



<http://ejournal.ihtn.ac.id/index.php/jyk>

Posisi Yoga dalam *Advaita Vedānta*: Telaah terhadap Penafsiran Śaṅkarācārya atas *Kaṭha Upaniṣad* II.3.10-11

Gede Endy Kumara Gupta, Ni Wayan Sumertini

Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar, Denpasar, Indonesia

Diterima 27 Juli 2026, direvisi 21 September 2026, diterbitkan 30 September 2026

e-mail: endykumara@uhnsugriwa.ac.id

ABSTRACT

Śaṅkarācārya's commentary on the definition of yoga in Kaṭha Upaniṣad II.3.10-11 has received limited scholarly attention within the framework of Advaita Vedānta, despite the mantra's explicit definition of yoga as sthirām indriyadhāraṇām, the steady restraint of the senses. This study employs a qualitative library research method, drawing primary data from Swami Gambhirananda's English translation of the Śaṅkarabhāṣya and applying K. Satchidananda Murty's Vedic hermeneutics, which treats Vedic texts as contextual and open to a plurality of interpretations within their respective philosophical frameworks. The analysis shows that Śaṅkarācārya constructs yoga as viyoga, a severance of the senses, mind, and intellect (buddhi) from external objects rooted in ignorance (avidyā), so that the etymological sense of "union" emerges as a consequence of this severance rather than as its literal meaning. The resulting stillness of the senses functions as the ground for the disclosure of self-knowledge (ātma-jñāna), provided that vigilance (apramāda) is sustained, since the state of yoga is described as inherently fluctuating. Yoga therefore occupies the position of sādhana, a preparatory discipline, while final liberation continues to rest on the realization of self-knowledge itself. These findings clarify the epistemological function assigned to yoga within Śaṅkarācārya's Advaita Vedānta and contribute to the broader academic discourse on the diverse meanings of yoga in Hindu literature.

Keywords : yoga; Advaita Vedānta; Śaṅkarabhāṣya; Kaṭha Upaniṣad

ABSTRAK

Penafsiran Śaṅkarācārya atas definisi yoga dalam Kaṭha Upaniṣad II.3.10-11 belum banyak dikaji secara khusus dalam kerangka Advaita Vedānta, meskipun mantra tersebut secara eksplisit mendefinisikan yoga sebagai sthirām indriyadhāraṇām atau pengendalian indra yang

teguh. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*), berdasarkan data primer berupa terjemahan Śāṅkarabhāṣya oleh Swami Gambhirananda dan dianalisis melalui pendekatan hermeneutika Veda K. Satchidananda Murty yang memandang teks Veda bersifat kontekstual dan terbuka terhadap keberagaman penafsiran sesuai kerangka filosofis yang melatarinya. Hasil kajian menunjukkan bahwa Śāṅkarācārya mengonstruksi yoga sebagai viyoga, yakni pemutusan hubungan indra, pikiran, dan buddhi dari objek-objek eksternal yang bersumber pada ketidaktahuan (*avidyā*); makna “penyatuan” yang melekat secara etimologis pada kata yoga justru dipahami sebagai konsekuensi alami dari proses pemutusan tersebut. Keheningan indra yang dihasilkan berfungsi sebagai landasan bagi tersingkapnya pengetahuan Sang Diri yang Sejati (*ātma-jñāna*), dengan syarat kewaspadaan (*apramāda*) tetap terjaga karena kondisi yoga bersifat fluktuatif. Kedudukan yoga oleh karenanya setara dengan *sādhana* atau disiplin persiapan, sedangkan pembebasan sejati tetap bergantung pada terealisasinya pengetahuan diri itu sendiri. Temuan ini menegaskan fungsi epistemologis yoga dalam tradisi Advaita Vedānta Śāṅkarācārya, sekaligus memperkaya diskursus akademik mengenai keberagaman makna yoga dalam literatur Hindu.

Kata kunci: yoga; Advaita Vedānta; Śāṅkarabhāṣya; Kaṭha Upaniṣad

I. PENDAHULUAN

Yoga merupakan salah satu tradisi *darśana* fundamental dan memiliki sejarah panjang dalam tradisi filsafat Hindu, yang kemunculannya berjalan beriringan dengan perkembangan peradaban *Veda*. Peradaban *Veda* adalah peradaban kuno di dataran India yang berakar pada budaya *Veda*, berkembang sekitar 1500 SM (atau lebih tua) dan telah meletakkan dasar bagi struktur religius, filosofis, dan sosial masyarakat bercorak Hindu hingga saat ini (Deepesh, 2026; Pandey, 2025). Meskipun sangat populer, istilah “yoga” tidak memiliki definisi tunggal yang berlaku secara universal; secara etimologis, kata “yoga” berasal dari bahasa Sanskerta dengan akar kata “*yuj*” yang berarti “menyatukan” atau “menghubungkan”, namun maknanya dalam literatur kuno mencakup spektrum yang luas, mulai dari meditasi dan kondisi harmoni hingga teknik menjaga kompleksitas fluktuasi tubuh-pikiran-indra agar tetap stabil dan tenang (Arun, 2022; Priyanka dkk., 2025). Berbagai teks di dalam agama Hindu memberikan penekanan yang berbeda; misalnya, dalam teks *Yoga Sūtra Patañjali* I.2, *yoga* didefinisikan sebagai pengendalian fluktuasi pikiran (*citta-vṛtti-nirodhaḥ*), sedangkan dalam *Bhagavad Gītā* II.48, *yoga* dipandang sebagai kondisi yang tetap tenang dalam berbagai kondisi (*śamatvaṁ yoga ucyate*) (Madhvvācārya & Beloved, 2007; Priyanka dkk., 2025; Tim Pengkaji dan Penerjemah, 2021). Oleh karena itu, pemaknaan *yoga* tentunya perlu dipahami secara mendalam berdasarkan konteks teks spesifik dan tradisi penafsirannya agar tidak tereduksi menjadi sekadar latihan fisik sebagaimana persepsi modern pada umumnya (Tewari & Shukla, 2024). Salah satu teks yang juga memberikan definisi dan pemahaman eksplisit mengenai *yoga* selain teks populer seperti *Yoga Sūtra* dan *Bhagavad Gītā* adalah *Kaṭha Upaniṣad*.

Kaṭha Upaniṣad merupakan salah satu *Upaniṣad* utama yang memuat istilah *yoga* secara eksplisit dan memiliki posisi krusial dalam tradisi literatur *Vedānta*. *Kaṭha Upaniṣad* II.3.10-11 secara khusus dan eksplisit mendefinisikan *yoga* sebagai *sthirām indriyadhāraṇām*, yang dapat diartikan bahwa *yoga* adalah pengendalian atau pengelolaan yang utuh atas indra (Balyan, 2024; Brahman, 2024; Wirawan, Sumadi, & Suwindia, 2019). Definisi ini menunjukkan karakteristik *yoga* dalam tradisi *Upaniṣad* yang menekankan pada penarikan indra dari objek eksternal dan mendorong untuk mengalirkan fokus kesadaran ke dalam diri (*Ātman*), yang sering kali digambarkan melalui analogi kereta di mana intelektual (*buddhi*) bertindak sebagai kusir yang mengendalikan indra (Martino, 2018; Wirawan dkk., 2019). Karakteristik ini menunjukkan perbedaan dengan formulasi *yoga* dalam teks-teks lainnya, seperti *Yoga Sūtra* dan *Bhagavad Gītā*, namun tetap berbagi esensi yang sama mengenai pengendalian indra dan mental-emosional. Oleh karena itu, pemaknaan *yoga* dalam *Kaṭha Upaniṣad* memiliki posisi tersendiri dalam upaya memahami konsep *yoga* berdasarkan *Upaniṣad*. Definisi dan pemahaman *yoga* berdasarkan teks-teks tersebut juga telah menjadi perhatian sejumlah peneliti dalam kajian filsafat India.

Penelitian mengenai *yoga* telah berkembang luas dengan berbagai fokus kajian yang beragam. Kelompok kajian pertama umumnya memfokuskan diri pada definisi *yoga* dalam *Yoga Sūtra Patañjali*, yang secara teknis didefinisikan sebagai penghentian fluktuasi pikiran (*citta-vṛtti-nirodhaḥ*) melalui penerapan delapan tahapan sistematis atau *aṣṭāṅga-yoga* (Pandurangi dkk., 2017; Priyanka dkk., 2025). Di sisi lain, kelompok kajian kedua mengeksplorasi konsep *yoga* dalam *Bhagavad Gītā*, di mana *yoga* dipahami melalui spektrum yang lebih luas sebagai jalan “berkarya” (*karma*), pengetahuan (*jñāna*), bakti (*bhakti*), dan “meditasi” (*dhyāna*) guna mencapai penyatuan antara kesadaran individu (*Puruṣa*) dengan kesadaran “universal” (*Īśvara*) (Arun, 2022; Tewari & Shukla, 2024). Sementara itu, kelompok kajian ketiga secara khusus menelaah *Kaṭha Upaniṣad*, di mana *yoga* dipahami sebagai pengendalian indra yang teguh, proses realisasi diri, dan jalan menuju pembebasan. (Balyan, 2024; Haas, 2019; Martino, 2018). Gabriel Martino (2018) dalam kelompok kajian ini telah mengkaji posisi *Kaṭha Upaniṣad* sebagai representasi tahap awal perkembangan *Sāṅkhya-yoga* pra-klasik sebelum adanya sistematisasi yang lebih formal seperti yang muncul dalam *Yoga Sūtra Patañjali*. Selain itu, Dominik Haas (2019) menelaah bagaimana teks ini mengintegrasikan tradisi ritual *Veda* kuno dengan metode pencapaian keselamatan melalui pengetahuan diri (*ātma-jñāna*) dan praktik *yoga*. Kajian lain, seperti yang dilakukan oleh Wirawan dkk. (2019) juga menyoroti implementasi nilai-nilai filosofis teks tersebut dalam kehidupan sosial dan praktik spiritual kontemporer, khususnya di Bali. Secara garis besar, penelitian terdahulu telah berhasil menjelaskan definisi dan fungsi *yoga* dalam *Kaṭha Upaniṣad*.

Meskipun kajian mengenai *Kaṭha Upaniṣad* telah banyak dilakukan, terdapat celah penelitian yang perlu diperhatikan. Kajian terdahulu umumnya berfokus pada isi teks *Kaṭha Upaniṣad* secara langsung untuk menjelaskan *yoga* sebagai pengendalian indra, disiplin spiritual, atau jalan menuju pembebasan dari siklus kelahiran kembali (*saṃsāra*). Namun, belum banyak penelitian yang secara khusus mengkaji bagaimana definisi *yoga* tersebut dipahami melalui sebuah komentar tokoh dari tradisi *darśana* lainnya, seperti *Śaṅkarācārya Bhāṣya* (*Śaṅkarabhāṣya*) atau teks yang memuat pemikiran dan komentar *Śaṅkarā* sebagai representasi *Vedānta darśana* atas definisi dan konsep *yoga*. Teks *Śaṅkarabhāṣya* atas *Kaṭha Upaniṣad* merupakan salah satu teks *bhāṣya* penting dalam tradisi *Advaita Vedānta* yang memberikan penafsiran filosofis terhadap mantra-mantra dalam *Kaṭha Upaniṣad* (Andrijanić, 2016; Roy, 2019). Komentar-komentar (*bhāṣya*) *Śaṅkarācārya* atas teks-teks *Prasthānatrayī* (*Upaniṣad*, *Bhagavad Gītā*, dan *Brahma Sūtra*) memiliki posisi penting dalam tradisi *Vedānta* karena merepresentasikan cara pandang *Śaṅkara* atas konsep-konsep yang terkandung di dalam teks-teks *Veda* (Gupta, 2022). Pembacaan atas teks *Kaṭha Upaniṣad Śaṅkarabhāṣya* dapat memiliki kontribusi penting dalam melihat bagaimana *Advaita Vedānta* menyerap dan memosisikan praktik *yoga* dalam kerangka teo-filosofisnya yang non-dualistik. Kajian terhadap penafsiran *Śaṅkarācārya* diharapkan dapat membuka ruang untuk memahami posisi *yoga* dalam kerangka *Advaita Vedānta*.

Kajian ini berupaya untuk melakukan analisis mendalam terhadap konstruksi makna yang diberikan oleh *Śaṅkarācārya* dalam komentarnya, sehingga tidak hanya terpaku pada deskripsi tekstual mengenai definisi *yoga* dalam *Kaṭha Upaniṣad*. Penelitian ini juga bermaksud mengisi celah akademis dengan menelaah bagaimana posisi *yoga* dalam Hindu, khususnya bagaimana *yoga* dapat menjadi sarana persiapan mental (*sādhana*) yang esensial dalam kerangka filsafat *Advaita Vedānta* guna mencapai pengetahuan Sang Diri yang Sejati (*ātma-jñāna*). Kajian ini memfokuskan pembahasan pada *Kaṭha Upaniṣad* II.3.10-11 *Śaṅkarabhāṣya* untuk menawarkan perspektif teo-filosofis dari *Śaṅkarācārya* mengenai stabilitas indra sebagai prasyarat bagi intelek (*buddhi*) untuk berhenti bergejolak dan “pencapaian tertinggi”. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini merumuskan dua permasalahan utama: pertama, bagaimana *Śaṅkarācārya* mengonstruksi makna *yoga* dalam penafsirannya terhadap *Kaṭha Upaniṣad* II.3.10-11; dan kedua, bagaimana posisi *yoga* dalam kerangka *Advaita Vedānta* berdasarkan penafsiran *Śaṅkarācārya* terhadap mantra tersebut. Sejalan dengan rumusan masalah, tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis penafsiran *Śaṅkarācārya* mengenai *yoga* sebagai disiplin pengendalian indra yang teguh (*sthīrām indriyadhāraṇām*). Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan posisi *yoga* dalam kerangka *Advaita Vedānta* sebagai disiplin diri yang memungkinkan individu menyadari kesatuan antara *Ātman* dan *Brahman*.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*). Data primer penelitian adalah teks *Kaṭha Upaniṣad Śāṅkarabhāṣya* terjemahan dalam bahasa Inggris oleh Swami Gambhirananda, dengan fokus pada *mantra* II.3.10-11 beserta penafsiran *Śāṅkarācārya* (Gambhirananda, 2019). Selanjutnya, data sekunder diperoleh dari artikel ilmiah dan buku yang membahas *Kaṭha Upaniṣad*, *yoga*, *Advaita Vedānta*, dan pemikiran *Śāṅkarācārya*. Pengumpulan data dilakukan melalui studi pustaka dengan mengidentifikasi *mantra* yang menjadi objek penelitian, menginventarisasi penjelasan *Śāṅkarācārya*, serta menghimpun literatur pendukung yang relevan. Keabsahan data diperoleh melalui triangulasi sumber, yaitu membandingkan penafsiran dalam *Śāṅkarabhāṣya* dengan penjelasan sejumlah komentator dan peneliti *Advaita Vedānta* lainnya, seperti Gurubhaktananda (2017, 2018); Gurubhaktananda & Saraswati (2018) untuk memastikan konsistensi pemaknaan yang akan direkonstruksi. Analisis data menggunakan hermeneutika *Veda* K. Satchidananda Murty (1993) yang memandang teks *Veda* bersifat kontekstual dan terbuka terhadap keberagaman penafsiran sesuai kerangka filosofis yang melatarinya (Bose, 2025). Melalui pendekatan ini, analisis tekstual-konseptual dilakukan untuk merekonstruksi makna *yoga* dalam *Kaṭha Upaniṣad Śāṅkarabhāṣya* serta menjelaskan kedudukannya dalam kerangka *Advaita Vedānta*.

III. PEMBAHASAN

3.1 Konsep *Yoga* dalam *Kaṭha Upaniṣad* II.3.10-11

Kaṭha Upaniṣad merupakan salah satu *Upaniṣad* utama yang termasuk ke dalam cabang *Kaṭha* dari *Kṛṣṇa Yajur Veda*. Di antara teks-teks *Upaniṣad*, *Kaṭha Upaniṣad* memiliki karakter yang khas karena memadukan prosa sastra, kedalaman mistisisme, dan refleksi filosofis mengenai hakikat kehidupan dan kematian (Gambhirananda, 2019; Gurubhaktananda, 2018). Ajaran yang terkandung di dalam *Kaṭha Upaniṣad* disampaikan melalui dialog antara Naciketā, seorang pemuda yang tengah mencari pengetahuan sejati, dengan Yama, Dewa Kematian (*Mṛtyu*) (Gambhirananda, 2019). Naciketā adalah seorang siswa, sang pencari kebenaran, dan Yama adalah sang guru. Berdasarkan alur dialog di antara keduanya, Yama menguraikan tentang hakikat Diri (*Ātman*), serta esensi dari kehidupan dan kematian (Gambhirananda, 2019). Selain itu, teks ini juga menegaskan kalau pengetahuan tentang diri tidak dapat dicapai melalui perdebatan atau argumentasi logis semata (*Kaṭha Upaniṣad* I.2.8-9); juga tidak dapat dicapai hanya dengan mengandalkan kapasitas intelektual atau hafalan kitab suci, melainkan hanya oleh mereka yang berusaha untuk mengetahuinya yang dengan begitu *Ātman* akan mengungkapkan hakikatnya yang sebenarnya (*Kaṭha Upaniṣad* I.2.23).

