikiran bersatu dengan bentuk-bentuk karma yang baik.³¹

Istilah *Samadhi* diterangkan di dalam sutta-sutta sebagai keadaan pikiran yang ditujukan pada suatu obyek. Ditinjau dari arti yang luas, istilah ini mengacu kepada suatu tingkatan tertentu dari pemikiran yang tidak dapat dipisahkan dari unsur-unsur kesadaran. Oleh sarjana Barat, kata *Samadhi* dianggap biasa saja dan secara tidak tepat disinonimkan dengan kata meditasi dan meditasi itu sendiri merupakan bahasa Inggris dari *bhavana* yaitu *meditation*. *Samadhi* bukan hanya berkenaan dengan pemahaman akan unsur-unsur dalam Jalan Tengah, tetapi lebih lagi mencakup latihan / pemikiran dalam tingkat yang lebih tinggi. Latihan *samadhi* yang dimaksudkan untuk pembersihan pikiran dari berbagai *kilesa* (kotoran) melalui tahapan-tahapan pengendalian dan pengembangan pikiran dengan cara-cara yang teratur dan sistematis.³²

³¹ Oka Disputhera, *Meditasi II, Pendidikan Tinggi Agama Buddha*, (Jakarta; Penerbit Vajra Dharma Nusantara, 2004), 77.

³² Somdet Phra Buddhagosacariya (Nanavara Thera), *Samadhi (Pencerahan Agung)*, (Jakarta; Penerbit Sri Manggala, 2004), 15.

Secara terminologi di kalangan Buddha langkah awal pertama dikenal sebagai “perhatian murni” (*smrti*), yang kemudian diikuti dengan “keheningan yang dipenuhi kebahagiaan” (*Samadhi*) dan “kebijaksanaan” (*prana*).³³ Kata *bhavana* juga secara terminologi berarti pengembangan batin dalam melaksanakan pembersihannya.³⁴

Terdapat pengertian meditasi menurut beberapa ilmuwan yaitu:

- i. Tokoh yang tertinggi yaitu Mahasi Sayadaw dikenali sebagai seorang tokoh bhikkhu yang terkemuka dan berpengaruh sampai ke Thailand, Laos, Kemboja dan beberapa negara lain lagi. Beliau juga merupakan seorang guru meditasi di Burma yang berpendapat bahwa meditasi (*samadhi*) ini adalah suatu keadaan pikiran yang tenang dan hening.³⁵ 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*).³⁶ 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*).

³³ Edward Conze, *Sejarah Singkat Agama Buddha*, (Jakarta Barat; Karyani, 2010), 14.

³⁴ Oka Disputhera, *Meditasi II ...*, 77.

³⁵ Mahasi Sayadaw, *Meditasi Vipassana Tuntunan Praktik & Rujukan Tahap Pemurnian, Terjemahan Lim Eka Setiawan*, (Yayasan Penerbit Karaniya, 2006), 4.

³⁶ Muhamad Taqiyudin, “*Al-Ghazali dan Mahasi Sayadaw (Kajian Tentang Konsep Meditasi)*” (Skripsi Ilmu Perbandingan Agama, UIN Yogyakarta, 2009), 46.

- ii. Meditasi menurut pandangan Anand Krishna pula adalah jaya hidup. Meditasi harus menjadi dasar kehidupan seseorang, barulah dapat disebutkan pengamal tersebut dapat dipanggil seorang meditator. Ia juga menyatakan meditasi sama dengan perluasan kesadaran. Keseimbangan diri yang dicapai akan membebaskan diri dari kegelisahan, kekhawatiran, ketakutan serta kecemasan dan sesungguhnya kehidupan baru dimulai setelah pencapaian keseimbangan diri berlaku.³⁷
- iii. Menurut Kathleen McDonald, meditasi ialah suatu bentuk aktivitas kesadaran mental, yang melibatkan salah satu bagian dari pikiran untuk mengamati, menganalisis dan berhadapan dengan bagian yang lain dari pikiran kita. Meditasi wujud dalam banyak bentuk yaitu memusatkan perhatian pada suatu obyek (internal), berusaha memahami beberapa masalah pribadi, membangkitkan kasih sayang bahagia bagi seluruh umat manusia, berdoa pada obyek yang dipuja atau berkomunikasi dengan kebijaksanaan yang ada dalam batin kita.³⁸

Dengan demikian dapat diambil inti dari berbagai macam pengertian asketisme mengikut agama masing-masing. Dalam Islam yang dipanggil dengan zuhud ini, hasil pemahaman penulis bahwa zuhud bermaksud tidak mementingkan hal-hal yang bersifat keduniaan dan mengabdikan diri kepada Allah SWT. Zuhud ini termasuk salah satu ajaran agama Islam yang sangat penting dalam rangka mengendalikan diri daripada pengaruh negatif kehidupan dunia. Manakala, dalam

³⁷ Anand Krishna, *Seni Memberdaya Diri 1, Meditasi untuk Manajemen Stress dan Neo Zen Reiki*, (Jakarta; PT. Gramedia, 2002), 11.

³⁸ Kathleen McDonald, *Meditasi Sebuah Petunjuk Praktis*, (Bandung; Yayasan Penerbit Karaniya, 2008), 9.

Buddha pula disebut dengan meditasi ialah lebih tertuju pada pemusatan pikiran untuk memperoleh ketenangan dalam mencapai tingkat tertinggi, dengan maksud pengendalian diri terhadap segala macam keinginan yang mengakibatkan penderitaan.

Pengendalian pikiran yang baik, juga akan berimbas pada tingkah laku serta kehidupan yang lebih baik pula. Jika pengendalian dalam diri sudah didapatkan maka sesuatu yang diluar pun juga dapat dikendalikan dengan baik. Dalam ajaran Buddha sendiri, berlatih meditasi merupakan latihan mengola batin dan jasmani, jika hanya diartikan sebagai mengolah jasmani saja maka tidak ada bedanya dengan berlatih Yoga atau *Tai Chi*. Hal ini karena meditasi yang dijarkan oleh sang Buddha mempunyai makna dan tujuan untuk membebaskann manusia dari penderitaan lahir dan batin sehingga dapat mencapai kebahagiaan abadi (*Nibbana*).

B. Faktor-faktor timbulnya Asketisme dalam Islam dan Buddha

a. Islam

Menurut Abu 'Ala Afifi menyatakan bahwa faktor munculnya asketisme dalam agama Islam yang dipanggil dengan zuhud, mempunyai ada 4 faktor. Faktor-faktor tersebut yaitu:

1. Berasal dari atau dipengaruhi oleh India dan Persia.
2. Berasal dari atau dipengaruhi oleh asketisme Nasrani.
3. Berasal dari atau dipengaruhi oleh berbagai sumber yang berbeda-beda, kemudian menjelma menjadi satu ajaran.

4. Berasal dari ajaran Islam.³⁹

Untuk faktor yang keempat ini Afifi merinci lebih jauh menjadi tiga:

Pertama, Faktor ajaran Islam sebagaimana yang terkandung dalam kedua sumberna, yakni Al-Quran dan al-Sunnah . Kedua sumber ini mendorong untuk hidup *wara'* : *taqwa* dan *zuhud*. Selain itu, kedua sumber ini mendorong agar umatnya beribadah, bertingkah laku baik, *shalat tahjjud*, berpuasa dan sebagainya. Dalam berbagai ayat banyak dijumpai sifat surga dan neraka, agar umat termotivasi mencari surga dan menjauhkan diri dari neraka.⁴⁰

Kedua, Reaksi rohaniah kaum Muslimin terhadap sistem sosial politik dan ekonomi di kalangan Islam sendiri, yaitu ketika Islam telah tersebar ke berbagai negara niscaya membawa konsekuensi-konsekuensi tertentu, seperti terbukanya kemungkinan diperolehnya kemakmuran disatu pihak, dan terjadinya pertikaian politik intern umat Islam yang menyebabkan perang saudara antara 'Ali ibn Abi Talib dengan Muawiyah yang bermula dari al-fitnah al-kubra yang menimpa khalifah ketiga, Usman ibn Affan. Dengan adanya fenomena sosial politik seperti itu, ada sebagian masyarakat atau ulama'nya tidak ingin terlibat dalam kemewahan dunia dan mempunyai sikap tidak mau tahu terhadap pergolakan yang ada, mereka mengasingkan diri agar tidak terlibat dalam pertikaian tersebut.⁴¹

³⁹Totok Jumanoro dan Samsul Munir Amin, *Kamus Ilmu Tasawuf* (: Amzah,2012), 301.

⁴⁰Amin Syukur, *Zuhud di Abad Modern*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2000), 5.

⁴¹ Amin Syukur, *Zuhud di Abad Modern...*, 5.

Ketiga, Reaksi terhadap Fiqh dan Ilmu Kalam, sebab keduanya tidak bisa memuaskan dalam pengalaman agama Islam.⁴²

Sedangkan al-Taftazani berpendapat bahwa faktor yang mendorong lahirnya zuhud ada dua⁴³, yakni;

1) Al-Quran dan al-Sunnah

Berikut beberapa ayat al-Quran dan al-Sunnah yang menjelaskan tentang gerakan hidup zuhud dan hal ini benar-benar membuktikan bahwa gerakan hidup zuhud itu memang berasal dari ajaran Islam sendiri.⁴⁴

Zuhud erat terkaitnya dengan sikap seseorang terhadap dunia, bagaimana seseorang menghadapi dunia ini, diterangkan dalam al-Quran antara lain sebagai berikut:

- a. Ketahuilah, sesungguhnya kehidupan dunia ini hanyalah permainan dan sesuatu yang melalaikan, perhiasan dan bermegah-megahan antara kamu serta berbangga-bangga tentang banyaknya harta dan anak, seperti hujan yang tanam-tanamannya mengagumkan para petani; kemudian tanaman itu menjadi kering dan kamu lihat warnanya kuning kemudian menjadi hancur. Dan di akhirat (nanti) ada adzab yang keras dan ampunan dari Allah serta keredaanNya. Dan kehidupan dunia ini hanyalah kesenangan yang menipu (Surah al-Hadid, 57: 20).⁴⁵
- b. Sesungguhnya orang-orang yang tidak mengharap (tidak percaya akan) pertemuan dengan kami, dan merasa puas dengan kehidupan dunia serta merasa tentram dengan kehidupan itu dan orang-orang yang melalaikan ayat-ayat Kami, mereka itu tempatnya ialah neraka, disebabkan apa yang sudah mereka kerjakan (Surah Yunus, 10; 7-8).⁴⁶

⁴² Amin Syukur, *Zuhud di Abad Modern...*, 5-6.

⁴³ Amin Syukur, *Zuhud di Abad Modern...*, 6.

⁴⁴ Amin Syukur, *Zuhud di Abad Modern...*, 6.

⁴⁵ Amin Syukur, *Zuhud di Abad Modern...*, 236.

⁴⁶ Amin Syukur, *Zuhud di Abad Modern...*, 236.

