

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Islam memandang Tafakkur sebagai seperangkat disiplin pendidikan moral yang menekankan pada pengetahuan dan tindakan, yang berpuncak pada al-mauhibah, yang pada akhirnya akan mengarah pada ma'rifatullah. Uzhlah dan isolasi, dzikir, mujahadah jasmani dan rohani, tafakkur, dan muqorabah adalah contoh praktik meditasi yang melibatkan fokus, kontemplasi, dan abstraksi. Taubat, kesabaran, kemiskinan, zuhud, tawakal, dan kasih sayang semua harus ada dalam setiap disiplin ini. Dzikir diorientasikan untuk langsung mempersepsikan Tuhan dalam rangka memperoleh ilmu yang hakiki dan tanpa keraguan.

Meditasi dipandang sebagai jenis latihan spiritual bagi umat Buddha dalam gagasan Mahesi Sayadaw, sebagai satu-satunya cara yang paling efisien untuk menghilangkan rasa sakit (dukkha), tubuh yang sakit, kematian usia tua, keterikatan, dan reinkarnasi. Menurut Mahesi Sayadaw, meditasi Buddhis terdiri dari metode fokus, kontemplasi, dan abstraksi. Meditasi samatha jenis ini berfokus pada satu objek, sedangkan Vipassana berfokus pada dua objek (materi dan mental), dengan metode kontemplasi dan abstraksi yang dimasukkan untuk ukuran yang baik. Isi meditasi Buddhis disajikan oleh Mahesi Sayadaw dalam bentuk tiga keadaan keberadaan makhluk hidup: anicca, dukkha, dan anatta. Pencapaian Pencerahan (nibbana) sebagai

pembebasan/pembebasan manusia dari penderitaan abadi yang mengurungnya adalah sudut pandang meditasi Buddhis Theravada Mahesi Sayadaw.

Berikut ini adalah persamaan dan perbedaan antara konsep Dzikir dan meditasi: Persamaan dan perbedaan tergantung pada metode meditasi. Theravada Buddha Mahesi Sayadaw menggunakan tiga teknik yang sering dijumpai dalam meditasi baik dalam dzikir maupun meditasi, yaitu teknik konsentrasi, teknik kontemplasi, dan teknik abstrak. Pilihan objek meditasi adalah perbedaan antara keduanya. Berikut ini adalah persamaan dan perbedaan antara konsep Dzikir dan meditasi: Persamaan dan perbedaan tergantung pada metode meditasi. Theravada Buddha Mahesi Sayadaw menggunakan tiga teknik yang sering dijumpai dalam meditasi baik dalam dzikir maupun meditasi, yaitu teknik konsentrasi, teknik kontemplasi, dan teknik abstrak. Pilihan objek meditasi adalah perbedaan antara keduanya. Namun, ada perbedaan dalam cara pemilihan instrumen meditasi. Hati digunakan dalam meditasi Islam untuk mengamati Tuhan dan menerima kebenaran sejati, sedangkan kecerdasan digunakan dalam meditasi Buddhis untuk merenungkan, mengevaluasi kehidupan, dan mencapai Pencerahan.

Kesamaan dan perbedaan yang berdasarkan pemikiran adalah kesamaan dan perbedaan yang berdasarkan pemikiran. Kesamaan keduanya dalam hal penting tentang fungsi-fungsi yang sangat penting untuk menentukan keberhasilan atau latihan mental/meditasi dalam mencapai tujuan. Perbedaannya di sisi lain tergantung pada jenis muatannya atau isinya.

Pengetahuan dan perenungan atas tiga corak kehidupan makhluk hidup, yaitu: anicca, dukkha, dan anatta, dalam ajaran Buddha muatannya. Ajaran Islam muatannya, di sisi lain, terdiri dari nilai-nilai, sikap, dan perilaku, seperti taubat, zuhud, dan lain-lain. Doktrin agama dan sejarah dari masing-masing negara mengajarkan perbedaan ini.

Persamaan dan perbedaan tergantung pada arahnya, misalnya, tafakkur diarahkan untuk mengalami Tuhan secara pribadi dalam rangka memperoleh pengetahuan yang nyata dan tanpa keraguan. Pencapaian Pencerahan sebagai pembebasan/pembebasan umat manusia dari penderitaan abadi yang mengikat mereka, menurut Mahesi Sayadaw, adalah arah meditasi Buddhis Theravada.

## **B. Saran**

Pada kesempatan ini, penulis ingin memberikan beberapa rekomendasi yang dapat digunakan sebagai pertimbangan dalam berbagai situasi etis. Berikut ini adalah beberapa ide:

1. Melakukan Penelitian Tambahan Penelitian ini masih menggunakan teknik studi kepustakaan komparatif, oleh karena itu sebaiknya dilakukan penelitian lebih lanjut terhadap kedua tradisi agama tersebut dengan menggunakan pendekatan lapangan (fenomenologi) secara bersamaan, sehingga hasilnya akan lebih baik. menjadi jauh lebih membumi.
2. Bagi Umat Islam dan Buddha

Dzikir, tafakkur, dan praktik meditasi Islam lainnya terbukti efektif dalam mengenal Tuhan dan meningkatkan perilaku moral. Diharapkan umat

Islam pada umumnya, dan Sufi pada khususnya, dapat mendorong praktik disiplin spiritual yang sebanding dalam arti yang lebih luas. Sehingga keuntungan tersebut dapat dirasakan oleh lebih banyak orang. Pendekatan meditasi Mahesi Sayadaw mencontohkan pentingnya disiplin meditasi untuk peningkatan spiritual dan banyak keuntungan yang diberikannya kepada mereka yang mempraktikkannya. Akibatnya, jika praktik meditasi saat ini dapat diaktifkan kembali untuk umat Buddha pada umumnya dan aliran Theravada pada khususnya, kedamaian batin dapat dicapai, yang memiliki pengaruh damai di sekitarnya.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN