

TRI SANDHYA DALAM AGAMA HINDU
(Studi Analisa tentang Pelaksanaan dan Manfaatnya)

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Dari Persyaratan
Dan Tugas-Tugas Guna Mencapai Gelar
Sarjana Theologi Islam (S. Th.I)



Oleh :

KHAIRUL ANUAR BIN MAT ISA

NIM :10933008944

PROGRAM S. 1
JURUSAN PERBANDINGAN AGAMA

FAKULTAS USHULUDDIN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN SYARIF KASIM
RIAU
2010

ABSTRAK

Skripsi yang penulis angkat dengan judul “Tri Sandhya Dalam Agama Hindu”, merupakan penelitian kepustakaan (*library research*) yang dilatar belakangi oleh satu pemahaman bahwa umat Hindu akan melaksanakan Tri Sandhya yaitu ibadah sembahyang tiga kali sehari.

Di sini dapatlah kiranya di lihat dari segi hubungan manusia dengan Tuhan Sang Hyang Widhi yang mana setiap manusia seharusnya memuja kebesaran Tuhan. Penulis tertarik melakukan penelitian ini karena didasari atas rasa ingin tahu tentang cara ataupun bagaimana bentuk pelaksanaan dan manfaat Tri Sandhya.

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan melihat secara lebih jelas tentang permasalahan pelaksanaan Tri Sandhya dan manfaatnya. Di samping itu bertujuan untuk mengetahui, menganalisa dan menjejaki cara pelaksanaan dan manfaat terhadap rohani dan kesehatan jasmani.

Manfaat yang diperoleh dari ibadah ini adalah, merangkumi aspek rohani dan kesehatan jasmani yang bisa menambah rasa syukur manusia pada Tuhan, menenteramkan jiwa manusia serta memelihara kesehatan anggota badan.

Dari penjelasan singkat tersebut, penulis merasa kesimpulannya, bahwa hal yang penting untuk dikaji ataupun dianalisa adalah untuk melihat bagaimana bentuk praktek pelaksanaan dan manfaatnya. Praktek pelaksanaan Tri Sandhya mempunyai langkah-langkah yang meliputi aspek luaran dan dalaman. Penulis berharap penulisan skripsi ini bisa memberikan manfaat kepada kita semua, khususnya bagi Mahasiswa jurusan Perbandingan Agama.

Pekanbaru, 26 Oktober 2010

Penulis,

Khairul Anuar Bin Mat Isa

Nim: 10933008944

Pembimbing I,

Drs. Alpizar, M.Si

Nip: 19640625 199203 1 004

Pembimbing II

Drs. Martius, M.Hum

Nip: 19660104 199303 1 004

DAFTAR ISI

	halaman
NOTA DINAS	
KATA PENGANTAR	i
ABSTRAK	iv
DAFTAR ISI	v
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Penegasan Istilah.....	5
C. Alasan Pemilihan Judul.....	6
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan dan Kegunaan Penelitian.....	7
F. Tinjauan Kepustakaan.....	7
G. Metode Penelitian.....	9
H. Sistematika Penulisan.....	10
BAB II. SEJARAH DAN AJARAN POKOK AGAMA HINDU	
A. Sejarah Agama Hindu.....	12
B. Ajaran Susila Agama Hindu.....	19
BAB III. PENGERTIAN, TATACARA PELAKSANAAN DAN MANFAAT	
TRI SANDHYA	
A. Pengertian Tri Sandhya.....	29
B. Tatacara Pelaksanaan Tri Sandhya.....	31
1. Waktu Pelaksanaan TriSandhy.....	31
2. Gerakan dan Bacaan Dalam Tri Sandhy.....	32
C. Manfaat Pelaksanaan Tri Sandhya.....	39
1. Manfaat Terhadap Rohani.....	39
2. Manfaat Terhadap Kesehatan Jasmani.....	44

BAB IV: ANALISA

A. Aspek Dogma.....	48
B. Analisa Aspek Pelaksanaan Tri sandhya.....	51
C. Analisa Manfaat Tri Sandhya.....	56
1. Manfaat Ditinjau Dari Aspek Rohan.....	56
2. Manfaat Ditinjau Dari Aspek Kesehatan Jasmani.....	57

BAB V: KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	60
B. Saran-saran.....	61

DAFTAR KEPUSTAKAAN.....	63
--------------------------------	-----------

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam kehidupannya manusia membutuhkan sesuatu dalam diri dan hidupnya. Manusia adalah hamba yang telah diciptakan oleh Tuhan sebagai makhluk yang terikat dengan segala hukum dan perintah yang telah ditetapkan oleh Tuhan Yang Maha Esa. Manusia telah dikurniakan akal dan pikiran dalam dirinya untuk berpikir dan melakukan sesuatu pekerjaan atau tingkah laku. Manusia diciptakan oleh Tuhan memiliki fitrah untuk beragama.

Secara kejiwaan manusia membutuhkan sesuatu kekuatan spiritual ataupun konsep beribadah. Hal ini, akan berlaku pada setiap manusia yang beragama. Aspek ibadah merupakan aspek yang sangat penting karena ia bisa melatih diri manusia tersebut kepada pembentukan akhlak yang baik serta mulia. Akhlak yang baik itu sebahagian dari agama dan hasil dari sikap sungguh-sungguh dari latihan para ahli ibadah tersebut. Sedangkan akhlak yang buruk adalah racun pembunuh dan membinasakan. Oleh karena itu keburukan akhlak itu bisa diobati dengan cara melakukan ibadah kepada Tuhan yang Esa.¹

Selain itu, pada dasarnya manusia itu memiliki kemampuan untuk beragama. Bagaimanapun juga manusia adalah makhluk yang dapat dipengaruhi oleh hal-hal religius, meskipun nilai ke dalaman pengaruh tersebut bagi masing-masing tidak sama. Sejalan dengan hal tersebut, kenyataan sejarah manusia

¹ Imam Al Ghazali, *Ringkasan Ihya'ulumiddin*, (Surabaya: Gitamedia Press, 2003), hal. 190.

membuktikan bahwa manusia baik secara kelompok maupun perseorangan selalu memiliki agama meskipun bentuk dan corak isi agama bagi masing-masing orang atau kelompok tidak sama.²

Makanya, setiap agama itu mempunyai tingkat pencapaian yang mesti dicapai untuk memastikan keberadaan diri dalam tingkat manusia yang sempurna dalam agamanya. Untuk memastikan seseorang itu sampai kepada pencapaian manusia yang dekat dirinya dengan Tuhan, sudah semestinya ada dalam dirinya kemauan beribadah. Contoh beribadah dalam agama adalah seperti shalat, puasa, sedekah, dan lain-lain lagi. Dalam skripsi ini, penulis ingin membahas bagaimana hakikat Tri Sandhya dalam Hindu.

Adanya gejala atau keajaiban di muka bumi ini, menyebabkan kepercayaan Hindu semakin mantap. Karena Tuhanlah yang berkuasa dan mencipta alam ini. Maka seharusnya manusia itu melakukan aktivitas spiritual seperti sembahyang. Sembahyang adalah sikap menghormati dan yang disertai dengan rasa bakti dan penyerahan diri secara tulus dan ikhlas. Pada umumnya pelaksanaan praktek Tri Sandhya ini adalah sama saja digunakan umat Hindu didunia ini³. Bila kita tekun melaksanakan Tri Sandhya ini, berarti kita bersungguh-sungguh dalam melaksanakan ajaran Hindu. Hasilnya ia bisa

² Abu Ahmadi, *Perbandingan Agama*, (Jakarta:Rineka Cipta, 1997), hal. 15.

³ Wawancara dengan Kawet, (Departement Agama RI Ditjen Bimas Hindu,22 July , 2010).

membuat seseorang itu benar-benar taat dalam ibadah.⁴ Sebagaimana dalam kitab suci Reg Veda X. 89. 10 tercatat sebagai berikut:

*“Indro vrdham indra in-medhiranam,
Indrah kseme yoge havya indrah”*.

Artinya: *Tuhan Yang Maha Esa) adalah dewata orang-orang yang kaya dan cerdas. Dia harus disembah disetiap kesempatan untuk memohon keberuntungan.*⁵

Sebelum mulanya praktek tri sandhya ini, haruslah membersihkan badan terdahulu dengan mandi, karena kebersihan badan dan kesucian lahir mempengaruhi ketenangan hati. Sikap pakaian juga haruslah diusahakan pakaian yang bersih dan tidak mengganggu ketenangan pikiran. Pakaian yang ketat atau longgar dan warna yang menyolok hendaknya dihindari supaya tidak menarik perhatian orang.⁶

Sebelum sembahyang terlebih dahulu diawali dengan persiapan sarana sembahyang seperti bunga yang segar dan harum, dupa dan air. Kemudian diikuti pula dengan Puji Tri Sandhya, yaitu pujian untuk memuliakan Tuhan Sang Hyang Widhi. Sebagaimana yang terkandung di dalam kitab suci agama Hindu:

*“Stutas cayas tra rardhonti mahe
Radhase nrmnaya,
Indra karinam vdhantah”*

⁴ I Made Titib, *Tri Sandhya, Sembahyang, dan Berdoa*, (Surabaya: Paramita, 2003), hal.31.

⁵ I Made Titib, *Veda Sabda Suci, Pedoman Praktis Kehidupan*, (Surabaya: Paramita, 2003), hal. 236.

⁶ I Made Sujana, dkk, *Panduan Jambore Pasraman Tingkat Nasional Jakarta*, (Pekan Baru: Direktorat Jenderal Bimbingan Masyarakat Hindu Kementerian Agama Riau, 2010), hal. 28.

Artinya: *Mereka, yang memuja Mu, memuliakan Mu, ludra, mengadakan upacara-upacara, dan semua (lagu pujian yang memuliakan) Mu (untuk tujuan mereka) kekayaan-kekayaan dan kekuatan besar.*⁷

Dalam pelaksanaan Tri Sandhya ini, seseorang itu mesti melakukan langkah-langkah berikut:

1. Asana, yaitu sikap duduk bersila bagi (pria), bersimpuh bagi (wanita). Dalam pemahaman ilmu yoga, asana (postur) yang merupakan latihan untuk tubuh yang mempunyai kontribusi terhadap keseimbangan, fungsi penggabungan, dan masing-masing manusia memiliki kekuatan beradaptasi yang sudah menjadi sifat manusia itu sendiri.
2. Pranayama, yaitu mengatur jalannya napas. Pernapasan adalah proses memasukkan dan mengeluarkan udara, proses yang dimaksudkan itu adalah jalan udara masuk dan keluar paru-paru. Ini adalah gerakan yang merupakan salah satu aktivitas dasar makhluk hidup.
3. Karasoddhana, yaitu pembersihan tangan yang bisa menyucikan zahir dan batin manusia.
4. Sikap amusti, yaitu sikap tangan yang dicakapkan, dan kedua ibu jari yang ditekan oleh telunjuk tangan kanan. Sikap ini melambangkan simbol penyatuan manusia terhadap Tuhan serta menunjukkan keesaan Tuhan pencipta Sang Hyang Widhi.

⁷ Terjemahan Dewanto, *Veda Sruti, REG VEDA*, (Surabaya: Paramita, 2005), Mandala, VII, Anuvaka 1, Sukta 2, hal. 15.

5. Membaca puja Mantram Gayatri ataupun mantram Tri Sandhya. Istilah mantram pada umumnya adalah untuk menyebutkan syair-syair yang merupakan wahyu Tuhan Yang Maha Esa dan mantram gayatri ini menjadi kewajiban bacaan dalam upacara Tri Sandhya ini. Mantra ini dapat memberikan keselamatan, kegembiraan dan kebahagiaan.

Waktu pelaksanaan Tri Sandhya ataupun sembahyang tiga kali sehari bagi agama Hindu adalah jam 6.00 pagi (pratah savanam), jam 12.00 tengah hari (madyana savanam) dan jam 6.00 senja sore hari (sandhya savanam). Dengan melakukan Tri Sandhya ataupun sembahyang ini ia bisa memberi rasa ikhlas yang pada hakekatnya dibutuhkan oleh jiwa, dapat mewujudkan rasa aman dan ketentraman jiwa, dapat mengatasi perbudakan material, yakni bisa memberi kekuatan untuk memilih tingkat ataupun menilai yang lebih tinggi kedudukannya dan yang bisa memberi manfaat dalam hidupnya serta manfaat lain yang berguna.⁸ Demikianlah Tri Sandhya merupakan aplikasi praktek pengibadatan bagi Hindu. Jika dilihat, agama ini mempunyai tata cara tersendiri dalam pelaksanaan ibadah.

B. Penegasan Istilah

Untuk menghindari kesalahan pemahaman dalam memahami judul tersebut maka penulis akan memberikan beberapa penjelasan sebagai berikut:

⁸ I Kt. Wiana, *Arti Sarana Persembahyangan*, Yayasan Wisma Karma, (Jakarta: Yayasan Wisma Karma, 1999), hal. 106,107,108.

Tri Sandhya: Sembahyang yang wajib dilakukan oleh umat Hindu sebagai rasa hormat kepada Tuhan yang maha esa.⁹ Trisandya terdiri dari dua kata, yaitu “Tri” artinya tiga¹⁰, “Sandya” artinya sabda, ucapan, pikiran¹¹. Jadi Trisandya artinya sembahyang yang dilakukan umat Hindu tiga kali sehari yang mempunyai manfaatnya.

Secara etimologi kata sembahyang berasal dari bahasa jawa kuno, yaitu sembah dan hyang. Sembah artinya menghormati, takluk, menghamba dan memohon. Kata Hyang artinya Sang Hyang Widhi¹². Jadi Sembahyang atau persembahyangan merupakan suatu cara pelaksanaan agama dengan menyembah Sang Hyang Widhi dan segala prabhawanya (menifestasi-Nya) menghubungkan jiwatman dengan Brahmana, untuk mencapai kesucian lahir batin dan leburnya segala dosa serta akhirnya bersatu kembali antara atman dengan Brahmana.¹³

Hindu: Agama yang berkitab suci Weda. Yaitu kitab suci yang menjadi pegangan utama umat Hindu. Di dalam kitab suci ini banyak

⁹ I Made Titib, *Tri Sandhya, Sembahyang, dan Berdoa*, (Surabaya: Paramita, 2003), hal. 31.

¹⁰ Dendy Sugono, *Kamus Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Pusat Bahasa, 2008), hal. 1731.