- c. Adapun orang yang melampaui batas, dan lebih mengutamakan kehidupan dunia, maka sesungguhnya merekalah tempat tinggal(nya). Dan apapun orang-orang yang takut kepada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari keinginan hawa nafsunya, maka sesungguhnya surgalah tempat tinggal(nya) (Surah An-Nazi'at, 79: 37-41).⁴⁷

Kemudian tidak sedikit pula hadits yang menjelaskan keutamaan zuhud.

Di antara hadits-hadits itu ialah sabda Rasulullah SAW sebagai berikut:

“seorang hamba berkata: hartaku! Sesungguhnya hartanya hanya terdapat dalam tiga hal, apa yang diberikannya kepada orang lain sampai menjadi simpanannya di akhirat nanti. Sedang yang lain akan hilang dan hanya tertinggal bagi orang lain.”

Dan sabda beliau kepada para sahabatnya:

“Aku khawatir kalian mendapat keleluasaan dalam duniawi, seperti kaum-kaum sebelum kalian, sehingga kalian saling berebutan seperti kaum-kaum sebelum kalian, yang akhirnya pun kalian hancur seperti kaum-kaum sebelum kalian.”⁴⁸

Sudah dapat dipastikan bahwa ayat-ayat dan hadits-hadits seperti inilah yang sama artinya yang mendorong lahirnya para zahid pada abad-abad pertama dan kedua Hijrah. Mereka menahan diri dari hal-hal yang bersifat duniawi serta beramal demi akhirat. Bahkan mendorong mereka untuk tidak memperdulikan makanan, pakaian, harta dan takut pesona dunia serta berusaha sungguh-sungguh meraih kebahagiaan akhirat.

2) Kondisi Sosio-Politik.

Konflik-konflik politik yang terjadi, terutama sejak zaman khalifah ‘Usman ibn ‘Affan r.a. mempunyai dampak terhadap kehidupan keagamaan, sosial dan politik kaum Muslimin. Konflik-konflik politik itu terus berlangsung sampai zaman khalifah ‘Ali bin Abi Thalib. Setelah itu kaum Muslimin terpecah-

⁴⁷ Amin Syukur, *Zuhud di Abad Modern...*, 236.

⁴⁸ Amin Syukur, *Zuhud di Abad Modern...*, 237.

pecah menjadi beberapa kelompok, yaitu kelompok Umayyah, Syi'ah, Khawarij dan Mur'jiah.

Dari waktu ke waktu suasana semakin memburuk, masing-masing golongan ingin berkuasa atau merebut pengaruh sehingga persatuan dan kesatuan sulit diciptakan. Maka terjadilah peperangan antara 'Ali dan Aisyah. Selain itu juga terjadi peperangan antara 'Ali dengan Mu'awiyah bin Abi Sufyan, yang akhirnya peperangan tersebut dimenangkan oleh Mu'awiyah dengan cara diplomasi lewat utusannya, yakni Amr bin al-'As.⁴⁹

Pada awalnya semua konflik-konflik di atas hanya merupakan persoalan politik, akan tetapi kemudian berkembang menjadi persoalan agama. Masing-masing kelompok yang saling bertentangan berusaha mempergunakan nash-nash agama untuk membenarkan, menguatkan atau mengokohkan sikap dan pendapatnya. Dengan sendirinya hal ini mendorong adanya upaya untuk memahami dan menafsirkan nash-nash itu secara khusus. Bahkan kadang-kadang ada kelompok yang tidak takut dan malu membuat hadits palsu untuk membenarkan pendiriannya. Hal yang demikian ini, tentu lebih memperburukkan situasi, tidak hanya situasi politik, tetapi lebih dari itu, suasana keagamaan kaum Muslimin pada saat itu mengikut terdistorsikan.⁵⁰

Sebagian sahabat yang masih hidup, yang merasa gawatnya situasi penuh konflik dan kericuhan politik serta buruknya situasi keagamaan tersebut, memilih sikap netral terhadap masing-masing kelompok yang bermusuhan. Mungkin hal

⁴⁹ Amin Syukur, *Zuhud di Abad Modern...*, 238.

⁵⁰ Syamsun Ni'am, *Tasawuf Studies* (Yogyakarta; Ar-Ruzz Media, 2014), 118.

ini mereka lakukan untuk mencari keamanan, menjauhi kericuhan itu dan lebih menyukai hidup menyendiri. Karena itu mereka mengarahkan kepada kehidupan zuhud. Dalam hal ini al-Naubakhi berkata : Di antara kelompok yang memisahkan diri ialah golongan orang yang mengisolasi diri bersama Sa'ad bin Malik, Sa'ad bin Abi Waqas, Abdullah bin Umar bin Khattab, Muhammad bin Maslamah al-Ansari dan Usamah bin Zaid bin Harith. "Mereka ini memisahkab dari Ali, dan tidak mau memerangnya atau berperang bersamanya, bahkan mereka tidak menobatkannya atau menerimanya. Mereka ini akan menjadi kelompok-kelompok yang mengisolasi diri di kemudian hari."⁵¹

Selanjutnya, pada dinasti Umayyah (kecuali masa pemerintahan Umar bin Abd Aziz) banyak terjadi kezaliman dan penindasan terhadap lawan-lawan mereka. Maka wajar kalau hal ini membuat banyak orang cenderung pada kehidupan zuhud dan hidup mengisolasi diri.⁵²

Kemudian seiring dengan perluasan daerah yang telah dicapai oleh tentera Islam pada masa dinasti Bani Umayyah, kehidupan kaum Muslimin mulai mengikut kearah kebaikan dalam aspek ekonomi maupun sosial. Pada masa itu kaum Muslimin telah menaklukkan berbagai negeri, dan memperoleh banyak harta. Kekayaan mulai melimpah yang dibarengi dengan kehidupan penuh kemewahan, yang terkadang mengakibatkan dekadensi moral. Dalam keadaan seperti ini, kaum Muslimin yang saleh merasa berkewajiban mengajak masyarakat untuk mulai berkehidupan zuhud, sederhana, saleh dan tidak tenggelam dalam

⁵¹ Asmaran AS, *Pengantar Studi Tasawuf* ..., 239.

⁵² Asmaran AS, *Pengantar Studi Tasawuf* ...,40.

kemewahan karena dorongan hawa nafsu. Di antara penyeru dari kalangan para sahabat ialah Abu Dhar al-Ghafari. Dia melancarkan kritik keras terhadap kehidupan Bani Umayyah yang penuh kemewahan dan sistem pemerintahan mereka. Dia menyeru ke jalan yang benar seperti yang ditempuh Nabi dan Khulafaur Rasyidin. Dari kalangan tabi'in yang menentang pemerintahan Bani Umayyah, antara lain adalah Sa'id al-Musayyab.

b. Buddha

Peneliti berbeda pendapat tentang faktor yang menyebabkan munculnya zuhud (asketisme). Harun Nasution mencatat ada lima pendapat tentang asal-usul zuhud. *Pertama*, dipengaruhi oleh cara hidup rahib-rahib kristen. *Kedua*, dipengaruhi oleh Pythagoras yang mengharuskan meninggalkan kehidupan materi dalam rangka membersihkan roh.⁵³ Ajaran meninggalkan dunia dan pergi berkontemplasi inilah yang mempengaruhi timbulnya zuhud dan sufisme dalam Islam. *Ketiga*, dipengaruhi oleh ajaran Plotinus menyatakan bahwa dalam rangka penyucian roh yang telah kotor, sehingga bisa menyatu dengan Tuhan harus meninggalkan dunia. *Keempat*, pengaruh Buddha dengan faham nirwananya, bahwa untuk mencapainya orang harus meninggalkan dunia dan memasuki hidup komtemplasi. *Kelima*, pengaruh ajaran Hindu yang juga mendorong manusia meninggalkan dunia dan mendekatkan diri kepada Tuhan untuk mencapai persatuan Atman dengan Brahman.

⁵³ Huston Smith, *Agama-Agama Manusia terj. Saafroedin Bahar*, (Yogyakarta: Gramedia, 2002), 111.

Faktor yang mempengaruhi timbulnya asketisme dalam Buddha dapat di bagi dua bagian, yakni : Pertama, faktor dari dalam Buddha sendiri, yakni dari tokoh sentralnya Buddha Gautama. Kisah hidupnya telah banyak dikenal orang demikian juga dengan ajaran-ajarannya yang disusun dalam kitab-kitab oleh para penganutnya. Sebenarnya salah satu faktor kemunculan asketisme dalam agama Buddha adalah pengalaman hidup beliau sendiri dalam mencapai Pencerahan yang dialami-Nya di Gaya. Beliau menyadari bahwa pembebasan tidak akan diperoleh dengan menjalani penyiksaan diri yang ekstrim maupun dengan cara bermewah-mewah seperti kehidupan sebelumnya. Jalan tenggallah yang akhirnya menjadi jawabannya. Kedua, faktor dari luar disebabkan oleh dominasi dan intervensi kaum Brahmana Hindu dalam mencapai kebenaran spiritual dan praktek Jain yang ekstrim, yakni: penyiksaan diri secara fisik yang berlebihan. Kedua ekstrimitas ini berkembang dan melekat kuat dalam tradisi masyarakat India pada masa itu, sehingga menimbulkan gerakan Apatis (pasif) dikalangan masyarakat. Hal inilah yang kemudian muncullah ajaran “Jalan Tengah”, yaitu: menjauhi ekstrimitas peniadaan diri secara fisik maupun intervensi atau dominasi kaum Brahmana untuk mencapai kelepasan.

Akan tetapi, sang Buddha tidak hanya sebagai seorang penyusun kembali Hinduisme, seperti yang dikatakan oleh para ahli tersebut, melainkan jalan hidup dan Doktrin sang Buddha berbeda secara mendasar dengan jalan hidup dan kepercayaan agama orang-orang di India. Sang Buddha hidup, mengajar, dan wafat sebagai guru religius non-Veda dan non-Brahmana. Sang Buddha tidak pernah menyatakan berhutang pada kepercayaan dan praktik religius yang ada.

Beliau menyatakan diri-Nya telah mengawali suatu metode religius yang rasional, pembuka suatu jalan baru.⁵⁴

C. Macam-Macam Asketisme dalam Islam dan Buddha

a. Zuhud

Menurut Syekh Abdul Qadir al Jailani, macam-macam zuhud ini terbagi kepada beberapa tingkatan. Zuhud adalah kedudukan yang sangat tinggi yang dengannya akan meningkatkan derajat dan kemuliaan pelakunya di mata manusia karena mereka bisa mengambil faedah darinya.⁵⁵

Untuk melihat begitu pentingnya zuhud sebagai pondasi awal, maka Imam Al-Ghazali membagi tingkatan zuhud menjadi tiga tingkatan. *Pertama*, adalah di antara manusia ada yang zuhud terhadap dunia padahal dia berminat, akan tetapi dia melawan jiwanya. Ini disebut dengan orang yang berusaha zuhud, ini adalah langkah awal zuhud. Zuhud ini adalah zuhud yang ingin selamat dari siksa, *hisab* (perhitungan) dan ketakutan-ketakutan yang akan dihadapi manusia. Tingkatan zuhud ini dipanggil dengan zuhud orang-orang yang takut.⁵⁶

Kedua, zuhud terhadap dunia secara suka rela, jiwanya tidak memaksanya untuk itu, hanya saja dia melihat zuhudnya dan menengok kepadanya, dia hampir takjub kepada dirinya, dia melihat dirinya telah meninggalkan sesuatu yang berharga untuk sesuatu yang lebih besar harganya darinya, sebagaimana dia

⁵⁴ U Sikkhananda, *Meditasi Hal Termulia untuk Dilakukan*, ... 30.

⁵⁵ Said bin Musafir al Qathani, *Buku Putih Syaikh Abdul Qadir Al Jailani*, terj. Munirul Abidin, (Jakarta: PT Darul Falah, 2006), 490.

⁵⁶ Al-Imam Ibnu Qudamah al-Maqdisi, *Mukhtasar Minhaj al-Qashidin*, (Jakarta, Darul Haq, 2000), 602.

meninggalkan satu dirham untuk mendapatkan dua dirham, ini juga masih kurang. Zuhud ini berharap pahala dan kenikmatan yang dijanjikan, ini adalah zuhud orang-orang yang berharap, mereka ini meninggalkan kenikmatan karena berharap kenikmatan.

Terakhir ialah zuhud yang paling tinggi, zuhud secara suka rela, zuhud dalam zuhudnya, dia tidak memandang dirinya meninggalkan sesuatu, karena dia menyadari bahwa dunia bukanlah apa-apa, seperti orang yang meninggalkan secarik kain dan mengambil mutiara, dia tidak memandangnya sebagai jual beli, karena dunia di depan kenikmatan akhirat adalah lebih rendah dari secarik robekan kain di depan mutiara.⁵⁷ Ini adalah kesempurnaan dalam zuhud. Zuhud yang terakhir ini yaitu zuhud agar terbebas dari penderitaan dan bukan pula karena berharap mendapatkan kenikmatan, akan tetapi ia zuhud dalam rangka bisa bertemu Allah. Ini adalah zuhud orang-orang *muhsinin* (sentiasa melakukan kebaikan) dan orang-orang yang berilmu tentang Allah. Kenikmatan melihat Allah dibandingkan dengan kenikmatan-kenikmatan surga adalah seperti kenikmatan meraih kerajaan dunia dan menguasainya dibandingkan dengan kenikmatan menguasai seekor burung kecil dan mempermainkannya.⁵⁸

b. Meditasi

Meditasi dibagi kepada dua jenis meditasi dalam agama Buddha, yaitu *Samtha Bhavana* (konsentrasi) dan *Vipassana Bhavana*. *Samatha Bhavana* berarti

⁵⁷ Al-Ghazali, *Minhaj Kum 'Arifin Apresiasi Sufistik untuk Para Salikin*, Terj. Masyhur Abadi dan Hassan Abrori, (Surabaya: Pustaka Progresif, 2002), 233.

⁵⁸ Al-Ghazali, *Ihya 'Ulumidin Jilid VIII*. Terj. Moh. Zuhri, H. Muqoffin Mochtar dan H. Muqorrobin Misbah..., 251.

pengembangan batin merupakan keadaan pikiran yang tidak mudah digoncangkan, tenang, aman, dan nyata. Manakala *Vipassana Bhavana* pula berarti perkembangan dalam pandangan terang atau perkembangan dalam kecerdasan atau kebijaksanaan (*Patta Bhavana*) ialah nyala pikiran seperti kilat yang menembus kegelapan *Anicca* (ketidakekalan), *Dukkha* (ketidakpuasan) dan *Anatta* (tanpa diri).

1. Meditasi *Samatha*

Meditasi *Samatha* adalah jenis meditasi yang bertujuan untuk mendapatkan ketenangan. Metodenya yaitu pengamatan atau perenungan terhadap suatu obyek. Obyek pengamatan tersebut bisa saja diambil dari salah satu dari mata pokok meditasi seperti *kasina*, cinta kasih (*metta*), refleksi atau renungan terhadap sang Buddha.⁵⁹

Meditasi *Samatha* ini didapati seseorang bermeditasi akan ada perasaan untuk memupuk delapan perkembangan kebatinan yaitu mengenai pencapaian-pencapaian alamiah yang terdiri atas *rupa-jhana* dan empat *arupa-jhana*. *Rupa-Jhana* ada empat tingkatan, didalamnya terdapat unsur-unsur seperti gembira, bahagia, keseimbangan dan panunggalan. Sedangkan empat *arupha-jhana* pula adalah dimaksudkan dengan menikmati pengheningan dalam keadaan ruang tanpa batas, menikmati pengheningan dalam keadaan kesadaran tanpa batas, menikmati

⁵⁹Mahasi Sayadaw, *40 Mata Pokok Mula Dasar Dalam Meditasi Budhist*, (terj.), (M. u, Panasari, 2008), 11-15.

pengheningan dalam keadaan “Sang Kosong” dan menikmati pengheningan dalam keadaan bukan pencerahan.⁶⁰

Lebih mudah untuk dipahami, meditasi *Samatha* adalah berkenaan dengan memusatkan pikiran pada satu titik. Keterpusatan pikiran merupakan suatu keadaan di mana segenap kemampuan dan kekuatan mental ditujukan pada satu obyek. Pikiran yang terpusat juga merupakan kebalikan dari pikiran yang terpecah atau kacau. Biasanya keadaan mental dapat terpecah atau terbagi keberbagai arah, tetapi jika konsentrasi ditetapkan pada satu obyek, maka akan mulai dapat mengetahui sifat sejati dari obyek tersebut. Proses konsentrasi secara bertahap mengubah keadaan batin sampai seluruh energi mental kepada satu titik.⁶¹

Meditasi *Samatha* dapat memberikan kebahagiaan dalam kehidupan sekarang ini seperti ketenangan dan keheningan. Akan tetapi belum bisa membebaskan dari tumimbal lahir 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 berkelakuan buruk dan akibatnya dia akan kembali dilahirkan pada alam yang lebih rendah, yang penuh dengan penderitaan. Oleh sebab itu, meditasi jenis *samatha* yang semata-mata bertujuan untuk mendapatkan ketenangan saja tidak cukup untuk membebaskan seseorang dari kesengsaraan hidup dan untuk mencapai *Nibbana*.

⁶⁰ U Sikkhananda, *Meditasi Hal Termulia untuk Dilakukan*, (Vassa, 2559 BE, 2015), 26.

⁶¹ *Buku Pelajaran Agama Buddha Sekolah Menengah Tingkat Atas Kelas II* (Surbaya, PARAMITA, 1999), 81.

Walau demikian, pencapaian ketenangan melalui meditasi *samatha* tetap berperan penting sebagai dasar bagi seseorang yang akan memasuki tahap pandangan cerah atau tafsiran lurus yaitu *Vipassana*.⁶²

2. Meditasi *Vipassana*

Meditasi *Vipassana* adalah jenis meditasi yang bertujuan untuk mendapatkan Pandangan-Terang. Metode dasarnya adalah pengamatan perenungan kepada beberapa obyek dan disertai pencatatan dalam batin. Obyek pengamatan yang paling dasar adalah gerakan “timbul-tenggelam atau kembang kempisnya perut”.⁶³

Meditasi *Vipassana* merupakan meditasi *Pandangan-Terang* tingkat tinggi yang memiliki tujuan untuk melihat dengan terang dan jernih proses kehidupan yang selalu berubah-ubah tanpa henti (*Anicca*). Dan selalu dicengkeramkan oleh derita (*Dukkha*) sehingga akhirnya bisa menembus tanpa aku (*Anatta*), yaitu *Nibbana*.⁶⁴

Vipassana Bhavana dapat dibagi kepada dua macam yaitu pertama *Samatha Pubhanga Vipassana* yang merupakan meditasi pandangan terang yang diawali dengan praktek *samatha*. Secara teknik misalnya dengan melakukan *Metta Bhavana* (cinta kasih) terlebih dahulu sebelum praktek *Vipassana*. Yang

⁶² U Sikkhananda, *Meditasi Hal Termulia untuk Dilakukan ...*, 33.

⁶³ Mahasi Sayadaw, *Dasar-Dasar Meditasi Vipassana*, (Myanmar; Bhikku Pesala, 2002), 233.

⁶⁴ Somdet Phra Buddhagosacariya (Navara Thera), *Samadhi (Pencerahan Agung)*, (Jakarta; Penerbit Sri Manggala, 2004), 46.

kedua adalah *Suddha Vipassana* yang berarti murni *Vipassana Bhavana* tanpa diawali dengan *samatha* dan dapat dilakukan kapan saja.⁶⁵

Kerangka latihan dasar *Samatha Pubhangama Vipassana* adalah *Satipathanna*⁶⁶yaitu latihan-latihan konsentrasi meliputi posisi-posisi, pemahaman jernih dan unsur-unsur. Pelatihan *satipathana* bertujuan untuk memperkuat kesadaran dan konsentrasi.



⁶⁵ Oka Diputhera, *Meditasi II*, (Jakarta; Vajra Dharma Nusantara, 2001), 51.

⁶⁶ Mahasi Sayadaw, *Meditasi Vipassana Tuntunan Praktik & Rujukan Tahap Pemurniaan* (terj.), (Lim, Eka, Setiawan), 107-108. Mahasi Sayadaw mengkategorikan *satipathana* sebagai bagian dari *vipassana* pada tingkat latihan awal.

BAB III

KONSEP ZUHUD DAN KONSEP MEDITASI

A. Kedudukan Zuhud dalam Islam

Zuhud adalah ketidaksukaan seseorang terhadap dunia karena berpaling terhadap akhirat, atau dengan kata lain bahwa seseorang tersebut berpaling dari selain Allah ta'ala menuju ketaatan kepada Allah ta'ala.⁶⁷ Ketahuilah, bahwa sesungguhnya zuhud dalam dunia itu adalah satu maqam yang mulia dari beberapa maqam orang-orang yang menempuh jalan ke akhirat.⁶⁸ Zuhud adalah kedudukan spiritual yang mulia, dan merupakan dasar berbagai kondisi spiritual yang diridhai serta tingkatan-tingkatan mulia. Zuhud merupakan tapak kaki awal bagi mereka yang hendak menuju kepada Allah swt. Maka barangsiapa tidak memperkokoh pondasinya dalam masalah zuhud maka tidak mungkin tingkatan selanjutnya akan menjadi baik dan benar. Sebab cinta dunia merupakan pangkal segala kekeliruan. Sedangkan menjauhkan diri (zuhud) dari masalah duniawi merupakan pangkal segala kebaikan dan ketaatan.⁶⁹

Dalam kehidupan tasawuf, konsep zuhud adalah hal yang sangat penting sebagai media untuk mempersiapkan diri sebelum memasuki kehidupan keruhanian. Zuhud dapat membuat manusia memikirkan dan merenungi akhirat. Zuhud juga dapat mengalahkan hawa nafsu manusia.

⁶⁷ Nur Afifah Khurin Maknin, "Konsep dan Implementasi Zuhud dalam Pemenuhan Kebutuhan Primer Santri", dalam *Jurnal Progresiva* Vol. 5, No. 1, (2011), 115.

⁶⁸ Al-Ghazali, *Ihya' Ulumidin Jilid VIII*. Terj. Moh. Zuhri, H. Muqoffin Mochtar dan H. Muqorrobin Misbah..., 226.

⁶⁹ Abu Nashr as-Sarraj, *Al-Luma': Rujukan Lengkap Ilmu Tasawuf*, (Surabaya: Katalog Dalam Terbitan, 2002), 95.

Zuhud dapat menghadirkan perasaan bahwa kenikmatan duniawi tidak boleh memalingkan hati dan zikir kepada Allah SWT. Dalam tradisi Islam, bahasa asketik dapat ditelusuri dari konsep “zuhud” yang lahirnya dari tradisi tasawuf. Pada mulanya, tasawuf merupakan perkembangan dari pemahaman-pemahaman tentang makna institusi-institusi Islam. Sejak zaman sahabat dan tabi'in, serta pemuka-pemuka agama kontemporer cenderung memandang ajaran Islam lebih analitis. Ajaran Islam dapat dipandang dari aspek lahir dan aspek batin/dalam (spiritual). Studi para ahli agama tentang aspek batiniyah dalam Islam mulai terlihat sebagai sesuatu hal yang sangat penting untuk dapat dekat dengan Sang Pencipta.⁷⁰

Perjalanan menuju Allah merupakan metode ma'rifah secara “rasa” (ruhaniah) yang benar terhadap Allah. Manusia tidak tahu banyak tentang penciptaan-Nya selama mereka belum melaksanakan perjalanan menuju Allah walaupun mereka telah percaya dan beriman. Dengan demikian dapat difahami bahwa tasawuf adalah jalan spiritual yang dapat mengantarkan manusia menuju bersatunya dengan yang tidak terbatas, di manapun manusia selalu berada dan berharap dekat dengan Allah, dalam ini ajaran-ajaran tasawuf mengambil bentuk zuhud dalam arti; sikap hidup sederhana dan menjauhi diri dari kemewahan duniawi.

Dalam Islam, zuhud merupakan bagian dari tasawuf, faham ini muncul pada akhir abad pertama dan awal abad kedua hijriyah, dikarenakan terjadinya

⁷⁰Syaiful Hamali, “*Asketisme Dalam Islam Perspektif Psikologi Agama*”, dalam *Jurnal Al-Adyan/Vol.X, Nomor 2*, (2015), 202.

penyimpangan sosial dan moral dikalangan para penguasa. Misalnya; berbuat maksiat, hidup mewah dan pelanggaran terhadap norma-norma syariat dan mengabaikan kepentingan rakyatnya.⁷¹ Kenyataan yang ada dalam masyarakat menunjukkan bahwa para ulama dan tokoh agama memperingatkan mereka agar kembali kepada ajaran Islam yang benar. Tetapi kondisi itu terus berlanjut dalam masyarakat, akhirnya para tokoh agama dan masyarakat menempuh kehidupan zuhud.

Zuhud dalam Islam merupakan ajaran-ajaran dari tasawuf. Kedudukan zuhud merupakan metode pertama dalam tasawuf Islam menurut buku *Koreksi Terhadap Ajaran Tasawuf*. Menurut tokoh sufi dan tarekat dari Baghdad, Abdul Qadir Jailani mengatakan kedudukan zuhud sangat tinggi dalam kehidupan manusia apabila masalah timbul dalam diri manusia berkaitan dengan nafsu dunia, dan juga perkara lain. Beliau bertutur: Bila kau melihat dunia ini berada di tangan mereka dengan segala hiasan dan tipuannya, dengan segala bisa yang mematikan bagi yang menyentuhnya, mengecoh mereka, dan membuat mereka mengabaikan kemudharatan tipu dayanya dan janji-janji palsunya, bila kau lihat semua ini, berlakulah bagai orang yang melihat seseorang menurut nalurinya, menonjolkan diri, dan karenanya mengeluarkan bau busuk. Bila (dalam situasi semacam itu) kau enggan memperhatikan kebusukannya, dan menutup hidung dari bau busuk itu, begitu pula berlaku terhadap dunia; bila kau melihatnya, palingkan penglihatanmu dari segala kepalsuan, dan tutuplah hidungmu dari segala

⁷¹ Dale Conan, *Enam Cara Beragama Terj. Djma'annury dan Sahiron* (Yogyakarta: Suka Press, 2002), 66.

kebusukan kebusukan hawa nafsu, agar kau aman daripadanya dan dari segala tipu dayanya, sedang bagianmu menghampiri segera, dan kau menikmatinya.⁷²

Tokoh sufi yang berbicara tentang zuhud secara Panjang lebar tidak lain adalah al-Ghazali. Ia menyatakan bahwa zuhud secara keseluruhan berarti benci kepada yang disukai dan berpaling kepada yang lebih disukai. Zuhud merupakan pendekatan tingkat awal dalam perjalanan spiritual bagi orang-orang yang ingin memperoleh kesempurnaan⁷³. Dengan mengimplikasikan kehidupan zuhud berarti meninggalkan hal-hal yang dapat menghambat perjuangan untuk berma'rifat kepada Allah.

Kehidupan Zuhud dalam Islam merupakan bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan tasawuf, karena zuhud menimbulkan konsekuensi penghindaran diri terhadap dunia secara totalitas untuk beribadah kepada Allah swt., tetapi kehidupan zuhud dalam konteks moral Islam, diartikan sebagai sikap meninggalkan ketergantungan hati pada harta benda (materi), meskipun tidak berarti antipasti terhadapnya. Zuhud merupakan salah satu sikap untuk menjaga jarak dari kehidupan dunia, karena kehidupan dunia ini adalah sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah swt, untuk mencapai kebahagiaan akhirat kelak.⁷⁴

D. Kedudukan Meditasi dalam Buddha

Menurut kepercayaan agama Buddha akan adanya lahir kembali di atas dunia ini karena terjadinya karma. Apabila seseorang sudah lahir kembali pasti akan mendapat *dukkha* yaitu mati, sakit, miskin, kelaparan dan lain-lain lagi

⁷² Abdul Qadir Jailani, *Koreksi Terhadap Ajaran Tasawuf*, (Jakarta: GEMA INSANI PRESS, 1996),126.

⁷³ Abdul Qadir Jailani, *Koreksi Terhadap Ajaran Tasawuf...*, 127.

⁷⁴ Sudirman Tebba, *Tasawuf Positif*, (Bagor: Kencana, 2003), 53

karena terjadinya karma pada kehidupan sebelumnya. Oleh sebab itu, umat agama Buddha mencari sesuatu supaya tidak dilahirkan kembali untuk mengelak *dukkha* (penderitaan). Ajaran sang Buddha sendiri mengajarkan tentang meditasi ini adalah sebuah jalan untuk mengelak daripada mendapat *dukkha*. Jadi, sang Buddha mencari bagaimana supaya seseorang jangan lahir kembali untuk tidak mendapat *dukkha* dengan bermeditasi yaitu perenungan diri untuk membuang virus-virus yang ada dalam diri kita.⁷⁵ Jadi disebabkan itu pentingnya meditasi dalam agama Buddha.

Penulis ada mengadakan beberapa wawancara dengan bikkhu di Kelantan untuk menguatkan lagi data yang dikaji, tetapi wawancara ini sebagai sampingan dan yang lebih utama adalah kajian pustaka. Dalam wawancara bikkhu di Kelantan kemarin, beliau merupakan seorang ketua bikkhu di Wat PhikuHhong Vararam mengatakan: apabila seseorang melakukan meditasi dengan tekun akan mendapatkan jalan pencerahan untuk mencapai jalan pengakhiran yang sempurna tanpa dilahirkan kembali di atas dunia ini. Meditasi ini adalah merupakan suatu jalan keluar dari *Samsara* (lahir, mati dan sakit tua) dan meditasi juga adalah sebuah jalan singkat untuk menuju ke *nirwana*.⁷⁶

Jika seseorang tidak bermeditasi, hati tidak akan bersih, sebagai contoh; dalam undang-undang Islam, jika seseorang mencuri, maka akan dipotong tangan kiri, jika mencuri lagi akan dipotong tangan kanan dan seterusnya. Perkara ini tidak menyelesaikan masalah, akan tetap ada niat seseorang untuk mencuri. Jadi,

⁷⁵ Wawancara dengan bikkhu Phra Khru Suwanvaranukul (53 tahun), Ketua Bikkhu Wat PhikuHhong Vararam tanggal 20 Januari 2020.

⁷⁶ Wawancara dengan bikkhu Eh Di Ail Chau Chan (75 tahun), Ketua Bikkhu Wat Cheng Buddhavas tanggal 29 Januari 2020

meditasi ini sangat penting untuk membersihkan hati dan minda dari tidak membuat kejahatan, membuat kotor dan juga membuat keganasan, dan tidak akan ada lagi seseorang itu untuk mencuri jika hati sudah bersih. Hati ini seperti sebuah ketua kepada jasad yang mengawal kita untuk melakukan sesuatu. Dalam umat Buddha, meditasi ini sangat berkesan dan berguna untuk seseorang dari mengelakkan adanya kasus-kasus buruk.⁷⁷

Saat seseorang akan meninggal, buah dari karma-karma yang telah dilakukannya berebut kesempatan untuk menjadi karma yang akan melahirkan kembali. Berdasarkan prioritas dalam memberikan hasil ada empat macam karma, urutannya yaitu (1) karma yang sangat kuat (garuka kamma), (2) karma yang terjadi atau teringat saat menjelang kematian (asanna kamma), (3) karma kebiasaan – karma yang sering dilakukan atau di ingat (acinna kamma), dan (4) karma cadangan (katatta kamma). Apabila seseorang melakukan garuka kamma, ini adalah kesempatan besar untuk mengondisikan karma untuk melahirkan kita kembali. Garuka kamma merupakan karma yang sangat lemah dan akan mendapat kesusahan kepada seseorang.⁷⁸

Dalam ajaran Sang Buddha, meditasi ini untuk mengelak daripada melakukan 5 pancasila yaitu: (1) tidak membunuh, (2) tidak mencuri, (3) tidak berzina, (4) tidak bercakap bohong, dan terakhir (5) tidak minum minuman keras.

⁷⁷ Wawancara dengan bikkhu Phra Khru Suwanvaranukul (53 tahun), Ketua Bikkhu Wat PhikuHong Vararam tanggal 20 Januari 2020.

⁷⁸ U Sikkhananda, *Meditasi Hal Termulia untuk Dilakukan, ...*87.

