

## ABSTRAK

### ANALISIS HAKIKAT MEDITASI DALAM AGAMA BUDDHA

**Rizky Ramadhan**

412020214140

Meditasi dalam agama Buddha, dikenal dengan istilah "bhavana," dianggap sebagai sarana penting untuk mencapai pencerahan dan pembebasan dari siklus kelahiran kembali (samsara). Skripsi ini mengidentifikasi berbagai teknik meditasi, seperti samatha dan vipassana, serta menjelaskan bagaimana masing-masing praktik ini berkontribusi pada pengembangan konsentrasi, kesadaran, dan kebijaksanaan. Selain itu, penelitian ini juga membahas tujuan, serta manfaat yang diperoleh, baik secara mental maupun spiritual.

Dari pemaparan diatas, peneliti ingin mengetahui hakikat meditasi dalam agama Buddha baik dalam tujuan, praktik dan manfaat melaksanakannya.

Jenis penelitian yang penulis gunakan dalam penelitian ini menggunakan model penelitian *library research* (kajian perpustakaan) yaitu penelitian yang mempelajari berbagai buku referensi serta hasil penelitian sebelumnya yang sejenis yang berguna untuk mendapatkan landasan teori mengenai masalah yang akan diteliti. Setelah data yang di butuhkan terkumpul, maka penulis menguraikannya secara deskriptif yang kemudian di analisis dengan menggunakan pendekatan teologi agama.

Dari penelitian ini peneliti menyimpulkan bahwa, *Pertama*, meditasi tidak hanya sekedar teknik relaksasi, tetapi juga merupakan praktik yang mendalam dan transformatif, yang bertujuan untuk mengubah cara pandang individu terhadap diri sendiri dan dunia. *Kedua*, Melalui meditasi individu dapat mencapai keadaan ketenangan, keseimbangan emosional, dan pemahaman yang lebih dalam tentang hakikat kehidupan. Skripsi ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pemahaman yang lebih luas bagi umat beragama buddha tentang meditasi dalam konteks spiritualitas dan keagamaan, serta mendorong diskusi lebih lanjut tentang relevansinya dalam kehidupan sehari-hari.

Peneliti mengakui bahwa belum mencapai tahap kesempurnaan dalam penelitian ini, maka dengan ini peneliti berharap agar peneliti selanjutnya bisa meneliti lebih dalam dan lengkap. Atau meneliti dengan melalui pendekatan filosofis dalam judul ini.

**Kata kunci :** *Meditasi, Agama Buddha, Bhavana, Pencerahan, Spiritualitas.*

## الملخص البحث تحليل حقيقة التبصر في الديانة البوذية

رزقي رمضان

٤١٢٠٢٠٢١٤١٤٠

يعتبر التبصر في البوذية، المعروف باسم "بهافانا"، وسيلة مهمة لتحقيق التنوير والتحرر من دورة إعادة الميلاد (سامسارا). تحدد هذا البحث تقنيات التبصر المختلفة، مثل ساماتا وفيباسانا، وتشرح كيف تساهم كل من هذه الممارسات في تنمية التركيز والوعي والحكمة. وبصرف النظر عن ذلك، فإن هذا البحث يناقش أيضًا الأهداف والفوائد التي تم الحصول عليها عقليًا وروحيًا.

ومن الشرح أعلاه يريد الباحث التعرف على طبيعة التبصر في البوذية من حيث أهدافه وعمليته وفوائده القيام به.

استخدم نوع البحث الذي يستخدمه الباحث في هذا البحث هو بحث المكتبي (*library research*)، وهو البحث الذي يدرس الكتب المرجعية المختلفة ونتائج الأبحاث السابقة المماثلة التي تفيد في الحصول على أساس نظري للمشكلة المراد دراستها. بعد جمع البيانات المطلوبة، يصفها الباحث وصفيًا ثم يتم تحليلها باستخدام دراسة تيولوجية الدين.

ومن هذا البحث خلص الباحث إلى أن: أولاً، التبصر ليس مجرد أسلوب استرخاء، ولكنه أيضاً ممارسة عميقة وتحويلية، تهدف إلى تغيير الطريقة التي ينظر بها الأفراد إلى أنفسهم وإلى العالم. ثانياً، من خلال التبصر يمكن للأفراد تحقيق حالة من الهدوء والتوازن العاطفي وفهم أعمق لطبيعة الحياة. ومن المأمول أن تساهم هذا البحث في فهم أوسع للبوذيين حول التبصر في سياق الروحانية والدين، وكذلك تشجيع المزيد من النقاش حول أهميته في الحياة اليومية.

ويعترف الباحث بأنه لم يصل إلى مرحلة الكمال في هذا البحث، لذا يأمل الباحث أن يتمكن الباحثون المستقبليون من البحث بشكل أعمق وأكمل. أو البحث باستخدام المنهج الفلسفي في هذا العنوان.

الكلمات الرئيسية: التبصر، الديانة البوذية، بهافانا، التنوير، الروحية.