¹¹ I Made Surada, *Kamus Sanskerta Indonesia*, (Denpasar: Widya Dharma, 2007) hal. 297.

¹² I Gede Jaman, *Penuntun Sembahyang*, (Jakarta: Hanuman Sakti, 1994), hal. 1.

¹³ Panitya Tujuh Belas, *Pedoman Sederhana Pelaksanaan Agama Hindu Dalam Masa Pembangunan*, (Jakarta: Yayasan Mertasari, 1986) hal. 173.

pula dimasukkan tafsir yang berupa ulasan dan penjelasan yang diberikan ini dianggap wahyu dari Tuhan.¹⁴

C. Alasan Pemilihan Judul

Adapun yang menjadi alasan penulis memilih judul ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mempelajari dan membahas lebih jauh tentang konsep pelaksanaan dan manfaat Tri Sandhya dalam agama Hindu.
2. Masalah tersebut sangat relevan sekali dengan ilmu yang penulis tekuni di fakultas ushuluddin, sehingga dalam kesempatan ini penulis berkeinginan menyumbangkan buah pikiran kepada para mahasiswa, khususnya mahasiswa ushuluddin jurusan “Perbandingan Agama”.
3. Sepanjang pengetahuan penulis masalah ini belum pernah diteliti.

D. Rumusan Masalah

1. Bagaimana konsep pelaksanaan Tri Sandhya dalam agama Hindu?
2. Apa manfaat Tri Sandhya dalam rohani dan kesehatan jasmani dalam agama Hindu?

E. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1. Tujuan
 - a. Untuk mengetahui cara pelaksanaan Tri Sandhya dalam agama Hindu.
 - b. Untuk mengetahui manfaat Tri Sandhya dalam agama Hindu.
2. Kegunaan penelitian

¹⁴ Dendy Sugono, *Op cit*, hal. 547.

Penelitian ini diharapkan bisa berguna sebagai bahan masukan bagi semua pihak yang berkepentingan dan juga untuk memenuhi salah satu tugas serta persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana pada Fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau.

F. Tinjauan Kepustakaan

Penelitian ini dilakukan berdasarkan suatu pertimbangan bahwa sembahyang merupakan bagian dari ajaran pokok (ibadah terpenting) bagi Hindu.

Penelitian ini dengan judul “ Tri Sandhya Dalam Agama Hindu” (Studi Analisa Pelaksanaan dan Manfaatnya) yang merupakan studi kepustakaan (*library research*) yang di dalamnya penulis coba untuk Menganalisa pelaksanaan dan manfaat Tri Sandhya dalam agama Hindu dengan menggunakan metode analisa berdasarkan sumber yang ada.

Menurut buku Tri Sandhya, sembahyang dan berdoa yang ditulis oleh Dr, I Made Titib. Tri Sandhya berasal dari kata tri, artinya tiga dan sandhya artinya persatuan atau hubungan khusus. Jadi Tri Sandhya artinya ialah tiga kali penyatuan hubungan khusus, pagi, tengahari, dan sore yang ditujukan kepada Sang Hyang Widhi.¹⁵

Menurut Kawet, S. Ag, Bimas Hindu RI, Beliau mengatakan bahwa praktek Tri Sandhya ini, telah tersebar dengan cara penyebaran melalui mulut ke

¹⁵ I Made Titib, *Tri Sandhya, Sembahyang, dan Berdoa*, (Surabaya: Paramita, 2003), hal.31.

mulut oleh para Rsi-rsi terdahulu dan dapat dilihat sehingga sekarang praktek Tri Sandhya ini menjadi satu kewajiban bagi setiap umat Hindu didunia ini.¹⁶

Di dalam buku pelajaran Agama Hindu Untuk SMU Kelas X yang disusun oleh Drs. Ida Bagus Sulinga dan Drs. I Nengah Mudana, dikatakan umat Hindu akan melakukan sembahyang tiga kali sehari (pagi, siang, malam) yang disebut Tri Sandhya. Sembahyang juga bisa dapat mengantarkan manusia untuk mencapai kebahagiaan lahir dan batin.¹⁷ Di dalam sembahyang juga terkandung pengertian menyerahkan diri serta menghamba kepada yang disembah (Sang Hyang Widhi). Di dalam ajaran Hindu sembahyang adalah wujud nyata kegiatan beragama dengan tujuan untuk mengagungkan kemahakuasaan Tuhan, yang mana tujuan ini akan dapat menumbuhkan sikap tenang dan kreatif, mohon keselamatan serta panjang umur karena manusia mengakui dihadapan-Nya mereka adalah sangat lemah dan penuh keterbatasan.

Di dalam buku Yoga Terapi yang dikarang oleh Stella Weller. Yoga bertujuan untuk meningkatkan dan menguatkan kekebalan terhadap pengaruh yang datangnya dari luar atau dari dalam, yang mungkin dapat menimbulkan kerusakan. Yoga mencapai tujuan ini dengan mengangkat kemampuan adaptasi dari jaringan dalam membentuk berbagai organ dan sistem di dalam tubuh.

¹⁶ Wawancara dengan Kawet, (Departemen Agama RI Ditjen Bimas Hindu, 22 July , 2010).

¹⁷ Ida Bagus Sulinga dan I Nengah Mudana, *Buku pelajaran agama Hindu Untuk SMU Kelas X*, (Surabaya: Paramita, 2007), hal.36.

Latihan yoga pada dasarnya adalah latihan mempersiapkan kembali pikiran dan tubuh.¹⁸

G. Metodologi Penelitian

Untuk menelaah permasalahan sembahyang (Tri Sandhya) menurut kalangan umat agama Hindu dipaparkan dengan cara penelitian yang dilakukan berdasarkan studi kepustakaan (*library research*), yaitu penelitian terhadap pelaksanaan dan manfaatnya sembahyang (Tri Sandhya) dalam agama Hindu yang terdapat dalam berbagai *literature* Hindu berdasarkan sumber data tersebut:

1. Sumber Data

a. Data primer

Yaitu data utama yang diperoleh dan ditelusuri secara cermat dalam penelitian ini adalah Bhagawad Gita dan Rg Veda.

b. Data sekunder

Sebagai sumber data sekunder dalam penelitian ini adalah data yang sifatnya mendukung dan diperoleh dari *literature* melalui kepustakaan (*library research*) serta juga dokumen yang berkaitan dengan penelitian penulis.

c. Teknik Pengumpulan Data

Karena penelitian ini merupakan tinjauan kepustakaan, maka pengumpulan data penulis lakukan dengan cara menelusuri dan membaca

¹⁸ Stella Weller, *Yoga Terapi*, (Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2001), hal.5.

refrensi yang menyangkut dengan masalah yang akan dibicarakan dalam penelitian ini. Yaitu analisa terhadap pelaksanaan dan manfaat Tri Sandhya dalam agama Hindu.

d. Teknik Analisis Data

Dalam rangka penganalisaan data yang telah diperoleh dari hasil bacaan terhadap berbagai *literature* yang ada kaitannya dengan masalah ini, maka penulis menggunakan metode analisa, yakni penganalisaan dengan beberapa data yang telah ada kemudian mengambil data terkuat untuk landasan kesimpulan.

H. Sitematika Penulisan

BAB I : Merupakan bab pendahuluan yang berisikan latar belakang, rumusan masalah, alasan memilih judul, penegasan istilah, tujuan kegunaan penelitian, tinjauan kepustakaan, metode penelitian dan sistematika penulisan.

BAB II : Sejarah umum Agama Hindu dan ajaran susila Agama Hindu.

BAB III : Tri Sandhya dalam Hindu yang berisikan tata cara praktek, dan Manfaat pelaksanaan sembahyang (Tri Sandhya).

BAB IV: Analisa pelaksanaan Tri Sandhya dalam aspek dogma, aspek pelaksanaan, manfaat rohani dan kesehatan jasmani. Disertai dengan analisa penulis.

BAB V : Merupakan bab penutup yang berisikan kesimpulan dan saran-saran.

BAB II

SEJARAH DAN AJARAN SUSILA AGAMA HINDU

A. Sejarah Agama Hindu

Sejarah memperlihatkan bagaimana sebuah situasi tertentu, jika dibiarkan berkembang, bisa menjadi sebuah peperangan, gangguan pada masyarakat atau pemusnahan peradaban. Jadi jika situasi serupa terjadi sekarang, hal itu bisa menjadi peringatan dan kita dapat mengambil langkah pencegahan untuk menghindari bencana.¹⁹

Agama Hindu termasuk agama tertua dari agama-agama besar yang masih berkembang sekarang, juga di pandang dari sudut ini agama Hindu merupakan agama yang cukup eksis, karena sampai sekarang agama Hindu masih dianut oleh sebahagian besar penduduk Asia.

Untuk mengetahui sejarah agama Hindu, dapat dilihat dalam sejarah kebudayaan Hindu India. Negara India termasuk sebuah jazirah yang luasnya hampir sama dengan benua, dengan iklim bangsa dan bahasa yang berbeda-beda. Benua tersebut sekarang terdiri tiga Negara yaitu: Pakistan, Bangladesh, dan India. Menurut umat Hindu “Perkembangan agama Hindu di India berlangsung dalam kurun waktu yang amat panjang yaitu berabad-abad hingga sekarang.”²⁰

¹⁹ Sri Chandrasekharendra Saraswati , *Peta jalan Veda,Media Hindu*, (Departemen Agama RI Ditjen Bimas Hindu: Media Hindu 2009), hal. 253.

²⁰ I. Gusti Made Ngurah dkk, *Buku Pendidikan Agama Hindu untuk Perguruan Tinggi*, (Surabaya: Paramita, 1998), hal. 15.

Sejarah yang amat panjang itu menurut pendapat Govinda Das Hinduism Madras, zaman dikatakan dapat dibahagi kepada tiga bagian yang besar, sekalipun batas-batas pembagiannya tidak dapat dipastikan dengan jelas.

Ketiga bagian tersebut ialah:

1. Zaman Veda Kuno

Zaman ini dimulai datangnya bangsa Arya kurang lebih 2500 tahun sebelum Masehi ke India, dengan menempati lembah sungai Sindhu, yang juga dikenal dengan nama Punjab (daerah aliran lima sungai). Bangsa Arya juga tergolong ras Indo Eropah yang terkenal sebagai pengembara cerdas, tangguh dan terampil.

Zaman veda kuno merupakan zaman penulisan wahyu suci veda yang pertama yaitu Rg Veda. Kehidupan beragama pada zaman ini didasarkan atas ajaran-ajaran yang tercantum pada Veda Samhita, yang lebih banyak menekankan pada pemcaan perhafalan ayat-ayat Veda secara oral, yaitu dengan menyanyikan dan mendengarkan secara kelompok.

2. Zaman Brahmana

Pada zaman ini ditandai dengan munculnya kitab Brahman sebagai bagian dari Veda Sruti yang disebut karma kanda. Kitab ini memuat himpunan doa-doa serta penjelasan upacara korban dan kewajiban-kewajiban keagamaan. Disusun dalam bentuk prosa yang ditulis oleh bangsa Arya yang bermukim dibagian Timur India Utara yaitu lembah Sungai Gangga. Kemudian perkembangan agama Hindu pada zaman Brahmana ini merupakan

peralihan dari zaman Veda Samhita ke zaman Brahmana, kehidupan beragama pada zaman Brahmana ini ditandai dengan memusatkan kebaktian pada batin atau rohani dalam upacara korban. Kedudukan kaum Brahmana mendapatkan perlindungan yang baik, karena dapat berpengaruh amat besar. Hal ini terlihat pada masa pemerintahan dinasti Chandragupta Maurya (322-298) di kerajaan Magadha berkat bantuan Brahmana Canakya (Kautilya).

Pada zaman Brahmana ini pula timbul perubahan suasana yang bercirikan antara lain:

- a. Korban atau Yajna mendapat tekanan berat.
- b. Para pendeta menjadi golongan yang sangat berkuasa.
- c. Munculnya perkembangan kelompok-kelompok masyarakat dengan berjenis-jenis persamaan.
- d. Dewa-dewa menjadi berkembang fungsinya.
- e. Timbulnya kitab-kitab Sutra.

Ciri-ciri perkembangan kehidupan beragama pada zaman Brahmana ini, hidup manusia dibedakan menjadi empat asrama sesuai dengan warna dan Dharmannya yaitu:

- a. Brahmachari, yaitu masa belajar mencari ilmu pengetahuan untuk bekal menjalani kehidupan selanjutnya.
- b. Grhastha, yaitu tahap hidup berumah tangga dan menjadi keluarga.
- c. Vanaprastha, yaitu hidup menjadi penghuni hutan atau pertapa.
- d. Sannyasin, yaitu kewajiban hidup meninggalkan segala sesuatu.

3. Zaman Upanisad

Kehidupan agama Hindu pada zaman ini bersumber pada ajaran-ajaran kitab Upanisad yang tergolong Sruti dijelaskan secara filosofis. Konsepsi terhadap keyakinan Panca Sraddha dijadikan titik tolak pembahasan oleh para arif bijaksana dan para rsi. Selain itu juga konsepsi terhadap tujuan hidup yang disebut Catur Purusa Artha yaitu dharma, artha, karma dan Moksa diformulasikan menjadi lebih jelas.

Melalui Upanisad ini guru menerima wejangan-wejangan suci yang bersifat rahasia, ajaran-ajaran tersebut diberikan kepada murid-muridnya yang setia dan patuh. Tempat berguru dilaksanakan dengan sistem pasraman, yaitu secara terbatas di hutan. Ajaran Upanisad disebut Rahasio upanisad atau Aranyaka yang berarti ajaran rahasia yang ditulis di hutan.

Kemudian pada zaman Upanisad ini, tuntutan-tuntutan keagamaan diarahkan untuk meninggalkan ikatan keduniawian dan kembali ke asal sebagai tujuan akhir mencapai Moksa untuk menyatu pada Brahman.

Sistem hidup kerohanian melalui pasraman-pasraman itu menimbulkan munculnya berbagai aliran filsafat keagamaan yang masing-masing mencari dan menunjukkan cara atau jalan mencapai Moksa itu. Aliran filsafat yang timbul keseluruhannya dapat dikelompokkan menjadi Sembilan

yang disebut Nava Darsana terdiri dari kelompok Astika yang juga disebut dengan Sad Darsana meliputi:

- a. Nyanya
- b. Vaisesika
- c. Mimamsa
- d. Samkhya
- e. Yoga
- f. Vedanta

Sedangkan kelompok Nastika meliputi:

- a. Buddha
- b. Carvaka
- c. Jaina

Penduduk tertua India tergolong bangsa Negrito yang kemudian bercampur dengan bangsa-bangsa yang berdatangan ke India. Diantara bangsa-bangsa Dravida yang tinggal diseluruh anak benua, kan tetapi lama-kelamaan hanya tinggal disebelah selatan, karena terdesak oleh Bangsa Arya yang menyerbu India kira-kira tahun 2001-1000 sebelum Masehi. Kedua bangsa tersebut sangat memiliki perbedaan yang menyolok. Bangsa Arya kulitnya putih dengan badan yang besar dan tinggi serta hidung yang

mancung. Sementara bangsa Dravida kulitnya hitam, badannya kecil, hidungnya pipih dan rambutnya keriting.²¹

Sejarah menjelaskan bahwa pencampuran dan bertemunya antara kebudayaan kedua bangsa yakni Arya dan Dravida tersebut lahir agama Hindu. Sejarah juga menjelaskan bahwa di India ada tiga fase perkembangan agama:

1. Agama Brahmana, agama ini berkembang kira-kira tahun 1500-500 SM.
2. Agama Buddha, agama ini berkembang kira-kira tahun 400-700 SM.
3. Agama Hindu, agama ini berkembang di India hingga sekarang ini.

Agama Hindu sebenarnya berawal dari agama Brahma yang sudah bercampur dengan anasir-anasir agama Buddha, kebudayaan Dravida dan filsafat India lain-lainnya. Bangsa Dravida adalah bangsa asli yang berada di India. Sebelum bangsa Arya menyerbu ke sana, mereka berbadan kecil, kulit hitam, hidung pipih, rambut ikal, dan pada mulanya bangsa asli tersebut tinggal diseluruh India, yang kemudian bagian selatan, sebab di utara mereka terdesak dan menjadi budak bangsa Arya. Mereka tinggal disana dengan bercocok tanam dan berlayar menyusuri pantai. Sedangkan bangsa Arya adalah bangsa yang berasal dari utara, mereka sebagian menyerbu kearah barat (eropah) dan yang lain menyerbu ke arah tenggara (Persia dan India).

²¹ Abu Ahmadi, *Perbandingan Agama*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1990), hal. 100.

Baru kira-kira tahun 1500, penyerbuan mereka berakhir dan kemudian mereka menetap di Punjab dan dilembah Sungai Sindhu (Indus).²²

Menurut Anak Agung Gde Oka Netra, menjelaskan bahwa perkembangan agama Hindu di India, pada hakekatnya dapat dibagi menjadi empat fase, yakni zaman Brahman, zaman Upanisad, dan zaman Buddha. Dari peninggalan purbakala di Mahenjodara dan Harappa menunjukkan bahwa orang-orang yang tinggal di India pada zaman dahulu telah mempunyai peradaban yang tinggi, salah satu peninggalan yang menarik adalah sebuah patung yang menunjukkan perwujudan Siwa”²³

Peninggalan tersebut erat hubungannya dengan zaman weda. Karena pada zaman ini telah dikenal adanya penyembahan terhadap dewa-dewa. Zaman Weda dimulai pada waktu bangsa Arya berada di Punjab dilembah sungai Sindhu sekitar 2500-1500 tahun sebelum masehi. Setelah mendesak bangsa Dravida ke sebelah Selatan sampai ke daratan tinggi Dekkan. Bangsa Arya telah mempunyai peradaban tinggi, mereka menyembah dewa-dewa seperti, Agni, Varuna, Vayu, Indra, Yama dan sebagainya. Walaupun dewa-dewa itu banyak, namun semua itu manifestasi dan perwujudan Tuhan yang tunggal. Tuhan yang tunggal dan Maha Kuasa dipandang sebagai pengatur tertib alam semesta yang disebut “Rta”. Pada zaman ini masyarakat dibagi atas kaum Nbrahman, Ksatria, Vaisya dan Sudra.

²² *Ibid*, hal. 101.

²³ *Ibid*, hal.110.

Pada zaman Brahmana, kekuasaan kaum Brahman amat besar pada kehidupan keagamaan, kaum Brahmanlah yang mengantarkan persembahan orang kepada para dewa pada waktu itu. Zaman Brahman ini ditandai pula mulai tersusunnya “tata cara upacara” beragama yang teratur. Kitab Brahman adalah kitab yang menguraikan tentang saji dan upacara. Penyusunan tentang tata cara upacara agama berdasarkan wahyu-wahyu Tuhan yang termuat di dalam ayat-ayat kitab suci Weda.

Sedangkan pada zaman Upanisad, yang dipentingkan tidak hanya terbatas kepada upacara dan saji saja, akan tetapi lebih meningkatkan pada pengetahuan batin yang tinggi, yang dapat membuka tabir rahasia alam ghaib. “zaman Upanisad ini adalah zaman pengembangan dan penyusunan falsafah agama yaitu zaman orang berfilsafat atas dasar Weda. Pada zaman ini munculah ajaran filsafat yang tinggi.”²⁴

Pada zaman Upanisad ini pula timbulah konsep-konsep Brahman, Atman, Karma, Samsara dan Moksa.²⁵ Umat Hindu memiliki satu-satunya pemikiran tentang kitab suci yakni “ Weda yang dipahami oleh umat Hindu sebagai satu-satunya sumber bimbingan dan informasi yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari.”²⁶ Melihat sejarah tersebut, dapat dipahami bahwa agama Hindu lahir dari perpaduan kebudayaan Dravida dan Arya di India.

²⁴ Anak Agung Gde Oka Netra, *Tuntutan Dasar Agama Hindu*, (Jakarta: Hanoman Sakti, 1997), hal.2.

²⁵ I made Titib, *Pengantar Weda*, (Jakarta: Hanoman Sakti, 2001), hal.19.

²⁶ M. Rasjidi, *Empat Kuliah Agama Islam di Perguruan Tinggi*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1982), hal.56.

Yang kemudian agama Hindu tersebarlah diseluruh Asia dan bahkan di Indonesia sendiri agama Hindu pernah menjadi sebuah agama kerajaan besar Majapahit. Dari hal berikut, sejarah masa lalu adalah pengalaman masa lalu menuntun kita menghadapi masa kini, dan perbuatan yang baik bisa menjadi teladan kepada kita.²⁷

B. Ajaran Susila Agama Hindu

Ajaran susila dalam agama Hindu dibagi menjadi lima bagian yang disebut dengan Panca Yadnya, yaitu Dewa Yadnya, Pitra Yadnya, Manusa Yadnya, Rsi Yadnya dan Bhuta Yadnya. Panca yadnya berarti sila-sila yang baik, mulia, sopan, sesuai dengan ketentuan-ketentuan dharma (kebenaran), dan yadnya (pemberian, korban, yang tulus berdasarkan kasih).²⁸

Yadnya menurut ajaran Hindu, merupakan satu bentuk kewajiban yang harus dilakukan oleh umat manusia di dalam kehidupannya sehari-hari. Sebab Tuhan menciptakan manusia beserta makhluk hidup lainnya berdasarkan atas yadnya, maka hendaklah manusia memelihara dan mengembangkan dirinya, juga atas dasar yadnya sebagai jalan untuk berbakhti dan mengabdikan diri kepada Sang Pencipta yakni Sang Hyang Widhi.

1. Pengertian Yadnya

²⁷ Sri Chandrasekharendra Saraswati , *Peta Jalan Veda*, Media Hindu, (Departemen Agama RI Ditjen Bimas Hindu: Media Hindu, 2009), hal. 254.

²⁸ I Gusti Ngurah Nala dan Tjokorda Rai Sudharta, *Sanatana Hindu Dharma*, (Denpasar: Widya Dharma), 2009, hal. 43.

Kalau ditinjau secara etimologinya, kata yadnya berasal dari bahasa sansekerta, yaitu “yaj” yang artinya memuja atau memberi penghormatan atau menjadikan suci. Yadnya mendidik kita untuk mendekatkan diri pada alam lingkungan kita sebagai kepercayaan terhadap adanya sekala-niskala. Yadnya juga dapat diartikan korban suci, yaitu korban yang didasarkan atas pengabdian dan cinta kasih. Pelaksanaan yadnya bagi umat Hindu adalah satu contoh perbuatan Hyang Widhi yang telah menciptakan alam semesta dan segala isinya dengan yadnya-Nya. Yadnya adalah cara yang dilakukan untuk menghubungkan diri antara manusia dengan Hyang Widhi beserta semua manifestasi-Nya untuk memperoleh kesucian jiwa dan pesatuan Atman dengan paramatman.²⁹

2. Jenis-jenis Yadnya

Dalam kategorinya, yadnya itu dapat dibagi menjadi lima bagian besar, yaitu Dewa Yadnya, Rsi Yadnya, Manusa Yadnya dan Bhuta Yadnya.

a. Dewa Yadnya.

Upacara Dewa Yadnya adalah suatu korban suci dan persembahan suci kepada Sang Hyang Widhi dan seluruh manifestasi-Nya yang yang diwujudkan dalam bermacam-macam bentuk upacara. Bakti ini bertujuan untuk mengucapkan terima kasih kepada Tuhan terhadap hamba-Nya dan

²⁹ Seri I Upakara Yadnya, *Melangkah kearah Persiapan Upakara-upakara Yadnya*, (Surabaya: Paramita, 2005), hal.3.

mohon kasih-Nya agar kita mendapatkan berkah, rahmat, dan kurnia-Nya sehingga kita dapat hidup dengan selamat.

Upacara Dewa Yadnya dapat dilaksanakan di Sanggah atau Pamerajan, di Pura atau Kahyangan-kahyangan dan tempat-tempat suci yang setingkat dengan itu. Upacara Dewa Yadnya dapat dilakukan secara periodic (berkala). Upacara Dewa Yadnya yang dilakukan setiap hari dapat dilaksanakan dengan melakukan Tri Sandhya (bersembahyang tiga kali dalam sehari) serta Muspa (kebaktian dan pemujaan di tempat-tempat suci). Korban suci tersebut dilaksanakan pada hari- hari suci, hari peringatan (Rerahinan), hari ulang tahun (Pawedalan) ataupun hari-hari raya lainnya seperti: Hari Raya Galungan dan Kuningan, Hari Raya Saraswati, Hari Raya Nyepi dan lain sebagainya.³⁰

b. Pitra Yadnya.

Pitra Yadnya adalah suatu upacara pemujaan dengan hati yang tulus ikhlas dan suci yang ditujukan kepada Roh-roh suci dan Leluhur (pitra) dengan menghormati dan mengenang jasanya. Adapun tujuan dari pelaksanaan Pitra Yadnya ini adalah demi pengabdian dan bakti yang tulus ikhlas, mengangkat serta menyempurnakan kedudukan arwah leluhur di alam surga. Memperhatikan kepentingan orang tua dengan jalan mewujudkan rasa

³⁰ Anak Agung Gde Oka Netra, *Tuntutan Dasar Agama Hindu*, (Jakarta: Hanoman Sakti, 1997), hal. 51.

bakti, memberikan sesuatu yang baik dan layak, menghormati serta merawat hidup di hari tuanya juga termasuk pelaksanaan Yadnya. Hal tersebut dilaksanakan atas kesadaran bahwa sebagai keturunannya ia telah berhutang kepada orangtuanya (leluhur) seperti Kita berhutang badan yang disebut dengan istilah Sarirakrit, Kita berhutang budi yang disebut dengan istilah Anadatha dan kita berhutang jiwa yang disebut dengan istilah Pranadatha.

Dengan memperhatikan jasa-jasa orang tua tersebut, maka seseorang anak (sentana) berkewajiban melaksanakan Pitra Yadnya di dalam hidupnya, yang berisikan rasa bakti yang tulus ikhlas demi untuk pengabdian kepada orang tua dan leluhur. Upacara Pitra Yadnya bertujuan untuk meningkatkan kedudukan Pitara atau roh-roh leluhur yang telah meninggal sesuai dengan tingkatan yandnya yang diselenggarakan. Jadi menurut agama Hindu, orang yang masih hidup dapat juga turut berusaha mengangkat kedudukan Pitara, dan tingkat rendah menuju tingkat yang lebih tinggi. Ada beberapa upacara yang termasuk pelaksanaan Upacara Pitra Yadnya, yaitu Upacara Penguburan Mayat, Upacara Ngaben dan Nyekah.³¹

c. Manusa Yadnya.

Manusa Yadnya adalah suatu korban suci yang bertujuan untuk memelihara hidup dan membersihkan lahir bathin manusia mulai dari sejak terwujudnya jasmani di dalam kandungan sampai pada akhir hidup manusia itu. Pembersihan lahir bathin manusia sangat perlu dilakukan selama

³¹ *Ibid*, hal. 53-54.

hidupnya, karena kebersihan itu dapat menimbulkan adanya kesucian. Kebersihan (kesucian) secara lahir bathin ini dapat menghindarkan manusia itu sendiri dari jalan sesat. Dengan kebersihan tersebut, manusia akan dapat berpikir, berkata dan berbuat yang benar sehingga dapat meningkatkan dirinya ke taraf hidup yang lebih sempurna. Unsur-unsur pembersihan di dalam Upacara Manusa Yadnya dapat diketahui dengan upacara-upacara seperti tirtha penglukantan atau tirtha pembersihan dan lain sebagainya. Tirtha-tirtha ini adalah air suci yang telah diberkati oleh sang sulinggih atau pandita (pendeta), sehingga air suci tersebut mempunyai “twah” (wasiat), yang secara spiritual dapat menimbulkan adanya kebersihan (kesucian) itu. Didalam manusa Yadnya, pada dasarnya terdapat empat rangkaian upacara yang satu dengan yang lainnya tidak dapat dipisahkan. Di dalam pelaksanaannya dapat berupa Upacara Yadnya ataupun selamatan, di antaranya ialah:

1. Upacara selamatan (Jatasamskara atau Nyambutin) guna menyambut bayi yang baru lahir.
2. Upacara selamatan (nelubulanin) untuk bayi (anak) yang baru berumur 3 bulan (105 hari).
3. Upacara selamatan setelah anak berumur 6 bulan (oton atau weton).
4. Upacara perkawinan (Wiwaha) yang disebut dengan istilah Abyakala, Citra Wiwaha dan Widhi-Widhana.

Di dalam menyelenggarakan segala usaha serta kegiatan-kegiatan spiritual tersebut masih ada lagi kegiatan dalam bentuk yang lebih nyata demi

kemajuan dan kebahagiaan hidup si anak di dalam bidang pendidikan, kesehatan, dan lain-lain guna persiapan menempuh kehidupan bermasyarakat. Juga usaha di dalam memberikan pertolongan dan menghormati sesama manusia mulai dari tata cara menerima tamu (*athiti krama*), memberikan pertolongan kepada sesama yang sedang menderita (*maitri*) yang diselenggarakan dengan tulus ikhlas adalah termasuk *Manusa Yadnya*.³²

d. Rsi Yadnya.

Rsi Yadnya adalah sedekah atau persembahan suatu yang berupa karya suci keagamaan yang ditujukan kepada para Maha Rsi, orang-orang suci, Rsi, Pinandita dan Guru. Sedekah atau persembahan ini dapat dilakukan pada waktu-waktu tertentu, yaitu pada saat beliau menyelesaikan diksa kepada siswanya. Sedekah atau punia yang dipersembahkan kepada para pendeta disebut dengan *daksina*. Adapun tujuannya adalah sebagai tanda terima kasih kepada para pendeta karena beliau telah menyelesaikan upacara Yadnya.

Disamping itu, mentaati dan mengamalkan ajaran orang-orang suci, membantu segala usaha para *sulinggih*, turut memajukan pendidikan terutama di bidang keagamaan, membangun tempat pemujaan untuk orang-orang suci *sulinggih*, semuanya itu juga termasuk pelaksanaan Rsi Yadnya. Sejak dahulu sampai sekarang kedudukan orang-orang suci (Rsi, pendeta atau *sulinggih*) memegang peranan penting dalam hubungan dengan agama Hindu. Para Rsilah yang menerima wahyu *weda*, kemudian menyebarkan ajaran-ajaran

³² *Ibid*, hal. 54.

weda tersebut. Dan selanjutnya sampai sekarang bahwa yang memimpin upacara-upacara keagamaan adalah orang-orang suci (pendeta atau selinggih). Karena itu kita sebagai umat beragama hendaknya menghormati orang-orang suci kita dengan melakukan Rsi Yadnya. Ada beberapa tugas seorang Rsi, yaitu:

- 1) Menyelesaikan Yadnya yang diminta oleh orang yang mempunyai atau melaksanakan upacara Yadnya (yajamana).
- 2) Menyebarkan ajaran weda. Di sini seorang Rsi mempunyai kewajiban sebagai pendidik, karena Rsi tersebut merupakan perantara ilmu pengetahuan weda kepada para siswanya dan beliau juga sebagai pendidik karena beliau harus dapat mengembangkan pribadi siswanya serta mendekatkan mereka kepada pengaruh-pengaruh yang baik.
- 3) Sebagai seorang Rsi, beliau mempunyai kewajiban untuk berperan secara aktif dalam memecahkan masalah-masalah yang ada hubungannya dengan keagamaan, misalnya penentuan hari-hari baik untuk melakukan Yadnya, memulai suatu pekerjaan-pekerjaan penting dan lain sebagainya.³³

e. Bhuta Yadnya.

Bhuta Yadnya adalah adalah suatu korban suci kepada Bhuta Kala yang mengganggu ketenteraman hidup manusia. Bagi masyarakat Hindu Bhuta Kala ini diyakini sebagai kekuatan-kekuatan yang bersifat negative

³³ *Ibid*, hal. 53-54.

yang sering menimbulkan gangguan serta bencana. Tetapi dengan kekuatan-kekuatan tersebut akan dapat menolong dan melindungi kehidupan manusia.

Adapun tujuan Upacara Bhuta Yadnya adalah disamping untuk memohon kehadiran Hyang Widhi (Tuhan Yang Maha Esa) agar beliau memberi kekuatan lahit bathin, juga untuk menyucikan dan menetralsir kekuatan-kekuatan yang bersifat negative yang disebut bhuta kala tersebut sehingga dapat berfungsi dan berguna bagi kehidupan manusia. Bhuta Yadnya, pada umumnya dapat dibagi menjadi tiga tingkatan, yaitu Upacara Bhuta Yadya dalam tingkatan kecil seperti segehan dan yang setingkat, Upacara Bhuta Yadya dalam tingkatan sedang (madya) yang disebut “cam”, dan Upacara Bhuta Yadya dalam tingkatan yang besar (utama).³⁴

1) Upacara Bhuta Yadya dalam tingkatan kecil

Upacara ini disebut dengan “Segehan”, dengan lauk pauhnya yang sangat sederhana seperti bawang merah, jahe, garam, dan lain-lainnya. Jenis-jenis segehan ini bermacam-macam sesuai dengan bentuk dan warna nasi yang digunakannya. Adapun jenis-jenisnya adalah Segehan kepel dan segehan Cacahan, Segehan Agung, Gelar Sanga, Banten Byakala dan banten Prayascita.

2) Upacara Bhuta Yadya dalam tingkatan yang sedang (madya)

³⁴ Netra, Anak Agung Gde Oka. *Tuntutan Dasar Agama Hindu*, (Jakarta: Hanoman Sakti, 1997), hal. 58.

Tingkatan upacara dalam tingkatan madya ini disebut dengan “Cam”. Pada tingkatan ini selain mempergunakan lauk pauk seperti pada segehan, maka digunakan pula daging binatang. Banyak dan jenis binatang yang digunakan tergantung tingkat dan jenis Cam yang dilaksanakan. Adapun jenis-jenis Cam tersebut adalah Cam ayam berumbun (dengan satu ekor ayam), Cam panca sata (cam yang menggunakan lima ekor ayam yang disesuaikan dengan arah atau kiblat mata angin), Cam panca kelud adalah cam yang menggunakan lima ekor ayam ditambah dengan seekor itik atau yang lain sesuai dengan kebutuhan upacara yang dilakukan dan Cam Rsi Gana.

3) Upacara Bhuta Yadnya dalam tingkatan yang besar (utama)

Tingkatan yang utama ini disebut dengan Tawur misalnya Tawur Kesanga dan Nyepi yang jatuhnya setahun sekali, Panca Wali Krama adalah upacara Bhuta Yadnya yang jatuhnya setiap sepuluh tahun, dan Eka Dasa Rudra yaitu upacara Bhuta Yadnya yang jatuhnya setiap seratus tahun sekali.³⁵

³⁵ *Ibid*, hal. 59.

BAB III

PENGERTIAN, TATACARA PELAKSANAAN DAN MANFAAT TRISANDHYA

A. Pengertian Tri Sandya

Trisandya terdiri dari dua kata, yaitu “Tri” artinya tiga³⁶, “Sandya” artinya sabda, ucapan, pikiran³⁷. Jadi Trisandya artinya sembahyang yang dilakukan umat Hindu tiga kali sehari yang mempunyai manfaatnya.

Secara etimologi kata sembahyang berasal dari bahasa Jawa kuno, yaitu sembah dan hyang. Sembah artinya menghormati, takluk, menghamba dan memohon. Kata Hyang artinya Sang Hyang Widhi³⁸. Dalam sembahyang juga terkandung pengertian menyerahkan diri serta menghamba kepada yang disembah (Sang Hyang Widhi). Di dalam ajaran agama Hindu sembahyang adalah wujud nyata kegiatan beragama dengan tujuan ini akan dapat menumbuhkan sikap tenang dan kreatif, mohon ke selatan serta panjang umur karena manusia mengakui dihadapan-Nya mereka adalah sangat lemah dan penuh keterbatasan.

Jadi Sembahyang atau persembahyangan merupakan suatu cara pelaksanaan agama dengan menyembah Sang Hyang Widhi dan segala prabhawanya (menifestasi-Nya) menghubungkan jiwatman dengan Brahmana, untuk

³⁶ Dendy Sugono, *Kamus Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Pusat Bahasa, 2008), hal. 1731.

³⁷ I Made Surada, *Kamus Sanskerta Indonesia*, (Denpasar: Widya Dharma, 2007) hal. 297.

³⁸ I Gede Jaman, *Penuntun Sembahyang*, (Jakarta: Hanuman Sakti, 1994), hal. 1.

mencapai kesucian lahir batin dan leburnya segala dosa serta akhirnya bersatu kembali antara atman dengan Brahmana.³⁹

Mendekatkan diri kehdapan Sang Hyang Widhi melalui sembahyang dengan landasan Bhakti Yoga adalah jalan yang paling mudah dan paling umum serta dapat dilakukan dengan keyakinan bahwa yang disembah itu ada dan yang menyembah itu merasakan kesempurnaan-Nya dengan penuh ketulusan ikhlasan pada yang disembah.⁴⁰

Pengetahuan tentang sembahyang dalam agama Hindu dapat ditemukan dalam kitab suci weda kelompok Upasana yang artinya pelayanan atau pemujaan. Kitab suci Weda merupakan sumber hukum atau sumber ajaran tentang kewajiban bagi umat Hindu untuk melakukan sembahyang sebagai salah satu wujud dari pada pelaksanaan kehidupan beragama.⁴¹

Weda di samping memuat Upasana (pengetahuan tentang sembahyang) juga memuat tentang cara atau jalan melakukan Bhakti Yoga. Pelaksanaan

³⁹ Panitya Tujuh Belas, *Pedoman Sederhana Pelaksanaan Agama Hindu Dalam Masa Pembangunan*, (Jakarta: Yayasan Mertasari, 1986), hal. 173.

⁴⁰ Dalam agama Hindu dikenal empat jalan untuk sampai kepada Tuhan yang disebut Catur Marga (Yoga), yaitu:

- a. Bhakti Marga (Yoga)
- b. Karma Marga (Yoga)
- c. Jnana Marga (Yoga)
- d. Raja Marga (Yoga)

Keempat jalan ini bukan merupakan tingkatan melainkan hanyalah mewakili dari kecenderungan manusia, umat Hindu boleh memilih jalan mana saja (karena semuanya sama) sesuai dengan kecenderungan drinya dan kemampuan pribadinya.

Disamping itu yang dimaksudkan dengan Bhakti Marga (Yoga) adalah menyalurkan atau mencurahkan cinta yang tulus dan luhur kepada Tuhan Yang Maha Esa, kesetiaan kepada-Nya, pelayanan, perhatian yang sungguh-sungguh untuk memujanya. Untuk lebih jelas, lihat Tim Penyusun, *Agama Hindu Untuk Perguruan Tinggi*, (Jakarta: Hanuman Sakti, 1997), hal. 78-94.

⁴¹ I Gede Jaman, *Penuntun Sembahyang*, (Jakarta: Hanuman Sakti, 1994), hal. 2.

sembahyang dengan landasan Bhakti Yoga merupakan jalan paling mudah untuk mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa, dan hampir seluruh umat Hindu menempuh jalan ini. Pokok-pokok ajaran tentang Bhakti Yoga dapat dijumpai di dalam kitab suci Weda, hal ini menunjukkan bahwa sejak Weda diturunkan dan diterima oleh para Rsi (maharsi) mengembangkan unsur Bhakti dalam dirinya.⁴² Di dalam Weda dijelaskan mantera-mantera yang mengajarkan ajaran Bhakti Yoga, sebagai berikut:

*“Om Bhur bhuvah svah
Tat savitur varenyam
Bharga devasya dhimahi
Dhiyo yo nah pracodayat.”*

Artinya: *Ya Tuhan Yang Maha Kuasa, sumber segala yang ada, luhur dan Maha Mulia, pencipta alam semesta. Kami memuja ke Maha Muliaan-Mu, anugerahkanlah kepada kami kecerdasan dan budi pekerti yang luhur kepada kami.*⁴³

(Yayur Weda xxxvi.3).

B. Tatacara Pelaksanaan Tri Sandhya

Puja Tri Sandhya ini dilakukan dengan menghadap ke arah timur, karena Sang Hyang Surya (matahari), terbitnya dari timur. Surya adalah dewa yang terkemuka. Dalam epik Mahabharata dan Ramayana, Surya juga disebut sebagai cahaya.⁴⁴

⁴² Pengertian Bakhti nampaknya dekat dengan Yadnya, yakni pengorbanan yang tulus dengan landasan kesucian hati dan berseminya kasih sayang. I Made Titib Titib, *Tri Sandhya sembahyang dan berdoa*, (Surabaya, Paramita, 1997), hal. 14.

⁴³ *Ibid* hal. 10.

⁴⁴ I Gusti Ngurah Nala dan Tjokorda Rai Sudharta, *Sanatana Hindu Dharma*, (Denpasar: Widya Dharma), 2009, hal. 87-88.

1. Waktu pelaksanaan Tri Sandhya

Waktu pelaksanaan pemujaan adalah seperti berikut:

- a. Sembahyang pagi hari, waktu sembahyang ini bermula apabila terbitnya matahari sekitar jam 06.00 pagi. Puja Tri Sandhya dilakukan pada waktu ini kerana kita berada dalam keadaan *satwam* yaitu kita berada dalam tenang.
- b. Sembahyang Siang hari, setelah menuju siang hari, puja Tri Sandhya dilakukan pada waktu ini kerana ingin mengelakkan sifat *rajas* menguasai kita, yaitu melahirkan sifat yang terlalu bersemangat dan banyak keinginan yang bisa menjadikan seseorang itu sombong, egois dan pemaarah. Waktu sembahyang ini berlaku tepat jam 12.00 ketika bumi berada dalam posisi yang menerima panas matahari maksimum.
- c. Sembahyang (senja) Sore hari, setelah siang terlampau, Tri Sandhya dilakukan pada waktu ini kerana ingin mengelakkan diselimuti sifat *tamas*, yaitu sifat seperti malas, mengantuk dan susah berfikir. Waktu sembahyang ini bermula ketika matahari menjelang “tenggelam” sekitar jam 06.00 sore.⁴⁵

2. Gerakan dan Bacaan dalam Tri Sandhya.

Pada umumnya, sebelum melakukan persembahyangan, baik dengan puja Trisandya maupun Panca Sembah hendaklah didahului dengan asuci

⁴⁵ Nengah Maharta, dan Wayan Seruni, *Kumpulan Naskah Dharmawacana*, (Lampung: Sekolah Tinggi Agama Hindu (STAH) Dharma Nusantara Kampus Lampung, 2005), hal. 86-87.

laksana yaitu penyucian badan dan berpakaian bersih. Di dalam Tri Sandhya mestilah disediakan sarana yang terdiri daripada bunga, dupa, dan air yang diletakkan dihadapan kita sebagai saksi penyembahan kita pada Tuhan. kemudian dilakukan mengikut urutannya sebagai berikut:

a. Bunga

Bunga adalah lambang kesucian, supaya diusahakan bunga yang segar, bersih dan harum. Bunga juga haruslah dipetik dan bunga yang sudah jatuh ke tanah, berulat, bunga berisi semut, layu yaitu yang lewat mekarnya dan bunga yang tumbuh dikuburan tidak bisa lagi digunakan.⁴⁶

Bunga tersebut akan dialaskan ke dalam canang, Kata “canang” berasal dari Bahasa Jawa Kuno berarti sirih karena tradisi dahulu, sirih itu adalah lambang penghormatan. Tetapi zaman kini orang lebih senang menggunakan daun kelapa muda sebagai alas untuk meletakkan bunga dan akan dicampurkan ke dalam air yang tersedia.⁴⁷

b. Air

Air merupakan satu alat penyucian, hal ini dimaksudkan agar anggota tubuh, pikiran dan hati menjadi suci dan bersih yang bebas dari segala kotoran, noda dan dosa, pencemaran dan sejenisnya. Kebersihan dan kesucian hati adalah pangkal ketenangan, kedamaian dan kebahagiaan

⁴⁶ Ida Bagus Sudirga dkk, *Buku Pelajaran Agama Hindu untuk Kelas SMU X*, (Surabaya: Paramita, 2009), hal. 39-40.

⁴⁷ I Kt. Wiana, *Arti Dan Fungsi Sarana Persembahyangan*, (Jakarta: Yayasan Wisma Karma, 1999), hal. 28.

lahir dan batin itu sendiri. Air juga, bisa meningkatkan kualitas hidup dalam meningkatkan aktivitas sehari-hari.⁴⁸ Air tadinya akan di campurkan dengan bunga yang dimasukkan ke dalam ceper atau mana-mana bekas yang sesuai dan bersih.

c. Dupa

Dupa merupakan api yang bersimbolkan Sang Hyang Agni, saksi dan penghantar sembah kita kepada Sang Hyang Widhi. Dupa adalah sejenis harum-harum yang dibakar berasap dan berbau harum. Setiap pemujaan tidak luput dari penggunaan api dan hendaknya dupa ditaruh sedemikian rupa sehingga tidak membahayakan teman-teman⁴⁹

d. Asana

Asana merupakan sikap duduk dan tangan dengan baik. Bagi pria sikap duduknya dipanggil padmasana ataupun dipanggil sikap duduk bersila. Padmasana ini dilakukan dengan menempatkan kaki kanan di atas paha kiri, sekujur tubuh dilemaskan dan kemudian, sikap duduk bagi wanita yang disebut sikap Vajrasana, yaitu dilakukan dengan duduk bersimpuh. Yaitu, berlutut dengan kaki yang rapat dan tubuh tegak tapi tidak kaku. Arahkan telapak kaki lurus ke belakang. Kemudian tubuh hingga duduk di atas tumit. Setelah itu letakkan tangan di atas paha dan,

⁴⁸ Robert Demara, *Sehat tanpa obat*, (Yoghakarta: Andi Offset, 2008), hal. 1.

⁴⁹ Ida Bagus Sudirga dkk, *Op. Cit*, hal. 40-41.

tulang punggung tegak lurus dengan kepala dilemaskan.⁵⁰ Posisi ini juga dikaitkan dengan “merendahkan diri” dalam hal pemujaan dan kepada Tuhan. Ini mungkin berkembang dari fakta bahwa saat berlutut, seseorang berada dalam kondisi tak berdaya dan tidak mampu bangkit berlari atau berjalan.⁵¹

e. Sikap amusti

Sikap amusti dilakukan dengan kedua tangan harus tetap diletakkan di atas kedua lutut dengan telapak tangan sambil pula membentuk ibu jari dengan jari telunjuk menjadi sebuah lingkaran. Bentuk 1 (telunjuk) dan membentuk sebuah lingkaran “O” dapat menunjukkan penyatuan manusia dengan Tuhan dan menyampaikan bahwa perwujudan kesaan Tuhan. Dalam keadaan ini juga, manusia mestilah hanya menumpukan pusat pikiran hanya pada Tuhan.⁵²

f. Pranayama

Pranayama yaitu mengatur jalan napas. Pranayama dilakukan dengan cara :

- 1) Puraka, yaitu menarik napas dengan ucapan mantram dalam hati, “*Om Ang namah.*”
- 2) Kumbaka, Yaitu, menahan napas dengan ucapan mantram dalam hati, “*Om Ung namah.*”

⁵⁰ Stella Weller, *Yoga Terapi*, (Jakarta:PT Rajagrafindo Persada, 2001), hal. 47.

⁵¹ Leslie Kominoff, *The Wonder of Yoga*, (WWW. Opuspress. Com, 2010), hal. 165-166.

⁵² Karima Burns, *Shalat and Amazing, Easy Yoga*, (Jakarta: Pustaka Iman, 2007), hal. 154.

- 3) Recaka, yaitu, mengeluarkan napas dengan ucapan mantram dalam hati, *Om Mang namah.*⁵³

Setelah suasananya tenang ucapkan mantram ini:

“Om prasada sthiti sarira siwa sucinirmalaya namah swaha”

Artinya: *Ya Tuhan, dalam wujud Hyang Siwa hambaMu telah duduk tenang, suci dan tiada noda.*

Setelah pikiran seseorang telah mampu fokus pada satu titik dalam waktu tertentu tanpa terganggu, ia telah mencapai fase dhyana yaitu fase meditasi. Di sini, pikiran, tubuh, dan napas telah bergabung dan menjelma menjadi satu kesatuan untuk mencapai keseimbangan antara tubuh dan pikiran.⁵⁴

g. Karasoddhana

Karasoddhana, yaitu pembersihan dan penyucian zahir batin (basuh padha) melalui tangan. Lalu dipercitkan campuran air dan bunga tadi ke kepala dan direnjiskan pula ke telapak tangan kanan dan kiri sebanyak tiga kali dengan menggunakan daun kelapa. Di telapak tangan kanan ditengadahkan di atas tangan kiri dan ucapkan mantram:

“Om suddha mam swaha”

Artinya: *Ya Tuhan, bersihkanlah tangan hamba.*

⁵³ Nengah Maharta dan Wayan Seruni, *Tanya Jawab Agama Hindu*, (Propensi Lampung: WHDI, KMHDI dan Pasraman, 2002), hal. 117.

⁵⁴ Erikar Lebang, *Yoga Sehari-hari untuk Kesehatan*, (Jakarta: Pustaka Bunda, 2010), hal. 3.

Lalu, posisi tangan di balik. Kini tangan kiri ditengadahkan di atas tangan kanan dan ucapkan mantram:

“Om ati suddha mam swaha”

Artinya: *Ya Tuhan, lebih dibersihkan lagi tangan.*

Kemudian dupa yang diletakkan dihadapan kita tadi, juga bisa dipegang dengan sikap amusti, yakni tangan dicakupkan, kedua ibu jari menjepit pangkal dupa yang ditekan oleh telunjuk tangan kanan. Mata mestilah memandang ujung hidung dan pikiran ditujukan kepada Tuhan Yang Maha Esa dan setelah itu ucapkan mantra:

“Om Am dupa dipastraya nama swaha”

Artinya: *Ya, Tuhan Brahma tajamkanlah nyala dupa hamba sehingga sucilah sudah hamba seperti sinarMu.*⁵⁵

h. Mantram Tri Sandhya

Setelah sikap badan itu baik, maka dilakukanlah pula langkah terakhir dalam ibadah Tri Sandhya ini dengan membaca mantram puja Trisandhya. Jika memuja sendirian dan tidak hafal seluruh puja yang banyaknya enam bait itu, ucapkanlah mantram yang pertama saja (Mantram Gayatri) tetapi diulang sebanyak tiga kali. dibaca lebih panjang. Mantra mini, mempunyai enam bait. Permulaan mantram Om bisa diucapkan tiga kali, bisa juga sekali sebagaimana teks di bawah ini:

Mantram Trisandhya:

1) *“Om bhur bhvah svah*

⁵⁵ *Ibid*, hal. 40

*tat savitur varenyam
bhargo devasya dhimahi
dhiyo yo nah pracodayat”*

- 2) *“Om Narasyana evedam sarvam
yad bhutam yac ca bhavyam
niskalanko niranjano nirvikalpo
nirakhyatah suddo deva eko
Narayano na dvitiyo’sti kascit”*
- 3) *“Om tvam sivah tvam mahadevah
isvarah paramesvarah
brahma visnusca rudrasca
purusah parikirtitah”*
- 4) *“Om papo’ham papakarmaham
papatma papasambhavah
trahi mam pundarikaksa
sabahyabhyantarah sucih”*
- 5) *“Om ksamasva mam mahadeva
sarvaprani hitankara
mam moca sarva papebyah
palayasva sada siva”*
- 6) *“Om ksantavyah kayiko dosah
ksantavyo vaciko mama
ksantavyo manaso dosah
tat pramadat ksamasva mam”*

“Om santih, santih, santih, Om”

Artinya:

- 1) *Tuhan adalah bhur svah. Kita memusatkan pikiran pada*
- 2) *Kecemerlangan dan kemuliaan Hyang Widhi, Semoga Ia berikan semangat pikiran kita.*
- 3) *Ya Tuhan, Narayana adalah semua ini apa yang telah ada dan apa yang akan ada, bebas dari noda, bebas dari kotoran, bebas dari perubahan tak dapat digambarkan, sucilah dewa Narayana, Ia hanya satu tidak ada yang kedua.*
- 4) *Ya Tuhan, Engkau dipanggil Siwa, Mahadewa, Iswara, Parameswara, Brahma, Wisnu, Rudra, dan Purusa.*

- 5) *Ya Tuhan, hamba ini papa, perbuatan hamba papa, diri hamba ini papa, kelahiran hamba papa, lindungilah hamba Hyang Widhi, sucikanlah jiwa dan raga hamba.*
- 6) *Ya Tuhan, ampunilah hamba Hyang Widhi, yang memberikan keselamatan kepada semua makhluk, bebaskanlah hamba dari segala dosa, lindungilah hamba oh Hyang Widhi.*
- 7) *Ya Tuhan, ampunilah dosa anggota badan hamba, ampunilah dosa hamba, ampunilah dosa pikiran hamba, ampunilah hamba dari kelahiran hamba.*

*Ya Tuhan, semoga damai, damai, damai selamanya.*⁵⁶

Demikianlah mantram Tri Sandhya dan terjemahannya, pujian mantram ini sangat penting untuk dibaca dalam melaksanakan Tri Sandhya. Mantram Tri Sandhya ini bisa menjadi pendorong bagi kita untuk menuju keselamatan jiwa, raga dan menunjukkan ketaatan seorang hamba kepada sang pencipta. Yang Tuhan Sang Hyang Widhi, sebagaimana yang tercatat dalam kitab suci agama Hindu:

*“Na ghem anyad a papana rajniun
,aposo naristau taved u stoman
Ciketa.”*

Artinya: *Gunakanlah semangat di dalam pemujaan Mu yang ada, Hamba tidak mengucapkan pujian yang lain daripada yang Engkau berikan, pelaku perbuatan yang mulia, hamba hanya Memuja Mu.*⁵⁷

Doa atau mantra ini menjadi titik utama dalam pembinaan moral dan mental spiritual karena itu, maka doa harus diyakini, diucapkan dan

⁵⁶ Parisada Hindu Dharma, *Upadeca Tentang Ajaran-ajaran Agama Hindu*, (Jakarta: CV.Felita Nursatama Lestari, 2002), hal. 67-68.

⁵⁷ Terjemahan Dewanto, *Veda Sruti, REG VEDA*, (Surabaya: Paramita, 2005), Mandala, VII, Anuvaka 1, Sukta 2, hal. 13.

disampaikan dengan kesucian serta tulus hati kepada Tuhan atas segala ciptaanya.⁵⁸

C. Manfaat Pelaksanaan Tri Sandhya

Pelaksanaan Tri Sandhya ini, sama kaitannya dengan ilmu yoga. Yoga adalah sebuah ilmu yang menjelaskan kaitan antara rohani dan jasmani manusia untuk mencapai kesehatan yang menyeluruh. Yoga dari bahasa Sanskerta yang berarti union (pesatuan) ini terbentuk dari kebudayaan India kuno sejak 5.000 tahun lalu dan bertujuan menyatukan atman (diri) dengan Brahman (Sang pencipta). Penyatuan diri akan membawa seseorang menuju penyatuan Ilahi: dan semakin seseorang mengenal dirinya, semakin ia mengenal Sang penciptanya.⁵⁹ Manfaat Tri Sandhya ini terdapat dua macam:

1. Manfaat Terhadap Rohani.

Adapun manfaat pelaksanaan Tri Sandhya terhadap kesehatan rohani melalui adalah:

a. Menenteramkan jiwa.

Dengan melakukan sembahyang kita dididik untuk memiliki sifat ikhlas. Di sini kita harus ikhlas dan berjiwa besar menerima kenyataan-kenyataan yang memang rasanya pahit. Keikhlasan inilah yang akan dapat meringankan rasa penderitaan yang kita alami, karena kita telah paham benar akan kehendak Yang Maha Kuasa. Justru itu,

⁵⁸ I.N.Suwandha, *Himpunan Doa Agama Hindu*, (Jakarta:Media Hindu, 2006), hal. 2.

⁵⁹ Pujiastuti Sindhu, *Yoga untuk Kesehamilan*, (Bandung: Qanita, 2009), hal. 20.

karena keikhlasan itulah kita tetap akan bersemangat dalam mewujudkan cita-cita. Hidup tanpa cita-cita tidak ada bedanya dengan orang mati. Cita-cita tanpa kerja, sama dengan mimpi. Kerja yang berhasil dan sukses inilah dasar kebahagiaan.⁶⁰ Sebagaimana yang tertera dalam kitab suci Hindu:

*“Atmanamakhyati kuli nayo narah svasilacaritrakrtaih
cubhhodayaih, Pranastamapyatmakulamtatha narah punah
prakasam kurute svasilatah”*

Artinya: *Tingkah laku yang baik sesungguhnya merupakan sebab, orang dikenal berkelahiran mulia: biarpun silsilah keturunannya sudah tidak ada lagi, asalkan orang itu berkelakuan susila, akan diketahui pula asal keturunan orang itu.*⁶¹

b. Mengatasi perbudakan materi.

Orang yang rajin dan tekun dalam sembahyang akan dapat melihat dengan tenang nilai mana yang lebih tinggi dan nilai mana yang lebih rendah. Manusia tidak akan lepas dari harta benda. Manusia diperalat oleh harta benda yang dianggap tujuan utama dan nilai yang tertinggi. Manusia yang demikian itulah yang akan diperbudak oleh materi. Kemakmuran memang cita-cita agama Hindu, tetapi kemakmuran yang melahirkan kebahagiaan. Kebahagiaan terletak

⁶⁰ I Ketut Wiana, *Sembahyang Menurut Hindu*, (Surabaya: Paramita, 2007), hal.125.

⁶¹ I Nyoman Kajeng dkk, *Sarasamuccaya*, (Surabaya: Paramita, 2005) susila. 163, hal. 130

pada keseimbangan hubungan antara manusia dengan Tuhannya.⁶²

Sebagaimana yang tercatat dalam kitab suci Hindu:

*“hi yonih prathama yonih prapya jagatipate,
Atmanam sakyate tratum karmabhiih subhalaksanaih.”*

Artinya: *Menjelma menjadi manusia itu adalah sungguh-sungguh utama: sebabnya demikian, karena ia dapat menolong dirinya dari keadaan sengsara (lahir dan mati berulang-ulang) dengan jalan berbuat baik: demikianlah keuntungannya dapat menjelma menjadi manusia.*⁶³

c. Menumbuhkan cinta kasih.

Rasa dekat dengan Tuhan yang ditumbuhkan oleh ketekunan sembahyang, akan meningkatkan rasa cinta kasih kepada sesama. Manusia yang telah memiliki rasa dekat dengan Tuhan akan semakin tumbuh rasa kasihnya dengan sesama manusia. Sembahyang yang tekun akan dapat menghilangkan rasa benci, marah, dendam, iri hati, mementingkan diri sendiri.⁶⁴ Sebagaimana yang tercatat dalam kitab suci Hindu:

*“Sada samahitam citta nara bhutesu dharayet,
Nabhidhyayenne sprhayennabadham cintayedasat.”*

Artinya: *Nah inilah orang hendaknya orang perbuat, perasan hati cinta kasih kepada segala makhluk hendaklah itu tetap dikuatkan, janganlah menaruh dengki iri hati. Janganlah menginginkan dan jangan merindukan sesuatu yang tidak ada, ataupun sesuatu yang tidak halal: janganlah hal itu dipikir-pikirkan.*⁶⁵

⁶² I Ketut Wiana, *Op: cit*, hal. 127-128.

⁶³ I Nyoman Kajeng dkk, *Op: cit*, Penitisan dan Tujuan. 5, hal.9.

⁶⁴ I Ketut Wiana, *Op: cit*, hal. 129.

⁶⁵ I Nyoman Kajeng dkk, *Op: cit, Irisya*. 89, hal. 74

d. Melestarikan alam.

Dalam sembahyang sebagai mana telah diuraikan dalam bab-bab sebelumnya dibutuhkan sarana yang berasal dari alam. Dengan sembahyang kita dimotivasi untuk melestarikan bunga-bunga. Dalam upacara persembahyangan juga dibutuhkan air. Semua itu menimbulkan usaha untuk melestarikan alam. Karena sarana-sarana persembahyangan setiap hari membutuhkan tumbuh-tumbuhan seperti bunga tersebut. Maka dalam setiap pekarangan umat Hindu biasanya pasti ditanam berbagai tumbuh-tumbuhan yang ada gunanya sebagai sarana persembahyangan, seperti bunga-bunga yang beraneka warna. Disamping itu, manusia pun lewat ketekunan sembahyang akan tumbuh rasa cinta akan alam ciptaan Tuhan. Rasa cinta alam ini pun akan mendorong manusia untuk melestarikan alam lingkungan yang amat besar jasanya pada kehidupan manusia.⁶⁶

e. Menjadi penyuluh atau contoh bagi masyarakat

Apabila seseorang itu benar-benar taat dalam menjalankan ibadah pada Tuhan, niscaya ia bisa melahirkan sikap yang baik dan menjadi contoh pada masyarakat. Hal ini dimaksudkan untuk memberikan pelayanan bimbingan dan penyuluhan agama kepada masyarakat yang

⁶⁶ I Ketut Wiana, *Op: cit*, hal. 130.

selama ini belum tersentuh pendidikan agama.⁶⁷ Sebagaimana yang tercatat dalam kitab suci Hindu:

*“Gunavatsu gunalpo ‘ piyati vistaratamm nrmam,
Patitah svadulimale tailabindurivambha,”*

Artinya: *Meski hanya sedikit kepandaian seseorang, jika berdiam pada orang yang bijaksana dan selalu bergaul dengan beliau itu, maka meluas dan makin bertambah kepandaiannya itu, sebagai halnya minyak yang jatuh di air, akan melimpah-limpah keadaannya.*⁶⁸

f. Mengawal sikap ketamakan

Orang yang memiliki sikap ini selalu tidak akan merasa puas, ada rasa gusar, resah, gelisah, tidak senang dan tidak bisa menggunakan akal yang sehat. Orang yang semacam itu dalam kehidupannya tidak pernah merasakan bahagia. Perlu direnungkan bahwa hidup ini hanya sifatnya sementara. Boleh saja mengharapakan sesuatu namun dengan usaha dan kerja keras atas rahmat yang dianugerahkan dari Sang Hyang Widhi. Orang yang memiliki sifat lobha, ia hanya cenderung mengutamakan dan memikirkan dirinya saja dan tidak peduli dengan orang lain. Hal ini sudah tentu tidak patut kita tiru atau laksanakan. Semestinya kita harus hidup saling menguntungkan satu sama lain⁶⁹ Sebagaimana yang tertulis dalam kitab suci Hindu akan hal berikut:

⁶⁷ Yudha Triguna, *Pembentukan Penyuluh Agama Hindu*, (Riau: Direktorat Jenderal Bimbingan Masyarakat Hindu Departemen Agama RI, 2009), hal 6-7.

⁶⁸ I Nyoman Kajeng dkk, *Sarasamuccaya*, (Surabaya: Paramita, 2005), Sangsarga. 302, hal. 228.

⁶⁹ I Wayan Midastra dkk, *Buku pelajaran Agama Hindu untuk SMP kelas VII* ,(Denpasar: Widya Dharma, 2006), hal. 55.

*“Deyamartasya caranam sthitacrantasya casanam
Trisitasya ca paniyam ksudhitasya ca bhojanam.”*

Artinya: *Maka yang harus dilakukan orang, kepada orang yang bersedih hati karena ditimpa kesusahan, sarana (bantuanlah) yang patut diberikan: jika kepada orang yang letih lesu datang beristirahat kepada anda, tikar dan balai-balai hendaknya diberikan tetapi kepada orang yang dahaga, airlah diberikan, dan kepada orang yang lapar, makanan hendaknya diberikan.*⁷⁰

2. Manfaat Terhadap Kesehatan Jasmani.

Manfaat Tri Sandhya terhadap kesehatan jasmani ditinjau berdasarkan masing-masing gerakan atau posisi tubuh. Masing-masing gerakan atau sikap tersebut adalah:

a. Manfaat sikap duduk padmasana.

Persembahyangan dilakukan dengan beberapa sikap-sikap yang ada di dalam agama Hindu disebut Asana. Ada beberapa bentuk Asana yang dipergunakan untuk melakukan sembahyang. Sikap duduk ada beberapa bentuk misalnya: padmasana. Padmasana adalah sikap duduk bagi pria. Asana ini dilakukan dengan menempatkan kaki kanan di atas paha kiri dan kaki kiri di atas paha kanan, tulang punggung sampai kepala menjadi satu garis tegak, sekujur tubuh dilemaskan. Dengan meletakkan tubuh merapat di lantai, dalam bentuk segi tiga yang dibentuk oleh

⁷⁰ I Nyoman Kajeng dkk, *Op: cit*, Dana. 222, hal. 169.

pinggul dan paha, dengan tulang punggung yang berada dalam keadaan tegak lurus, akan melahirkan rasa keseimbangan tubuh dan pikiran.⁷¹

Dalam keadaan tenang barulah sembahyang dilakukan. Sikap Padmasana ini adalah asana yang sangat baik untuk meditasi dan melatih konsentrasi, memberi efek menenangkan bagi pikiran dan syaraf-syaraf, menjaga ketegapan tulang belakang, dan membantu menyembuhkan penyakit rematik dikaki, paha dan punggung yang disebabkan oleh pengembunan pada bahagian tulang belulang yang berkepanjangan sehingga tulang mengalami rasa ngilu dan sakit, membantu meningkatkan postur tubuh yang baik, dan membantu merawat sendi-sendi tetap lentur.⁷²

b. Manfaat sikap duduk vajrasana.

Kemudian, manfaat dari sikap duduk bagi wanita yang disebut sikap Vajrasana, yaitu dilakukan dengan duduk bersimpuh. Yaitu, berlutut dengan kaki yang rapat dan tubuh tegak tapi tidak kaku. Arahkan telapak kaki lurus ke belakang. Kemudian tubuh hingga duduk di atas tumit. Setelah itu letakkan tangan di atas paha dan, tulang punggung tegak lurus dengan kepala dilemaskan. Dalam yoga, pose Vajrasana ini kalau dilakukan dengan tekun setiap hari dapat membantu membuka sendi-sendi pinggul dan lutut. Menguatkan otot-otot kaki, paha, membantu menyembuhkan penyakit di lutut, kaki jari dan paha atas, menghilangkan

⁷¹ Stella Weller, *Yoga Terapi*, (Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2001), hal. 45.

⁷² Karima Burns, *Shalat and Amazing, Easy Yoga*, (Jakarta: Pustaka Iman, 2007), hal. 154.

kembung di atas perut karena kebanyakan angin, mengaktifkan otot, urat-urat yang halus, menguatkan fungsi kelenjar dan sel lainnya.

c. Manfaat pada sikap pernapasan pranayama.

Selain itu, sikap sembahyang dapat dilahirkan melalui sikap Pranayama, yaitu mengatur pernapasan dengan menarik napas, menahan, dan mengeluarkan napas. Dalam yoga, ilmu dan seni pernapasan merupakan hal yang pokok sekali.⁷³ Pranayama merupakan latihan pernapasan yoga salah satu langkah pendekatan menuju sehat adalah latihan pernapasan. Pernapasan di dalam yoga secara kolektif dikenal dengan pranayama.⁷⁴

Melalui relaksasi pergerakan seluruh anggota tubuh, mengkonsentrasikan pikiran dan menyuplai energi untuk seluruh makhluk hidup kesemuanya bergantung pada pernapasan. Manfaat yang didapat melalui Pranayama ini amat banyak, antaranya meningkatkan oksigen, menenangkan pikiran, mengurangi lemak yang berlebihan dalam tubuh, memberikan tenaga baru pada seluruh tubuh agar organ-organ tubuh dapat berfungsi sesuai dengan fungsinya masing-masing, dapat menyembuhkan sesak napas, melancarkan pernapasan, dan membangkitkan kekuatan pada diri pribadi.⁷⁵

⁷³ *Ibid*, hal. 132.

⁷⁴ Stella Weller, *Op. cit*, hal. 90.

⁷⁵ *Ibid*, hal. 90-91.

Demikianlah manfaat yang bisa diperoleh dengan melaksanakan sembahyang (Tri Sandhya), Oleh sebab itu, dalam agama Hindu dianjurkan agar umatnya taat pada Tuhan dan suruhan agama. Seseorang itu akan merasakan aman dan jiwa tenang apabila melakukan Tri Sandhya ini. Rasa aman itu timbul karena adanya keyakinan bahwa Tuhan selalu melindungi diri umatnya. Sembahyang (Tri Sandhya) juga, bisa membangkitkan kesehatan anggota tubuh melalui pergerakan-pergerakan anggota tubuh dan bisa menenangkan pikiran melalui pernapasan yang baik.

BAB IV

ANALISA PELAKSANAAN DAN MANFAAT TRI SANDHYA

Setelah penulis memaparkan tentang tatacara pelaksanaan dan manfaat Tri Sandhya dalam agama Hindu, Maka selanjutnya akan didahului analisa terhadap maalah tersebut. Analisa di tinjau dari aspek dogmatis, rohani dan jasmani.

A. Aspek Dogma

Berdasarkan analisa penulis mengenai pelaksanaan dan manfaat Tri Sandhya melalui aspek dogma dapat menunjukkan bahwa permasalahan dari ajaran Hindu adalah pada dasarnya ajaran ini memiliki tujuan untuk mencapai kebahagiaan dan semua orang ingin mendekatkan dirinya kepada Tuhan untuk mendapat perlindungan.

Jadi dalam agama Hindu, umat Hindu akan melakukan sembahyang tiga kali dalam sehari, dan sembahyang ini disebut Tri Sandhya yang menjadi kewajiban tuntutan ibadah bagi mereka setiap hari. Tri Sandhya adalah pertemuan antara waktu malam dengan pagi, antara waktu pagi dengan siang dan antara waktu siang dengan malam. Pertemuan antara waktu-waktu itu dipandang sebagai waktu kritis. Agar terhindar dari bahaya dan mendapatkan keselamatan serta kerahayuan maka pada waktu-waktu kritis tersebut orang melakukan sembahyang agar Sanghyang Widhi melindungi dan memberikan keselamatan. Sebagai makna yang terkandung dalam kitab suci Hindu:

*“ Sattvam rajas tama iti gunah praktisambhavah,
Nibadhnanti mahabaho dehe dehinam avyayam.”*

Artinya: *Tiga sifat (guna), sattvam (kebaikan), rajas (bernafsu) dan tamas kelembabman) berasal dari alam (praktri) yang membelengu badan jasmani, wahai Mahabaho (Arjuna), sedangkan yang abadi bersemayam dalam badan.*⁷⁶

Jika ditinjau dalam agama Islam, umat Islam akan melakukan sembahyang atau shalat fardhu lima waktu dalam sehari. Ini bekmakna setiap agama mempunyai ruang waktu yang wajib untuk memuji atau mengucapkan rasa syukur pada Tuhan yang Agung.

Sehingga pelaksanaan Tri Sandhya ini bisa menambahkan kekuatan, kecerdasan dan kesejahteraan bagi menempuh kehidupan seharian. Ini dapat dibuktikan dalam kitab suci Reg Veda III.62. 89.10, Chanda yang tercatat seperti berikut:

*“Om o mom
Bhur bhuvah svah
Tat savitur varenyam
Bhargo devasya dhimahi
Dhiyo yo nah pracodaya”*

Artinya: *Om Sang Hyang Widhi, kami menyembah Kecemerlangan dan kemahamuliaan Sang Hyang Widhi yang mengusai bumi, langit dan sorga, Semoga Sang Hyang Widhi menganugerahkan Kecerdasan dan semangat pada pikiran kami.*⁷⁷

Menurut ajaran agama Hindu, umatnya yang tidak mengerjakan ibadah Tri Sandhya ini sangat dipandang rendah darjatnya di sisi agama. Tuntutan Tri

⁷⁶ I Wayan Maswinara, *Bhagawad Gita*, (Surabaya: Paramita, 2008), Guna Traya Wibhaga Yogah, XIV-3, hal. 409.

⁷⁷ I Made Titib, *Tri Sandhya, Sembahyang, dan Berdoa*, (Surabaya: Paramita, 2003), hal. 38.

Sandhya ini sangat dipandang tinggi oleh agama karena ia melambangkan rasa syukur dan patuh umatnya terhadap Tuhan Sanghyang Widhi. Sebagaimana yang ditunjukkan dalam kitab Hindu:

*“Sopanabhutam svargasya manusyam prapya durlabham,
tathatmanam samadayad dhvamseta na punaryatha”*

Artinya: *Kesimpulannya,pergunakanlah dengan sebaik-baiknya kesempatan menjelma menjadi manusia ini, kesempatan yang sungguh sulit diperoleh, yang merupakan tangga untuk pergi ke sorga: segala sesuatu yang menyebabkan agar tidak jatuh lagi, itulah hendaknya dilakukan.*⁷⁸

Dalam ajaran agama Hindu bahwa tujuan hidup manusia adalah untuk memperoleh kebahagiaan hidup lahir batin. Tujuan ini diperoleh melalui usaha dan kerja keras yang dilandasi oleh keyakinan dan keimanan dan ketakwaan bhakti terhadap Tuhan Yang Maha Esa Sang Hyang Widhi. Karena ketaatan pada Tuhan bisa membentuk dharma yang baik. Oleh itu. Seseorang umat Hindu yang melakukan Tri Sandhya bisa mendatangkan efek yang mulia dan suci bagi dirinya. Dengan tujuan membentuk kepribadian yang murni dalam kehidupan seharian. Sebagaimana yang ditunjukkan dalam kitab Hindu:

*“Kayena manasa buddhya kevalair indriyair api,
Yoginah karma kurvanti sangam tyaktvatma-suddaye.”*

Artinya: *Para yogi yang melaksanakan kegiatan kerja hanya dengan badan jasmani, pikiran, pengertian, atau hanya dengan indra-indra, melepaskan keterikatan, demi untuk pemurnian jiwanya*⁷⁹.

⁷⁸ I Nyoman Kajeng dkk, *Sarasamuccaya*, (Surabaya: Paramita, 2005) Panitisan dan tujuan hidup, 6,hal. 10

⁷⁹ I Wayan Maswinara, *Bhagawad Gita*, (Surabaya: Paramita, 2008), Guna Traya Karma Samnyasa Yogah, V-12, hal. 248.

Secara umumnya, keyakinan jiwa akan diperoleh apabila sembahyang dilakukan dengan penuh konsentrasi. Ia bisa melatih membimbing kita ke arah semua tindakan yang dilakukan. Sebagaimana yang tercatat di dalam kitab suci yajurveda, XXXIV. 2, sebagai berikut:

*“Yena karmani-apaso manisino
Yajne krunvanti vidathesu dhirah”.*

Artinya: *Pikiran yang melalui perantaranya para sarjana yang giat dan cergas melaksanakan tindakan-tindakan mereka di dalam persembahan-persembahan dan pada penjelasan yang terperinci atas pengetahuan, semoga pikiranku itu memiliki gagasan yang mulia.*⁸⁰

Tujuan sembahyang juga, akan dapat dicapai apabila dilaksanakan sesuai tata aturan yang telah ditetapkan dalam weda, sehingga tidak sia-sia. Misalnya yang berkaitan dengan aspek kesucian jasmani dan rohani, aspek waktu, sikap badan, perkara yang perlu dipersiapkan, pakain dan lain sebagainya. Hal ini ditegaskan di dalam kitab Manawa Dharmacastra. III: 97 sebagai berikut:

*“Nacyananti hawwyah kawyani
Naranawawijanatam
Bhasmi bhutassu Wiprasu
Mohad dattani datrbhah”*

Artinya: *Persembahan kepada dewa dan leluhur yang dilakukan oleh orang yang tidak tahu peraturannya adalah sia-sia kalau memberi, karena kebodohnya memberi bagiannya kepada Brahmana, persembahan itu tidak ada bedanya dengan abu.*⁸¹

B. Analisa Aspek Pelaksanaan Tri Sandhya

⁸⁰ I Made Titib, *Veda Sabda Suci*, (Surabaya: Paramita, 1996), hal.637.

⁸¹ G. pudja dan Tjokorda Rai Sudharta, *Manawa Dharma Castra (Weda Smrti)*, (Jakarta: Hanuman Sakti, 1995), hal. 159.

Sembahyang merupakan hal yang sangat penting bagi semua agama. Di dalam agama Hindu, bagi mereka yang membenarkan segala ajaran pokok, maka perlu menunaikan kewajiban sembahyang tiga kali dalam sehari untuk bersembahyang sebagai bukti keyakinan mereka. Jika di tinjau dalam agama Islam, umat Islam akan menunaikan kewajiban shalat lima kali dalam sehari.

Dengan pembahasan di atas kita bisa melihat tujuan sembahyang di dalam agama Hindu adalah bertujuan untuk mendekatkan diri dengan Tuhan. Tanpa sembahyang, seseorang itu tidak akan bisa untuk meningkatkan keupayaan spiritualitas itu hanya bisa meningkat dengan pertolongan Tuhan.

Antara hal terpenting di dalam upacara sembahyang umat Hindu adalah bacaan mantra, sikap duduk, dan sikap pranayama. yakni alat untuk mengikatkan pikiran kepada obyek yang dipuja. Pernyataan ini tidak berarti bahwa setiap orang harus mampu mengucapkan mantra sebanyak-banyaknya, melainkan ada mantra-mantra yang merupakan ciri atau identitas sembahyang. Mantra Tri Sandhya adalah ibu segala mantra dan menjadi satu kewajiban di dalam upacara Tri Sandhya. Umumnya, umat Hindu diseluruh dunia mengenal mantram gayatri ataupun dikenali sebagai ibu segala mantram. Mantram juga, diartikan sebagai doa yang mengandungi pujian atau puja yang ditujukan kepada Sang Hyang Widhi beserta segala manifestasi kemahakuasaan-Nya guna mencapai suatu tujuan yang diharapkan dalam hidup ini. Doa juga adalah merupakan salah satu dasar keyakinan dalam agama Hindu dan merupakan kewajiban bagi umat Hindu untuk melakukannya dan mendatangkan banyak manfaat. Jadi puja Trisandya

diucapkan secara lengkap keenam baitnya, karena tiga bait pertama adalah puja-puji kepada Hyang Widhi, dan tiga bait terakhir adalah permohonan ampun dan kepasrahan kepada-Nya.

Sepertimana shalat di dalam agama Islam, punya tatacaranya sendiri seperti mamulakan dengan niat, bacaan wajib al-fatihah dan surah-surah lain, ruku', sujud dan selanjutnya. menjadi satu kewajiban dalam shalat fardhu.

Begitu pula halnya dengan sembahyang di dalam agama Hindu. Hal yang utama sebelum seseorang itu memulakan sembahyangnya adalah penyediaan sarana dalam pelaksanaan Tri Sandhya ada beberapa alat yang digunakan untuk upacara Tri Sandhya ini yaitu etika pemakaian, tumbuhan, dupa, air. Untuk itu, sarana yang digunakan tersebut dapat dijelaskan berikut ini:

1. Etika pemakaian

Umat Hindu sangat mementingkan ketertiban atau pun kesopanan seseorang umatnya dalam pelaksanaan beribadah. Pria dan wanita mestilah memakai bentuk model pemakain yang tidak terlalu ketat dan longgar. Hal ini dapat di jelaskan bahwa agama Hindu mendidik umatnya supaya menjaga maruah dan kehormatan diri. Dari segi penggunaan warna, agama Hindu mengajarkan umatnya supaya menggunakan warna baju yang tidak mempengaruhi orang lain.⁸² Setelah dikaji, bahwasannya agama Hindu mengajarkan umatnya supaya terhindar dari sifat riak dan egois. Secara umum

⁸² Wawancara dengan Kawet, (Departement Agama RI Ditijen Bimas Hindu, 22 July, 2010).

juga bisa membentuk rasa ketaatan yang benar dalam beribadah pada Tuhan Sang Hyang Widhi.

2. Bunga

Secara umumnya, umat Hindu akan menanam tumbuh-tumbuhan di halaman rumah mereka, khususnya tanaman bunga.⁸³ Bunga adalah lambang kesucian hati kita. Jika ditinjau dari aspek kesenian. Bunga memang dianggap sebagai satu simbol yang indah sifatnya, dan bunga akan dijadikan sebagai satu model pembentukan perhiasan yang sangat cantik dipandang. Umat Hindu akan memilih apa-apa bunga yang segar dan harum. Ini dapat ditafsir bahwa penggunaan bunga yang segar dan harum bisa melahirkan semangat dan ketenangan yang positif. Secara umum, agama Hindu adalah satu agama yang fleksibel dan memudahkan umatnya agar bisa beribadah.

3. Dupa

Dupa merupakan pelengkap sajen yang terbuat dari lidi dibalut wangi-wangian yang dihaluskan.⁸⁴ Dupa diperakui oleh umat Hindu sebagai saksi penyembahan pada Tuhan. Maka jika diteliti dengan hemat, bahwa umat Hindu menggunakan api sebagai saksi penyembahan kepada Tuhan karena nyalaan api melambangkan satu simbol pencerahan kepada manusia di alam ini dan juga mempunyai cara tersendiri untuk mendekatkan hati dengan

⁸³ *Ibid*

⁸⁴ I Made Agus Kamiartha, *Kamus Bali –Indonesia*, (Denpasar: Widya Dharma, 2009), hal

Tuhan dengan memberikan fokus pada nyalaan bara api tersebut serta menyampaikan rasa syukur dan doa kepada Tuhan.

4. Air

Penggunaan air dalam agama Hindu sangatlah penting sekali, karena airlah yang memberikan rasa nikmat atas anugerah Tuhan kepada manusia. Air adalah satu sarana yang sangat penting. Dengan air kita hidup dan dihidupkan karena air mempunyai kekuatan yang dapat memberikan hidup. Dengan air kita membersihkan segala macam kekotoran lahir dan bathin yang lekat dalam diri kita tubuh dengan air sebelum memulakan sembahyang.⁸⁵ Air merupakan satu simbol kehidupan, kebersihan dan kebahagiaan. Sedangkan di dalam agama Islam juga mementingkan aspek kebersihan dan Islam mengatakan kebersihan merupakan nilai tinggi dalam keimanan. Jika dilihat secara lumrahnya, air merupakan satu aset yang sangat bernilai dan manusia tidak akan bisa hidup tanpa air di dunia ini. Air bisa memberikan limpahan rezeki pada manusia.

Dilihat dari segi keseluruhannya di dalam kepercayaan Hindu, persembahyangan merupakan kewajiban yang harus dilaksanakan baik setiap hari yang dikenal dengan Tri Sandhya maupun pada hari-hari tertentu yang dianggap suci, begitu pula pada waktu upacara lainnya. Dalam melaksanakan kegiatan persembahyangan tersebut baik pada hari-hari tertentu maupun

⁸⁵ Pudja, G. *Weadaparikrama*, (Jakarta: Hunuman Sakti, 1991).
hal 58.

upacara keagamaan lainnya, sudah tentunya memerlukan sarana sebagai penunjangnya dan agama Hindu sangat menyarankan agar umatnya melakukan kebaikan.

Demikian juga halnya dengan persoalan shalat dalam Islam dan sembahyang dalam Hindu. Salah satu perbedaan yang jelas dalam pelaksanaan sembahyang dalam agama Hindu adalah sarana yang digunakan. Hal ini bisa dipahami karena agama Hindu menggunakan sarana tersebut agar bisa mencapai penyatuan dengan Tuhan.

C. Analisa Manfaat Tri Sandhya

1. Manfaat ditinjau dari aspek rohani.

Dalam aspek rohani (motivasi jiwa) yang sehat mengandung pengertian bahwa pengetahuan dan kemampuan dapat membuat lebih baik dan mencapai hasil yang optimal. Manfaat dalam aspek yang diperoleh dalam kejiwaan adalah menyatunya antara keinginan kita dengan Tuhan yang dalam kajian agama disebut insan kamil, atau menyatu dalam Tuhan. Selain itu, praktek Tri Sandhya ini juga, bisa mengembangkan rasa cinta dan kasih sayang yang tidak terbatas sifatnya, baik pada diri sendiri, saling respek dan menghormati orang lain dalam hidup bermasyarakat, juga pada makhluk hidup lainnya di dunia ini.⁸⁶

⁸⁶ Wawancara dengan Kawet, (Departement Agama RI Ditjen Bimas Hindu, 8 Oktober, 2010).

Kecerdasan akal berpikir juga dapat dihadirkan karena kecerdasan rasio menjadi nilai yang wajib bagi kesuksesan hidup. Ia juga bisa menangkis sikap ego, karena pada dasarnya sikap ego bisa mendorong manusia untuk berperang dan melakukan tindakan kekerasan. Kemudian dalam aspek kehidupan, melalui Tri Sandhya, ia bisa membentuk satu kehidupan yang bahagia dan mendorong manusia untuk maju dalam kehidupan karena kita akan merasa dekat dengan Tuhan dan merasakan syukur dengan kurniaan Tuhan kepada kita. Jika dilihat secara umumnya, semua agama akan menyuruh umatnya, untuk beribadah dan mengajarkan umatnya agar memusatkan pikiran pada ke Tuhan, membentuk sebuah kehidupan yang harmoni dan menumbuhkan rasa kasih serta kebersamaan untuk mengatasi berbagai kesukaran.