Apabila pancasila itu berjaya dilakukan, maka kasus jenayah dari golongan Buddha tidak wujud.⁷⁹

Sang Buddha mengajarkan agar pelaku meditasi benar-benar konsentrasi terlebih dulu sebelum merealisasikan 4 kebenaran mulia. Karena hanya dengan benar-benar konsentrasi, seseorang bisa mencapai penembusan yang menyadari kebenaran secara apa adanya. Buddha mengajarkan untuk bermeditasi pada 4 unsur yang besar, yaitu: *Pathavi, Apo, Tejo, Vayo* (unsur Tanah, Air, Api, Angin) yang kesemua unsur ini ada di dalam tubuh manusia.⁸⁰

Tokoh Buddha, U Sikkhananda mengatakan “Sesungguhnya, Kebijakan Muncul dari Meditasi, Tanpa Meditasi Kebijakan Lenyap”. Manakala ada kata-kata dari sang Buddha mengatakan, “Jangan lakukan semua (bentuk) kejahatan, Perbanyakkan kebajikan, Murnikan pikiran, Inilah ajaran para Buddha” Dhp 183. Terlihat jelas dalam pernyataan Sang Buddha tersebut bahwa hal terakhir yang harus dilakukan oleh setiap orang adalah memurnikan pikirannya, karena semua yang dilakukan bersumber dari pikiran, dan meditasi adalah cara satu-satunya untuk mencapai hal itu.⁸¹

Dalam agama Buddha, mereka yang merenungkan seberapa banyak penderitaan yang dialami selama kehidupan ini, seperti kesal, kecewa, sedih, menangis, dan sakit. Dan apabila seseorang itu tidak melakukan meditasi, akan pasti mengalaminya kembali. Bila demikian, kehidupan ini berterusan dalam penderitaan. Sang Buddha mengatakan bahwa bukankah seseorang telah lama

⁷⁹ Wawancara dengan bikkhu Phra Khru Suwanvaranukul (53 tahun), Ketua Bikkhu Wat PhikuHong Vararam tanggal 20 Januari 2020.

⁸⁰ U Sikkhananda, *Meditasi Hal Termulia untuk Dilakukan*, ...110.

⁸¹ U Sikkhananda, *Meditasi Hal Termulia untuk Dilakukan*, ...51.

mengalami penderitaan jadi sekarang adalah waktu yang tepat untuk berjuang agar dapat terbebas dari penderitaan yang luar biasa ini. Caranya adalah dengan berlatih meditasi *vipassana* hingga mencapai pencerahan penuh, Nirwana. Itulah salah satu sebab mengapa perlu melakukan meditasi *vipassana*.

C. Pengaruh Positif Ritual Zuhud dan Meditasi terhadap Pengamalnya.

Menurut al-Junaid, zuhud adalah kosongnya tangan dari kepemilikan dan sepiya hati dan pencarian. Perilaku zuhud juga dapat dilihat dari nasehat Hasan al-Bashri kepada Umar bin Abdul Aziz: “Waspadalah terhadap dunia, ia bagaikan ular yang lembut sentuhannya namun mematikan biasanya. Berpalinglah dari pesonanya, karena sedikit saja terpesona, anda akan terjerat olehnya”. Abdul Qadir al-Jailani berkata: Dunia adalah hijab akhirat, dan akhirat adalah hijab Tuhan. Bila berdiri bersama, maka jangan memperhatikan kepadanya, sehingga bisa sampai di depan pintunya, dan kamu benar-benar zuhud terhadap sesuatu.⁸²

Semua yang ada didunia ini bersifat fana, suatu saat akan musnah dan lenyap akhirnya akan kembali kepada Allah, hal-hal yang bersifat dunia ini hanya akan melahirkan kebatilan sebagai menghambat untuk memperoleh keridhoan Allah. Dikarena dia masih terkait dengan sifat kefanaannya. Untuk menghindarkan diri dari sifat kefanaan itu, dia harus mengambil jalan zuhud dalam kehidupannya. Terdapat pengaruh positif ritual zuhud terhadap pengamalnya;

a. Zuhud

⁸² Amin Syukur, *Zuhud di Abad Modern ...*, 14-15.

Zuhud adalah berpaling dari dunia dan menghadapkan diri untuk beribadah, mendidik dan melatih jiwa, serta memerangi kesenangannya dengan *semedi* (khalwat), berkelana, mengurangi makan, puasa, dan memperbanyak dzikir. Zuhud disini berusaha menjauhkan diri dari kelezatan dunia walaupun halal, yaitu dengan berpuasa yang kadang-kadang pelaksanaannya melebihi apa yang telah ditentukan oleh agama.⁸³

Zuhud dapat memberikan pemahaman sepenuhnya bahwa dunia adalah perkara yang tidak ada maknanya dan akan cepat hilang jika dibandingkan dengan yang ada di sisi Allah SWT. Zuhud dapat menghadirkan perasaan bahwa kehidupan di dunia sifatnya hanya sementara, sehingga dalam kehidupan sehari-hari seseorang akan menganggap cukup (*qanaah*) terhadap rezeki dan ketentuan Allah SWT. Zuhud melahirkan sikap *warak* (menjaga diri agar tidak terjatuh kepada syubhat), *tawakal* (berserah diri kepada Allah), sabar dan syukur.⁸⁴

Zuhud yang sebenar adalah mengutamakan kehidupan akhirat dari dunia. Sebagaimana yang dinyatakan dalam surah al-A'la ayat 16-17, yang mana Allah SWT menyifatkan orang bukan Islam mengutamakan dunia semata-mata, kemudian Allah menyebut kehidupan akhirat lebih baik dan kekal.

Firman Allah SWT:

بَلْ تُؤْثِرُونَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا ﴿١٦﴾ وَالْآخِرَةَ خَيْرٌ وَأَبْقَى ﴿١٧﴾

“Tetapi kamu (orang-orang kafir) memilih kehidupan duniawi. Sedang kehidupan akhirat adalah lebih baik dan lebih kekal.” (Surah al-A'la 87: 16-17)

⁸³ Amin Syukur, *Zuhud di Abad Modern ...*, 2.

⁸⁴ Basri Bin Ibrahim, Wan Saifudin Bin Wan Hasan dan Abd Wahid Bin Saleh Al-Merbawi, *Menghayati Erti Zuhud dan Kehidupan Tokoh-Tokoh Zuhud Generasi Awal*, (Selangor; Al-Hidayah House Of Publishers SDN BHD, 2015), hlm.11.

Ibn al-Qayyim mengatakan zuhud adalah meninggalkan apa yang tidak bermanfaat demi kehidupan akhirat.

Al-Imam Hasan al-Basri menyatakan zuhud bukanlah mengharamkan yang halal atau mensia-siakan harta, akan tetapi zuhud di dunia adalah seseorang lebih mempercayai apa yang ada di tangan Allah daripada apa yang ada di tangannya. Keadaannya di antara ketika tertimpa musibah dan tidak ditimpa musibah adalah sama saja, sebagaimana sama saja di matanya antara orang yang memuji dengan yang mencelanya dalam kebenaran.

Hakikat zuhud itu berada di dalam hati, yaitu dengan keluarnya rasa cinta dan ketamakan terhadap dunia dari hati seorang hamba. Ia jadikan dunia (hanya) di tangannya, sementara hatinya dipenuhi rasa cinta kepada Allah dan akhirat.⁸⁵

Orang yang zuhud akan memperoleh kebahagiaan akhirat, tidak terpujau dengan kehidupan dunia, dan para malaikat berkata: “kami akan melindungi kalian di dunia dan akhirat (QS 41:31). Buah zuhud lainnya adalah, Allah akan mengajari ilmu kepadanya tanpa ia mempelajarinya. Pendapat ini didasarkan perkataan Sayyidina Ali pada Abu Dzar al-Ghifari.” Barangsiapa zuhud dalam dunia, dia tidak sedih karena kehinaannya dan tidak ambisius untuk memperoleh kemuliaannya, Allah akan memberinya petunjuk tanpa melewati petunjuk makhluknya.

Perilaku zuhud dapat dilihat dalam pola kehidupan. Menjadi Zahid bukannya tidak suka dengan benda, lalu membuang semua yang dimilikinya.

⁸⁵ Basri Bin Ibrahim, Wan Saifudin Bin Wan Hasan dan Abd Wahid Bin Saleh Al-Merbawi, *Menghayati Erti Zuhud dan Kehidupan Tokoh-Tokoh Zuhud Generasi Awal...*, 12.

Namun Zahid menggunakan semuanya itu untuk mengembangkan dirinya. Kebahagiaannya tidak terletak pada benda-benda mati, namun pada peningkatan kualitas hidupnya (psikologis-spiritual). Ia Bahagia karena berhasil menjadi apa yang ia dapat menjadi. *He is happy because he becomes what he is capable of becoming.*

Sayidina Ali r.a. pernah berkata: “Aku telah talak dunia dengan talak tiga.” Ini bermaksud dunia ini tidak masuk di dalam hatinya. Apa yang beliau lakukan adalah semata-mata karena Allah dan tidak ada langsung kepentingan dunia masuk di dalam hatinya.

Sebagai seorang khalifah Islam, kezuhudan beliau tidak menghalang beliau memerintah negara dengan adil dan menjaga kemaslahatan masyarakat. Diceritakan setiap pagi beliau akan menghantar makanan di pintu rumah ibu-ibu tunggal yang miskin dan kematian suami. Setelah kewafatan beliau, tidak ada lagi makanan yang dihantar, barulah mereka tahu bahwa yang menghantar makanan adalah beliau sendiri.

Dalam peribadi Sayidina Ali r.a., di antara zuhud dan tanggungjawab sosial bertemu. Beliau adalah seorang yang zuhud sekali gus orang yang paling peka terhadap tanggungjawab social. Beliau termasuk orang yang paling sukar tidur ketika menyaksikan ketidakadilan atau mendengar rintihan orang-orang kecil. Beliau tidak pernah mengenyangkan perutnya selama ada orang-orang yang lapar di sekitarnya. Beliau pernah berkata: “Demi Allah! Aku bersumpah, andaikan aku dipaksa tidur di atas duri-duri padang pasir, atau aku dibelenggu kemudian ditanam hidup-hidup dalam tanah, semua itu lebih baik daripada aku berjumpa

Allah dan Rasul-Nya pada hari kiamat dalam keadaan aku berbuat zalim kepada hamba-hamba Allah”.⁸⁶

Said Al-Kharraj mengatakan bahwa zuhud adalah menjauhkan hati dari kecintaan terhadap dunia, sedikit demi sedikit. Menurutnya ada empat macam golongan orang melakukan kehidupan zuhud:

1. Orang yang berzuhud dengan tujuan mengosongkan hatinya dari masalah duniawi, harapannya hanya terfokus untuk mentaati, mengingat dan mengabdikan diri kepada Allah. Ketika itu dia telah merasakan cukup bersama dengan Allah.
2. Ada yang berzuhud demi meringankan beban yang mesti mereka pikul dan mempercepat jalannya *sirrot al-mustaqim* saat orang banyak bertahan karena pertanyaan yang diajukan kepada mereka.
3. Ada yang zuhud karena cinta dan rindu pada surga, maka mereka berupaya melupakan hal-hal dunia dan segala kenikmatan duniannya sehingga kerinduannya pada ganjaran Allah kian mendalam.
4. Ada yang berzuhud karena rasa cinta kepada Allah, mereka merupakan ahli ibadah yang hanya memikirkan -Nya. Golongan seperti inilah yang paling tinggi tahapannya.⁸⁷

⁸⁶ Basri Bin Ibrahim, Wan Saifudin Bin Wan Hasan dan Abd Wahid Bin Saleh Al-Merbawi, *Menghayati Erti Zuhud dan Kehidupan Tokoh-Tokoh Zuhud Generasi Awal...*, 13.

⁸⁷Syaiful Hamali, “*Asketisme Dalam Islam Perspektif Psikologi Agama*”, dalam *Jurnal Al-AdYan/Vol.X, Nomor 2*, (2015), hlm. 210.

b. Meditasi

Memurnikan pikiran ini adalah kesan positif yang pertama dari berlatih meditasi. Saat mencapai pengetahuan pandangan terang dari hasil latihannya, pikirannya akan semakin terjauhkan dari lobha, dosa, dan moha. Walaupun hal ini masih bersifat sementara, tetapi ini bagaikan proses mengoyak-ngoyak sebuah tiang agar kendur sebelum dilakukan proses pencabutan.⁸⁸ Tanpa proses pendahuluan ini, tiang tersebut tidak akan dapat dicabut. Setelah semua tahapan pengetahuan pandangan terang dicapai dan masak, maka pengetahuan Sang Jalan muncul dan membasmi kilesa untuk selamanya. Untuk mencapai kemurnian total, hal ini harus dilakukan sebanyak empat tahap. Namun demikian, walaupun pikiran belum murni sepenuhnya (contoh, baru mencapai kesucian tingkat pertama) efeknya akan terasa luar biasa sekali. Bagaimana bisa demikian? Karena saat itu tidak ada lagi pandangan salah, keraguan-raguan, dan pencengkeraman pada upacara-upacara atau ritual-ritual yang merupakan jalan yang salah.⁸⁹

Bukankah jasmani makhluk juga kotor dan perlu dimurnikan? Bukankah ada mantra untuk pemurnian jasmani (badan dan mulut)? Mengapa sebelumnya hanya menjelaskan tentang pemurnian pikiran, apakah pemurnian jasmani tidak perlu dilakukan? Dalam Dhamma ini yang bisa dimurnikan hanyalah pikiran dari makhluk, dengan murninya pikiran, maka tindakan melalui jasmani dan melalui ucapan ikut menjadi murni atau baik. Namun demikian, jasmani itu sendiri tidak dapat dimurnikan. Contoh, seberapa bersih pun anda memandikan tubuh ini, ia akan kotor kembali. Walaupun anda membungkus seluruh tubuh ini dan hanya

⁸⁸ U Sikkhananda, *Meditasi Hal Termulia untuk Dilakukan*, ... 83.

⁸⁹ U Sikkhananda, *Meditasi Hal Termulia untuk Dilakukan*, ... 84.

berdiam diri di dalam ruangan yang steril, tubuh ini pasti akan menjadi kotor kembali, misalnya oleh keringat atau minyak yang keluar dari pori-pori. Sang Buddha berkata, “Dari pikiran yang tercemar, para bikkhu, makhluk tercemar. Dari kemurnian pikiran, makhluk menjadi murni”. Maka, bila ada yang mengajarkan pemurnian jasmani, itu pasti bukan Dhamma Sang Buddha.

Dari hasil melakukan meditasi terdapat banyak kesan positif yang ada dalam kehidupan sehari-hari, menurut bikkhu yang saya wawancara adalah kesan positif yang dapat adalah dari segi kesehatan badan. Kesehatan badan menjadi sehat dan cergas apabila selepas melakukan meditasi karena meditasi ini tidak terpikir tentang masalah yang ada, malah berpikir tentang kebaikan dan menjauhi dari segala makanan yang tidak sehat. Apabila melakukan meditasi seseorang akan menjauhi dari 5 sila, maka ini salah satu faktor tubuh manusia menjadi sehat dan cergas. Kesan positif seterusnya adalah dari segi percakapan, percakapan seseorang selepas melakukan meditasi akan menciptakan kebahagiaan dan kegembiraan apabila setiap kali melakukan percakapan. Menurut bikkhu ini juga, kesabaran dan pemikiran tajam juga akan diperolehi apabila melakukan meditasi. Karena sewaktu meditasi butuh kesabaran yang tinggi dan pikiran seseorang juga menjadi tajam dan aktif, apabila seorang pelajar sedang mempelajari sesuatu ilmu, pelajar tersebut akan mudah menerima ilmu tersebut tanpa ada gangguan dan sewaktu belajar, minda akan semakin aktif.⁹⁰

Menurut bikkhu ke-3 yang dipanggil dengan bikkhu Phra Khru yang saya wawancara yaitu merupakan seorang ketua bikkhu, beliau mengatakan bahwa

⁹⁰ Wawancara dengan bikkhu Phra Khru Suwanvaranukul (53 tahun), Ketua Bikkhu Wat PhikuHong Vararam tanggal 20 Januari 2020.

selepas melakukan meditasi ini banyak memberikan kesan positif yaitu hidup menjadi lebih senang dan menenangkan diri dari kebingungan dan mendapatkan ketenangan yang bersifat tetap. Selain itu juga, meditasi ini membantu bagi mereka yang sibuk untuk mendapatkan kebebasan diri dari ketenangan dan mendapatkan relaksasi atau pelepasan. Dalam wawancara dengan bikkhu tersebut juga, banyak dinyatakan bahwa meditasi ini membantu menimbulkan ketabahan dan keberanian serta mengembangkan kekuatan bagi mereka yang mempunyai banyak masalah.

Manakala hasil buku yang penulis teliti, terlalu banyak pengaruh positif ritual meditasi terhadap pengamalnya yaitu bila mempunyai banyak persoalan seolah-olah tidak putus-putusnya, meditasi dapat menolong anda untuk menimbulkan ketabahan dan keberanian serta mengembangkan kekuatan untuk mengatasi persoalan tersebut. Selain itu, bila anda tergolong orang yang kurang mempunyai kepercayaan pada diri sendiri, meditasi dapat menolong anda untuk mendapatkan kepercayaan terhadap diri sendiri yang sangat dibutuhkan. Memiliki kepercayaan terhadap diri sendiri adalah kunci rahasia kesuksesan anda.

Seterusnya, penulis juga dapat memberikan bahwa hasil dari melakukan meditasi ini, jika mempunyai rasa ketakutan dan keraguan, meditasi dapat menolong anda untuk mendapatkan pengertian yang benar terhadap keadaan yang menyebabkan ketakutan itu, dengan demikian, anda dapat mengatasi rasa takut tersebut. Kesan positif seterusnya adalah meditasi dapat memberikan perubahan dan perkembangan pola pikir sehingga menumbuhkan rasa puas dalam batin karena kebanyakan masyarakat merasa tidak puas terhadap segala sesuatu dalam

kehidupan ini atau yang berada dalam lingkungan. Terlalu banyak kesan positif yang ada, dalam wawancara dengan bikkhu, beliau mengatakan dampak positif dari meditasi ini dapat dirasakan dengan betul apabila kita melakukan sendiri meditasi tersebut dengan khusyuk, kita akan sendiri mendapatkan kebahagiaan tersebut dan setiap minggu akan diadakan ritual meditasi tentang bagaimana praktiknya dan sesiapa yang ingin menyertai kelas tersebut itu bebas tanpa mengira agama karena kelas tersebut hanya mengajarkan tentang bagaimana cara bermeditasi dengan betul.

Dari meditasi ini juga, apabila terjadinya keraguan dan tidak tertarik kepada agama, meditasi dapat menolong mengatasi keraguan itu sehingga dapat melihat nilai-nilai praktis dalam bimbingan agama dan juga jika pikiran kacau, putus asa karena kurang mengerti sifat kehidupan dan keadaan dunia ini, meditasi dapat membimbing dan menambahkan pengertian bahwa pikiran kacau itu sebenarnya tidak ada gunanya.

Akhir sekali, dari pelbagai kesan positif yang dapat jika melakukan meditasi ini, meditasi ini sangat penting untuk membantu belajar menguasai nafsu-nafsu dan keinginan manusiawi. Mulai banyak orang di seluruh dunia, tidak pandang agama apapun ia, yang mulai menyadari manfaat yang dapat diperoleh dari latihan meditasi. Tujuan langsung dari meditasi ialah untuk melatih pikiran dan menggunakan secara efektif dan efisien dalam kehidupan sehari-hari. Sedangkan tujuan akhir dari meditasi ini adalah untuk terbebas dari roda kelahiran dan kematian. Meskipun meditasi bukan sesuatu yang muda, namun manfaat

positifnya dapat dirasakan jika seseorang berlatih dengan serius dalam bermeditasi.⁹¹

D. Analisis

Analisis ini dimulai dengan pembahasan persamaan dan perbedaan yaitu menganalisa aspek-aspek persamaan dan perbedaan dari kedua agama yaitu Islam dan Buddha yang berhubungan dengan Zuhud dan Meditasi.

1. Persamaan

Zuhud dalam agama Islam dan Meditasi dalam agama Buddha terdapat beberapa unsur persamaan diantaranya:

a. Konsentrasi

Zuhud dan meditasi dalam teknik pelaksanaannya sama-sama mempunyai unsur konsentrasi. Meskipun dalam zuhud dan meditasi objek dalam konsentrasi berbeda tetapi unsur konsentrasi sangat diperlukan dalam melakukan kedua metode tersebut.

Konsentrasi adalah sesuatu yang menjadi pusat perhatian ketika dalam melaksanakan zuhud atau meditasi, jika tidak ada konsentrasi sama sekali maka pikiran manusia akan mengembara kemana-mana. Perintah agama untuk zuhud, kontemplasi, perenungan, meditasi, semedi atau apapun namanya adalah untuk menghilangkan kotoran memori yang ada di dalam diri manusia. Lalu jiwa diisi dengan energi positif yang berupa do'a dan lain-lainnya, sehingga hidup terasa tenang.

⁹¹Kirinde Sri Dhammananda (Nayaka Mahathera), *Meditasi Untuk Siapa Saja*, Yayasan (Bandung, Penerbit Karaniya: 2003), 31.

Setiap pelaku zuhud dalam agama Islam atau meditasi dalam agama Buddha membutuhkan konsentrasi di dalam mengarahkan pikiran atau jiwanya. Pada saat jiwa diarahkan terhadap sesuatu, jiwa pergi meninggalkan tubuh sehingga kesadarannya dengan leluasa berubah menjadi terasa di puncak ketinggian. Dengan demikian, jiwa menjadi pengendali atas dirinya.

Zuhud dalam agama Islam tergolong sebagai teknik konsentrasi adalah *uzlah&khalwat*, *dzikir* dan *riyadhoh* (mujahadah lahir dan batin). *Uzlah* adalah bentuk latihan konsentrasi yang berfokus perilaku dan sikap individu yaitu perilaku atau sikap mana saja yang mengandung dorongan nafsu serta keburukan untuk dihindarkan, sedangkan perilaku dan sikap yang diharamkan oleh syari'at atau mengandung kebaikan adalah untuk dikembangkan. Jika Teknik meditasi *uzlah* dirasa tidak optimal atau banyak gangguan dari luar, maka seorang siswa mesti 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.

Dalam *khalwat*, penganut melakukan konsentrasi yaitu konsentrasi *dzikir*. *Dzikir* sebagai teknik konsentrasi dilakukan dengan pengulangan kalimat-kalimat suci seperti, *lafadz Laa ila ha illallah* secara jelas sehingga kalimat tersebut mengalir ke seluruh anggota tubuh dan urat-uratnya, yang kemudian akan mengantar pada hatinya.

Meditasi ini terbagi kepada dua bagian yaitu *samatha* 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 suatu objek. Objek pengamatannya dapat diambil dari salah satu 40 mata-pokok meditasi, diantaranya; kasina, cinta kasih (metta), refleksi / renungan terhadap sang budha. Selain itu, objek pengamatan juga dapat difokus pada keluar masuknya nafas di ujung hidung. Singkatnya, pengamatan model *samatha* berfungsi sebagai latihan dasar konsentrasi.

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 masalah 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, maupun yang bersifat halus atau mental/pikiran (*nama*) seperti perasaan-perasaan yang muncul setika melakukan Gerakan (perasaan yang muncul saat berjalan atau makan dicatat), atau objek cita-cita, sifat-sifat serakah.

Selain itu, persamaan yang ada dalam zuhud dan meditasi adalah juga dalam berpakaian. Di dalam Islam, zuhud dilakukan dengan memakai pakaian yang menutup aurat, bersih dan suci. Dan lebih baik memakai pakaian warna putih yaitu pakaian sunnah rasulullah ketika melakukan ibadah kepada Allah swt. Pakaian yang menurut aurat bagi kaum muslim dalam agama Islam diwajibkan tidak kira hanya dalam melakukan ibadah malah ketika berada di tempat umum jugak merupakan kewajiban yang sangat dituntut. Aurat dalam agama Islam ini berbeda antara laki-laki dan wanita. Para laki-laki diwajibkan menutup tubuh, dari pusat hingga lutut dan para wanita pula diwajibkan menutup seluruh tubuh kecuali muka dan telapak tangan.

Persamaan berlaku dengan agama Islam yaitu, dalam agama Buddha, ketika melakukan meditasi, para pengamal meditasi juga dituntut memakai pakaian yang sopan, bersih dan suci. Malah di dalam agama Buddha juga disunatkan memakai pakaian putih ketika melakukan meditasi tetapi sesetengah para bikkhu tetap memakai pakaian yang berwarna oren yaitu pakaian khusus untuk para bikkhu untuk melakukan meditasi. Ketika wawancara antara peneliti dan para bikkhu, mereka mengatakan bahwa pakaian hanya dijadikan sinonim untuk lebih mudah konsentrasi dalam meditasi, tetapi hati yang kosong dan bersih diliat dan penting untuk lebih khusyuk dalam meditasi.

Tesa di atas menggambarkan bahwa baik dalam zuhud atau meditasi terdapat berbagai macam teknik pertapaan meliputi teknik konsentrasi. Perbedaannya hanya pada bentuk / kegiatan pelatihan serta istilah penamaannya saja. Perbedaan diantara keduanya terletak pada objek konsentrasi yang dipilih. Zuhud cenderung memilih objek yang berkaitan dengan tema keTuhanan dan serangkaian ibadah. Contoh, nama-nama Tuhan, berpuasa, dan sebagainya. Sedangkan objek meditasi tidak mengharuskan objek penghormatan keagamaan, namun objek bisa diambil dari perwujudan-perwujudan eksistensi. Persamaan tentang pemakaian juga sama yaitu pakaian sopan, bersih dan suci ketika melakukan zuhud dan meditasi.

2. Perbedaan

Jika mengkaji tentang perbedaan yang ada dalam setiap agama, janganlah memikirkan bahwa penulis mencari sebuah kesalahan yang ada, malah penulis ingin mempelajari dan memahami dalam setiap agama yang berbeda. Tujuan dalam mempelajari ilmu perbandingan agama sendiri adalah untuk memahami agama-agama dan arti pentingnya bagi kehidupan manusia bagi menciptakan kesejahteraan bersama umat manusia. Tujuan ilmu perbandingan agama bukan sekedar “ilmu untuk ilmu”, tetapi ilmu untuk kepentingan yang lebih luhur dan lebih mulia, yaitu bersama-sama para pemeluk semua agama menciptakan sebuah kehidupan yang damai, sejahtera lahir dan batin berdasarkan etika dan moral agama.

1. Alat / Instrumen

Zuhud dalam agama Islam menjadikan hati / kalbu sebagai alat menyaksikan Tuhan dan menyerap pengetahuan yang benar, sedangkan meditasi dalam agama Buddha 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, zuhud dengan teknik konsentrasi dzikir mengambil objek nama Tuhan (Allah...Allah) yang dibaca secara berulang-ulang. 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 sacral (dengan aturan tertentu) maka diharapkan seseorang terhubungNya sebagai Sumber Pengetahuan yang benar. Sehingga diharapkan manusia memiliki pengetahuan dengan tanpa lagi ada keraguan atau kebohongan.

Begitupun dengan meditasi dalam agama Buddha, 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 atas Jalan Pelepasan di dalam menjalani hidup ini. Oleh sebab itu teknik konsentrasi meditasi yang disertai teknik abstraksi bahwa terdapat perenungan tentang ketidak-permanenan segala sesuatu, dan ketiadaan-inti, menjadi bekal menuju pelepasan dan mendapat Pandangan Terang.

2. Orientasi Zuhud dan Meditasi

Asketisme yang terdapat dalam agama Islam dan dalam agama Buddha memberi makna dengan cara hidup yang sederhana yang sentiasa mengingati dan mendekati Maha Pencipta dan menurut Buddha bagaimana untuk mengelakkan dukkha dan samsara dalam kehidupan. Jadi terdapat orientasi dalam asketisme yang mempunyai pandangan yang mendasari pikiran, perhatian atau kecenderungan untuk mendapatkan kesadaran tinggi dalam melakukan zuhud dan meditasi. 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 zuhud atau meditasi dengan lainnya.

Dalam penelitian ini, penulis juga menemukan bahwa orientasi zuhud dalam agama Islam dan orientasi meditasi dalam agama Buddha terdapat perbedaan. Zuhud berorientasi pada penyaksian Tuhan secara langsung dalam kerangka mendapat pengetahuan yang benar dan tanpa keraguan. Sedangkan meditasi Buddha berorientasi pada pencerahan (nirwana) 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.⁹²

Orientasi zuhud pada penyaksian Tuhan secara langsung dan keyakinan bahwa dalam usaha manusia melakukan zuhud (dzikir, tafakkur, mujahadah, dll)

⁹² J. Sudrijanta, *Meditasi Sebagai Pembebasan Diri*..., 244

terdapat peran Tuhan, sudah tentu dilatarbelakangi oleh ajaran / doktrin teologi. Islam yang dianutnya. Diantaranya adalah 5 rukun iman (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 menyadari dan tertuju kepada Tuhan (Realitas Mutlak). (2) Dalam Islam secara tegas dinyatakan manusia adalah ciptaan, dan Yang Maha Pencipta adalah Allah (Realitas Mutlak).

Sedangkan, orientasi meditasi yang mengarah pada pencapaian Pencerahan (*Nirwana*) Diri dari penderitaan abadi manusia. Orientasi tersebut disandarkan pada adanya analisa Buddha Gautama tentang kehidupan secara menyeluruh yaitu manusia hidup penuh keterbasan-keterbatasan dan penderitaan-penderitaan (*dukkha*).⁹³ Lahirnya penderitaan, ketidakpuasan, ketidak senangan adalah karena adanya nafsu keinginan terhadap sensualitas, terhadap keinginan menjadi, dan keinginan untuk tidak menjadi. Dan oleh karena ketidaktahuan (*avijja*) seseorang terhadap jalan untuk membebaskan dari penderitaan tersebut, maka akan terus berada pada siklus hidup (*samsara*) yang melelahkan dari kelahiran, tua, sakit, mati, dan akan dilahirkan lagi (*tumibal-lahir*) berulang-ulang sesuai perbuatan-

⁹³ U Sikkhananda, *Meditasi Hal Termulia untuk Dilakukan...*, 33

perbuatannya di kehidupan sebelumnya (*kamma*) atau hukum sebab-akibat.⁹⁴ Ketika seseorang belum memahami semua proses tersebut dan belum menemukan cara untuk membebaskannya (Jalan Mulia berunsur delapan), maka selamanya manusia terbelenggu penderitaan. Oleh sebab itu Buddha Gautama dan misi agamanya menaruh perhatian yang besar pada persoalan “penderitaan manusia”, dibandingkan perhatiannya terhadap tema ke-Tuhanan (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.

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.⁹⁵

⁹⁴ J. Sudrijanta, *Meditasi Sebagai Pembebasan Diri*..., 245.

⁹⁵ U Sikkhananda, *Meditasi Hal Termulia untuk Dilakukan*..., 38.

Jadi, dasar pemikiran di atas lah yang menegaskan meditasi dalam agama 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 zuhud dalam agama Islam dan meditasi dalam agama Buddha itu berbeda, yaitu sebagai berikut:

1. Konsep teologi keduanya berbeda. Zuhud dan ajarannya berpusat pada Tuhan. Sedangkan Meditasi 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 menempadiri. Konsep ke-Tuhan-annya bersifat internal dan baru dapat 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.⁹⁶ Kata 'berpusat' pada Tuhan, berarti bahwa segala

⁹⁶ 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 ke-Tuhanan (konsep ke-Tuhanan 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,

sesuatu berasal atau sumber 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

simpati dan ketenangseimbangan pikiran). (2) Bikkhu Jotidhammo, "Agama Buddha Sebuah Pengantar" dalam Djamannuri (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 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 marifat, "Marifat (mengetahui Allah) itu ada dua macam ; marifat 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 tenggelam*" (QS.88:17).

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 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 dalam zuhud, tokoh agama yang sangat penting dalam zuhud adalah Imam 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 non agama, 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).⁹⁷ Sebagai konsekuensi logisnya, meditasi sufi al-Ghazali memiliki perhatian yang besar terhadap “bagaimana cara seseorang dapat mengenal Tuhannyasecara langsung”. Sedangkan BuddhaGautama melihat keadaan manusia sedemikian menderitanya, dimanamereka juga tidak tahu kalau menderitanya, membuat Buddha danajarannya menaruh simpati sangat besar terhadap hal tersebut (penderitaan manusia, sebab-sebabnya, dan caramenyembuhkan atau membebaskannya), sampai-sampai Ia tidakberkenan 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,hal itu merupakan indikasi bahwa

⁹⁷ Al-Ghazali, *Setitik Cahaya Dalam Kegelapan (terj.)*, Masyhur Abadi, 186-187.

Buddha Gautama telah sampai pada hakekat yang dalam istilah meditasi buddhis adalah Pencerahan dan *Nirwana*.⁹⁸



⁹⁸ Huston Smith, *Agama-Agama Manusia (terj.)*, Saafroedin Bahar, 125.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Asketisme dalam agama Islam disebut dengan zuhud, yang merupakan serangkaian disiplin pendidikan akhlaq (perilaku) yang menekankan pada ilmu dan amal perbuatan serta diakhiri dengan *al-mauhibah* (kecintaan). Zuhud adalah kedudukan spiritual yang mulia, dan merupakan dasar berbagai kondisi spiritual yang diridhai serta tingkatan-tingkatan mulia. Zuhud merupakan tapak kaki awal bagi mereka yang hendak menuju kepada Allah swt. Manakala asketisme dalam agama Buddha adalah mesitasi. Dalam agama Budha meditasi dipandang sebagai bentuk latihan spiritual bagi umatnya, satu-satunya jalan paling efektif melepaskan diri dari penderitaan (*dukkha*). Jadi, sang Buddha mencari bagaimana supaya seseorang jangan lahir kembali untuk tidak mendapat *dukkha* dengan bermeditasi yaitu perenungan diri untuk membuang virus-virus yang ada dalam dirinya.

Pengaruh positif ritual zuhud terhadap pengamalannya adalah Orang yang zuhud akan memperoleh kebahagiaan akhirat, tidak terpukau dengan kehidupan dunia. Zuhud dapat menghadirkan perasaan bahwa kehidupan di dunia sifatnya hanya sementara, sehingga dalam kehidupan sehari-hari

seseorang akan menganggap cukup (*qanaah*) terhadap rezeki dan ketentuan Allah SWT. Zuhud melahirkan sikap *warak* (menjaga diri agar tidak terjatuh kepada syubhat), *tawakal* (berserah diri kepada Allah), sabar dan syukur. Menurut dalam agama Buddha, meditasi ini memberikan kesan positif yang banyak kepada pengamalnya, yaitu: pikiran akan menjadi murni, kesehatan badan sehat dan cergas selepas melakukan meditasi dan percakapan pengamalnya akan menciptakan kebahagiaan. Dalam meditasi juga seseorang akan mendapat sebuah kesabaran dalam menjalani kehidupan dan pemikiran pengamalnya akan menjadi tajam dan banyak lagi pengaruh positif yang ada.

Persamaan dan perbedaan antara konsep zuhud dalam agama Islam dan meditasi dalam agama Buddha yaitu:

Persamaan dan perbedaan berdasar teknik zuhud dan meditasinya, dalam zuhud dan meditasi sama-sama menggunakan teknik yang lazim ada dalam sebuah zuhud atau meditasi yaitu teknik konsentrasi. Perbedaannya hanya pada bentuk/kegiatan pelatihan serta istilah penamaannya saja. Perbedaan diantara keduanya terletak pada objek zuhud atau meditasi yang dipilih. Zuhud cenderung memilih objek yang berkaitan dengan tema keTuhanan dan serangkaian ibadah. contoh, nama-nama Tuhan, berpuasa. Sedangkan objek meditasi, tidak mengharuskan objek penghormatan keagamaan (seperti, Budha dan 8 sifat-sifatnya) namun objek bisa diambil dari perwujudan-perwujudan eksistensi Seperti, objek kasina, empat unsur. Persamaan keduanya, juga tampak dari cara memandang objek. Setiap teknik dalam zuhud maupun meditasi, sama-sama memandang objek dari dua sudut; materi / lahir & mental / batin. Namun begitu, terdapat perbedaan dalam

hal penentuan alat/instrumen yang digunakan untuk bermeditasi. zuhud menjadikan hati / kalbu sebagai alat menyaksikan Tuhan dan menyerap pengetahuan yang benar, sedangkan meditasi 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.

Orientasi dari kedua hal ini berbeda, zuhud berorientasi pada penyaksian Tuhan secara langsung dalam kerangka mendapat pengetahuan yang benar dan tanpa keraguan (ma`rifatullah). Orientasi meditasi adalah didaptnya Pencerahan (nirwana) sebagai pembebasan/pelepasan manusia dari penderitaan-penderitaan abadi yang membelenggunya.

B. Saran

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

Metode zuhud, yang terdapat dalam kegiatan seperti dzikir, tafakkur, dan lain-lain, 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 menunjukkan betapa pentingnya disiplin meditasi bagi peningkatan spiritual dan banyaknya manfaat bagi seseorang yang mendisiplinkannya. Oleh karenanya bagi umat budha pada umumnya sekiranya dapat menggiatkan lagi disiplin meditasi yang sudah ada, sehingga tercapai kedamaian didalam diri yang memberi efek kedamaian bagi sekitarnya.



DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Qadir Isa, *Hakekat Tasawuf, Terjemahan Khairul Amru dan Afrizal Lubis*, Jakarta; Qishti Press, 2011
- Abdul Qadir Jailani, *Koreksi Terhadap Ajaran Tasawuf*, Jakarta: GEMA INSANI PRESS, 1996
- Abu Nashr as-Sarraj, *Al-Luma': Rujukan Lengkap Ilmu Tasawuf*, Surabaya: Katalog Dalam Terbitan, 2002
- Abubakar Atjeh, *Pengantar Ilmu Tarekat Solo*, Ramadhani, 1993
- Al-Ghazali, *Ihya 'Ulumidin Jilid VIII. Terj. Moh. Zuhri, H. Muqoffin Mochtar dan H. Muqorrobin Misbah Semarang, CV. Asy Syifa'*, 1995
- Al-Ghazali, *Minhaj Kum 'Arifin Apresiasi Sufistik untuk Para Salikin*, Terj. Masyhur Abadi dan Hassan Abrori, Surabaya: Pustaka Progresif, 2002
- Al-Ghazali, *Setitik Cahaya Dalam Kegelapan (terj.)*, Masyhur Abadi
- Al-Imam Ibnu Qudamah al-Maqdisi, *Mukhtasar Minhaj al-Qashidin*, Jakarta, Darul Haq, 2000
- Amatullah Amstrong, *Sufi Terminology (al-Qomaus al-SufiThe mystical Language of Islam)*, Singapura: As-Noorden, 1995, 272.
- Amin Syukur, *Zuhud di Abad Modern*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2000
- Anand Krishna, *Seni Memberdaya Diri I, Meditasi untuk Manajemen Stress dan Neo Zen Reiki*, Jakarta; PT. Gramedia, 2002
- Asmaran, *Pengantar Studi Tasawuf*, Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2002
- Basri Bin Ibrahim, Wan Saifudin Bin Wan Hasan dan Abd Wahid Bin Saleh Al-Merbawi, *Menghayati Erti Zuhud dan Kehidupan Tokoh-Tokoh Zuhud Generasi Awal*, Selangor; Al-Hidayah House Of Publishers SDN BHD, 2015
- Buku Pelajaran Agama Buddha Sekolah Menengah Tingkat Atas Kelas II*, Surabaya, PARAMITA, 1999
- Dale Conan, *Enam Cara Beragama Terj. Djma'annury dan Sahiron* Yogyakarta: Suka Press, 2002

- Edward Conze, *Sejarah Singkat Agama Buddha*, Jakarta Barat; Karyani, 2010
- Huston Smith, *Agama-Agama Manusia terj. Saafroedin Bahar*, Yogyakarta: Gramedia, 2002
- John Bowker, *The Oxford Dictionary of World Religions*, New York: Oxford University Press, 1997
- K. Prenc.m, et al, *Kamus Latin Indonesia*, Yogyakarta; Kanisius, 1969
- Kathleen McDonald, *Meditasi Sebuah Petunjuk Praktis*, Bandung; Yayasan Penerbit Karaniya, 2008
- Kirinde Sri Dhammananda (Nayaka Mahathera), *Meditasi Untuk Siapa Saja*, Bandung, Penerbit Karaniya: 2003
- Mahasi Sayadaw, *40 Mata Pokok Mula Dasar Dalam Meditasi Budhist, (terj.)*, M.u, Panasari, 2008
- Mahasi Sayadaw, *Dasar-Dasar Meditasi Vipassana*, Myanmar; Bhikku Pesala, 2002
- Mahasi Sayadaw, *Meditasi Vipassana Tuntunan Praktik & Rujukan Tahap Pemurnian, Terjemahan Lim Eka Setiawan*, Yayasan Penerbit Karaniya, 2006
- Mariasusai Dhavamony, *Fenomenologi Agama (ter)*. Kelompok Studi Agama Driyakarya Yogyakarta: Kanisius, 1995
- MB. Rahimsyah. AR, *Kisah Nyata dan Ajaran Para Sufi*, Surabaya; Indah, 2004
- Mercea Eliade, *The Encyclopedia of religion*, New York: Macmillan Publishing Copany, 1987
- Muhamad Taqiyudin, “*Al-Ghazali dan Mahasi Sayadaw (Kajian Tentang Konsep Meditasi)*”, Skripsi Ilmu Perbandingan Agama, UIN Yogyakarta, 2009
- Muhamad Yunus, *Kamus arab Indonesia*, Jakarta: PT. Karya Agung, 1973

- Nur Afifah Khurin Maknin, “*Konsep dan Implementasi Zuhud dalam Pemenuhan Kebutuhan Primer Santri*”, dalam *Jurnal Progresiva Vol. 5, No. 1*, (2011)
- Oka Disputhera, *Meditasi II, Pendidikan Tinggi Agama Buddha*, (Jakarta; Penerbit Vajra Dharma Nusantara, 2004)
- Sa’id bin Muhammad Daib Hawwa, *Mensucikan Jiwa: Konsep Tazkiyatun Nafs Terpadu*, Jakarta, Robbani Press, 2005
- Said bin Musafir al Qathani, *Buku Putih Syaikh Abdul Qadir Al Jailani, terj. Munirul Abidin*, Jakarta: PT Darul Falah, 2006
- Sudjono Soemargono, *Filsafat Pengetahuan* Yogyakarta: Nur Cahaya, 1983
- Somdet Phra Buddhagosacariya (Nanavara Thera), *Samadhi (Pencerahan Agung)*, Jakarta; Penerbit Sri Manggala, 2004
- Soraya Sunan Behbehani, *Ada Nabi dalam Diri, Melesatkan Kecerdasan Batin Lewat Zikir & Meditasi (ter) Cecep Ramli Bihar Anwar*, Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2003
- Sudirman Tebba, *Tasawuf Positif*, Bagor: Kencana, 2003
- Sutrisno Hadi, *Metodologi Research*, Yogyakarta: Andi Offset, 1997
- Syaiful Hamali, “*Asketisme Dalam Islam Perspektif Psikologi Agama*”, dalam *Jurnal Al-AdYan/Vol.X, Nomor 2*, (2015)
- Syamsun Ni’am, *Tasawuf Studies* (Yogyakarta; Ar-Ruzz Media, 2014) Tim Penulis IAIN Syarif Hidayatullah, *Ensiklopedia Islam*, Jakarta: Djambatan, 1992
- Tim Pustaka Phoenix, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Baru*, Jakarta Barat: Kepustakaan Nasional, 2010
- Totok Jumantoro dan Samsul Munir Amin, *Kamus Ilmu Tasawuf*, Bandung: Amzah, 2012
- U Sikkhananda, *Meditasi Hal Termulia untuk Dilakukan*, Vassa, 255
- J. Sudrijanta, *Meditasi Sebagai Pembebasan Diri*, Yogyakarta: Kanisius, 2011