2. Manfaat ditinjau dari aspek kesehatan jasmani.

Unsur terapi kesehatan jasmani melalui tatacara pelaksanaan Tri Sandhya yang terdiri daripada dua aspek utama yaitu sikap duduk padmasana bagi pria dan vajrasana bagi wanita serta pranayama yaitu jalan pernapasan. Dengan usaha sikap duduk yang baik, ia akan bisa mengaktifkan organ tubuh (jasmani) yang semula kurang berfungsi diaktifkan dengan cara melakukan pergerakan anggota tubuh. Saat berat tubuh diangkat dari kaki, ikatan otot panggul bisa diregangkan, menguatkan tulang punggung, membantu pencernaan dalam perut dapat bekerja lebih sempurna yaitu hasil tambahan

asupan darah ke sistem pencernaan dan pembuangan yang pada waktunya, akan menyebabkan mereka berfungsi maksimal.⁸⁷

Sikap pranayama pula, bisa membentuk sikap napas yang baik. Yaitu bisa melancarkan pernapasan dan membangkitkan kekuatan pada diri manusia dan otot-otot menjadi rileks yang menyebabkan organ tubuh dapat berfungsi secara normal kembali. Pernapasan juga dapat membantu penyembuhan karena pernapasan yang baik dan benar secara otomatis akan membuat jantung berdetak keras sehingga jantung dapat memompakan darah keseluruh jaringan tubuh secara optimal dan menyebabkan seluruh tubuh mendapatkan energi.⁸⁸ Darah merupakan salah satu bagian tubuh yang paling mendapat perhatian dan penghargaan yang tinggi dan darah adalah jaringan tubuh lain, berada dalam konsistensi cair, beredar dalam suatu sistem tertutup yang dinamakan sebagai pembuluh darah dan menjalankan fungsi transport.⁸⁹

Faktor memberi kontribusi yang sangat besar dalam proses penyembuhan, terlebih jika disadari oleh pengetahuan dan faktor terpenting lainnya adalah motivasi untuk hidup sehat dan melakukan aktivitas fisik secara rutin dan dirangsang dengan terapi melalui pergerakan anggota tubuh dan pernapasan yang baik.

⁸⁷ Leslie Kominoff, *The Wonder of Yoga*, (WWW. Opuspress. Com, 2010), hal 166.

⁸⁸ Paulus Sudarno, *Sehat Tanpa Obat*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2009), hal 4.

⁸⁹ Mohamad Sadikin, *Biokimia Darah*, (Jakarta: Widya Medika, 2002), hal. 2.

Segala aspek asana tersebut memang telah diakui atas kajian oleh guru dan ahli terkenal dalam bidang anatomi, pernapasan, dan olah tubuh yaitu Leslie Kaminoff dalam terbitan judul bukunya *The Wonder of Yoga*.

Hasil daripada praktek Tri Sandhya ini, bisa menjadi pengobatan, pencegahan, kepada beberapa penyakit, khususnya terhadap kesehatan jasmani dan rohani, bahkan tidak perlu memakai obat medis (kimia) atau jamu-jamuan. Ini dapat dibuktikan dengan adanya penemuan dalam penulisan buku-buku anatomi manusia atau penguasaan tentang yoga dan terapi.

Yang pentingnya apabila seseorang itu benar-benar patuh dan taat pada Tuhan dan patuh terhadap hukum agamanya serta merendahkan diri serendah-rendahnya di hadapan Sang pencipta. Seseorang manusia itu, haruslah berpikiran jernih dan mengasah diri dengan menggunakan kesadaran bentuk pola pikir dan jiwa yang baik bagi menuju kejalan kebahagiaan.

Dalam agama Hindu juga mengatakan bahwa, orang yang memiliki ketaatan terhadap agama dan pengabdianya terhadap Tuhan sangat dipandang tinggi oleh Tuhan Sang Hyang Widhi. Dengan itu, agama Hindu mengajarkan praktek Tri Sandhya karena ia mempunyai dua dasar utama yang diperlukan oleh jasmani dan rohani agar bisa melayari bahtera kehidupan dengan penuh manfaat.

Dengan demikian analisa yang dapat penulis ambil bahwa dalam praktek Tri Sandhya, bahwa pada dasarnya dalam agama Hindu untuk mencapai kebahagiaan dan melahirkan rasa syukur pada Sang Hyang Widhi

dengan melakukan sembahyang ini. Walaupun jalan atau metode yang digunakan berbeda dalam praktek ibadah dengan agama lain. Namun untuk menunjukkan rasa syukur pada Tuhan tetap sama dan analisa penulis mengatakan bahwa kepercayaan terhadap agama adalah fitrah manusia, dan setiap agama menyakini akan kebenaran agamanya masing-masing.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa pelaksanaan tri sandhya ataupun sembahyang dalam agama Hindu yang dilakukan tiga kali dalam sehari merupakan satu bentuk praktek ibadah umat Hindu menunjukkan rasa syukur atau berterima kasih kepada Tuhan Sang Hyang Widhi yang telah menciptakan alam dan memberikan nikmat terhadap umatnya.

Sembahyang dalam agama Hindu merupakan bagian dari bhakti yoga yang merupakan salah satu jalan untuk mencapai kebahagiaan tertinggi (Moksa). Dalam melaksanakan Tri Sandhya ini, menekankan kebersihan jasmani yaitu kebersihan anggota badan. Selain itu, di dalam praktek Tri Sandhya begitu menekankan aturan sikap duduk serta diikuti sikap tangan yang baik, pengaturan napas, pakaian yang bersih, dan perlu adanya air, bunga, dan dupa yang diletakkan dihadapan kita. Setelah itu, diikuti pula dengan bacaan mantram pujaan Tri Sandhya.

Pelaksanaan Tri Sandhya ini bisa memberi banyak manfaat dan kelebihan dalam sudut kesehatan rohani dan jasmani. Antara manfaat kesehatan rohani adalah, bisa menenteramkan jiwa manusia karena bisa menimbulkan rasa ikhlas yang pada hakikatnya merupakan kebutuhan jiwa manusia. Selain itu, ia bisa menumbuhkan rasa cinta kasih terhadap Tuhan disebabkan ketekunan atau ketaatan manusia melakukan sembahyang. Manfaat pelaksanaan Tri Sandhya

dalam sudut kesehatan jasmani pula, misalnya dengan sikap duduk yang baik. Ia bisa membantu menyembuhkan penyakit rematik kaki, paha dan punggung. Dalam pelaksanaan Tri Sandhya , ia juga bisa mengatur pernapasan dengan baik dan akhirnya melahirkan ketenangan dalam diri manusia tersebut.

B. Saran-saran

Melalui tulisan ini penulis memberi beberapa saran yaitu:

1. Penulis sangat menyadari penelitian ini masih ada kekurangannya. Karena itu penulis mengharapkan kepada para Mahasiswa jurusan perbandingan agama agar mengadakan penelitian-penelitian lebih lanjut dalam aspek yang berbeda.
2. Karena sangat terbatasnya literature agama-agama (khususnya agama selain Islam) serta dialog-dialog terhadap para pemuka agama tertentu. Maka penulis mengharapkan agar mata kuliah agama Hindu dapat diberikan perkuliahannya oleh tenaga ahli mengenai Agama Hindu.
3. Dalam rangka meningkatkan hubungan antar umat beragama, diharapkan kepada pihak fakultas Ushuluddin di masa mendatang bisa menjalin kerjasama antara agama-agama yang ada khususnya terhadap agama Hindu.
4. Penulis juga menyarankan pihak pustaka bisa menyediakan lebih banyak bahan bacaan tentang agama-agama selain Islam. Khususnya diperpustakaan fakultas ushuluddin.

5. Umat Islam hendaknya jangan menggunakan kata sembahyang untuk menyebut istilah shalat, karena pada dasarnya kata sembahyang itu merupakan istilah ibadah yang digunakan oleh umat Hindu.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Kamiartha, I Made. *Kamus Bali-Indonesia*, Denpasar: Widya Dharma, 2009
- Ahmadi, Abu. *Perbandingan Agama*, Jakarta: Rineka Cipta, 1997.
- Al Ghazali, Imam. *Ringkasan Ihya'ulumiddin*, Surabaya: Gitamedia Press, 2003.
- Burns, Karima. *Shalat and Amazing, Easy Yoga*, Jakarta: Pustaka Iman, 2007.
- Demara, Robert. *Sehat tanpa obat*, (Yoghakarta: Andi Offset, 2008.
- Jaman, I Gede. *Penuntun Sembahyang*, Jakarta: Hanuman Sakti, 1994.
- Kajeng, I Nyoman. dkk, *Sarasamuccaya*, Surabaya: Paramita, 2005.
- Kominoff, Leslie. *The Wonder of Yoga*, WWW. Opuspress. Com, 2010.
- Lebang, Erikar. *Yoga Sehari-hari untuk Kesehatan*, Jakarta: Pustaka Bunda, 2010.
- Maharta, Nengah dan Seruni, Wayan. *Tanya Jawab Agama Hindu*, Propensi
Lampung: WHDI, KMHDI dan Pasraman, 2002.
- Maharta, Nengah. dan Seruni, Wayan. *Kumpulan Naskah Dharmawacana*,
Lampung: Sekolah Tinggi Agama Hindu (STAH) Dharma Nusantara
Kampus Lampung, 2005.
- Maswinara, I Wayan. *Bhagawad Gita*, Surabaya: Paramita, 2008.
- Midastra, I Wayan dkk. *Buku pelajaran Agama Hindu untuk SMP Kelas IX*,
Denpasar: Widya Dharma, 2007.
- Nala, I Gusti Ngurah. dan Sudharta, Tjokorda Rai. *Sanata Hindu Dharma*,
Denpasar: Widya Dharma, 2009.
- Netra, Anak Agung Gde Oka. *Tuntutan Dasar Agama Hindu*, Jakarta: Hanoman
Sakti, 1997.

- Ngurah, I. Gusti Made dkk. *Buku Pendidikan Agama Hindu untuk Perguruan Tinggi*, Surabaya: Paramita, 1998.
- Panitya Tujuh Belas, *Pedoman Sederhana Pelaksanaan Agama Hindu Dalam Masa Pembangunan*, Jakarta: Yayasan Mertasari, 1986.
- Parisada Hindu Dharma, *Upadeca Tentang Ajaran-ajaran agama Hindu*, Jakarta: CV.Felita Nursatama Lestari, 2002.
- Pudja, G dan Sudharta, Tjokorda Rai. *Manawa Dharma Castra (Weda Smrti)*, Jakarta: Hanuman Sakti, 1995
- Pudja, G. *Weadaparikrama*, Jakarta: Hunuman Sakti, 1991.
- Rasjidi, M. *Empat Kuliah Agama Islam di Perguruan Tinggi*, Jakarta: Bulan Bintang, 1982.
- Sadikin, Mohamad. *Biokimia Darah*, Jakarta: Widya Medika, 2002.
- Saraswati, Sri Chandrasekharendra. *Peta Jalan Veda, Media Hindu*, Departemen Agama RI Ditjen Bimas Hindu: Media Hindu, 2009.
- Sindhu, Pujiastuti. *Yoga untuk Kesehamilan*, Bandung: Qanita, 2009.
- Sudarno, Paulus. *Sehat Tanpa Obat*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2009.
- Sudirga, Ida Bagus dkk. Widya Upadesa, *Buku Pelajaran Agama Hindu untuk Kelas SMU X*, Surabaya: Paramita, 2009.
- Sujana, I Made. *Pembentukan Penyuluh Agama Hindu*, Direktorat Jenderal Bimbingan Masyarakat Hindu Departemen Agama RI , Riau: Departemen agama, 2009.

Sujana, I Made.dkk. *Panduan Jambore Pasraman Tingkat Nasional Jakarta*,
Pekan Baru: Direktorat Jenderal Bimbingan Masyarakat Hindu
Kementerian Agama Riau, 2010.

Surada, I Made. *Sanskerta Indonesia Kamus*, Denpasar: Widya Dharma, 2007.

Suwandha, I.N. *Himpunan Doa Agama Hindu*, Jakarta: Media Hindu, 2006.

Terjemahan Dewanto, S.S, *Veda Sruti, REG VEDA*, Surabaya: Paramita, 2005.

Tim Penyusun, *Agama Hindu Untuk Perguruan Tinggi*, Jakarta: Hanuman Sakti,
1997.

Titib, I Made. *Pengantar Weda*, Jakarta: Hanoman Sakti, 2001.

Titib, I Made. *Tri Sandhya, Sembahyang, dan Berdoa*, Surabaya: Paramita, 2003.

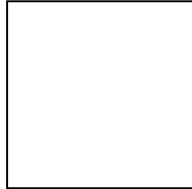
Titib, I Made. *Veda Sabda Suci*, Surabaya: Paramita, 1996.

Weller, Stella. *Yoga Terapi*, Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2001.

Wiana, I Ketut. *Sembahyang Menurut Hindu*, Surabaya: Paramita, 2007.

Wiana, Kt. *Arti Sarana Persembahyangan*, Jakarta: Yayasan Wisma Karma,
1999.

Yadnya, Seri I Upakara. *Melangkah kearah Persiapan Upakara-upakara Yadnya*,
Surabaya: Paramita, 2005.



RIWAYAT HIDUP PENULIS

Nama : KHAIRUL ANUAR BIN MAT ISA
Tanggal Lahir : 4 Febuari 1988
Agama : Islam
Tempat Lahir : Temerloh, Pahang Darul Makmur.
Tempat Menetap : M, 299, Felda Jengka 18, 28030 Temerloh,
Pahang Darul Makmur.
No.Tel : +60173750456
Pendidikan : Tamatan Sekolah Kebangsaan Felda Jengka 18 (SD) ,
tahun 2000
: Tamatan Ma ahad Sultan Ahmad Shah Ad-Dini,
Pahang Darul Makmur, tahun 2005
: Tamatan Universiti Darul Iman Malaysia, Kuala
Terengganu, tahun 2009
: Tamatan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim,
tahun 2010

Pekanbaru, 25 oktober 2010

KHAIRUL ANUAR BIN MAT ISA

NIM : 10933008944