Konteks kemunculan definisi yoga dalam teks ini berakar pada dialog filosofis antara Naciketā dan Dewa Yama. Setelah Naciketā menolak berbagai bentuk godaan duniawi yang ditawarkan Yama, Naciketā tetap teguh pada permintaannya untuk mengetahui hakikat yang melampaui kematian dan misteri dari jati diri manusia (*Ātman*) (Gambhirananda, 2019; Haas, 2019). Yama kemudian memberikan pengajaran yang sistematis, mulai dari perbedaan antara jalan kebajikan (*śreya*) dan jalan kenikmatan (*preya*) (*Kaṭha Upaniṣad* I.2.2); hingga penggunaan metafora kereta untuk menjelaskan hierarki antara tubuh, indra, pikiran, intelek (*buddhi*), dan Sang Diri yang Sejati (*Ātman*) (*Kaṭha Upaniṣad* I.3.3-4); dengan mantra sebagai berikut

श्रेयश्च प्रेयश्च मनुष्यमेतस्तौ संपरीत्य विविनक्ति धीरः ।

श्रेयो हि धीरोऽभिप्रेयसो वृणीते प्रेयो मन्दो योगक्षेमाद्वृणीते ॥

śreyaśca preyaśca manuṣyametaṣtau saṃparītya vivinakti dhīrah

śreyo hi dhīro 'bhipreyaso vṛṇīte preyo mando yogakṣemādvṛṇīte

Terjemahan:

Baik yang berguna (*śreya*) maupun yang menyenangkan (*preya*) menghampiri manusia; orang yang bijaksana memeriksa dan membedakan keduanya; sebab, orang yang bijaksana lebih memilih yang berguna daripada yang menyenangkan; sedangkan orang yang bodoh memilih yang menyenangkan demi kepentingan tubuhnya. - *Kaṭha Upaniṣad* I.2.2 (Gambhirananda, 2019)

आत्मानं रथितं विद्धि शरीरं रथमेव तु ।

बुद्धिं तु सारथिं विद्धि मनः प्रग्रहमेव च ॥

इन्द्रियाणि हयानाहुर्विषयाँ स्तेषु गोचरान् ।

आत्मेन्द्रियमनोयुक्तं भोक्तेत्याहुर्मनीषिणः ॥

ātmānaṃ rathitaṃ viddhi śarīraṃ rathameva tu

buddhiṃ tu sārathiṃ viddhi manaḥ pragraḥameva ca

indriyāṇi hayānāhurviṣayāṃ steṣu gocharān

ātmendriyamanoyuktaṃ bhoktetyāhurmanīṣiṇaḥ

Terjemahan:

Ketahuiilah bahwa *Ātman* adalah pemilik (tuan) dari kereta ini, tubuh adalah keretanya, ketahuiilah pula bahwa kecerdasan (*buddhi*) adalah kusirnya, dan pikiran (*manas*) adalah tali kekangnya. Indra-indra, kata mereka, adalah kuda-kudanya; objek-objek yang dipersepsikannya adalah jalan yang dilalui; perpaduan antara *Ātman*, indra, dan pikiran, itulah yang disebut oleh orang-orang bijaksana sebagai sang penikmat (pengalaman). - *Kaṭha Upaniṣad* I.3.3-4 (Gambhirananda, 2019)

Manusia hendaknya menggunakan kecerdasan (*buddhi*) untuk mengendalikan pikiran dan indranya agar selalu memilih kebajikan atau hal yang memberikan kebermanfaatan (*śreya*) daripada sekadar kesenangan sementara (*preya*). Setiap individu sepatutnya dapat menjadi kusir yang bijaksana atas tubuhnya, agar dapat mengarahkan dirinya menuju kebebasan spiritual alih-alih terjebak dalam perbudakan hawa nafsu duniawi.

Selanjutnya, posisi *adhyāya* II *vallī* 3 mantra 10-11 berada pada bagian akhir instruksi Yama sebagai puncak praktis atau “landasan pemahaman” atas *karma* dan *punarjanma* (kelahiran kembali) sebagai dasar bagi seorang praktisi spiritual untuk merealisasikan tujuan tertinggi yang telah dipetakan sebelumnya. Mantra tersebut secara spesifik menguraikan kondisi internal yang harus dicapai oleh seorang penekun spiritual sebelum dapat mencapai realisasi diri. Adapun *Kaṭha Upaniṣad* II.3.10-11, adalah sebagai berikut

यदा पञ्चावतिष्ठन्ते ज्ञानानि मनसा सह ।
बुद्धिश्च न विचेष्टते तामाहुः परमां गतिम् ॥
तां योगमिति मन्यन्ते स्थिरामिन्द्रियधारणाम् ।

अप्रमत्तस्तदा भवति योगो हि प्रभवाप्ययौ ॥
yadā pañcāvatiṣṭhante jñānāni manasā saha
buddhiśca na viceṣṭate tāmāhuḥ paramāṃ gatim
tām yogamiti manyante sthirāmindriyadhāraṇām
apramattastadā bhavati yogo hi prabhavāpyayau
Terjemahan:

Ketika kelima indra “persepsi” menjadi tenang bersama dengan pikiran, dan kecerdasan (*buddhi*) berhenti beraktivitas, itulah yang disebut sebagai tingkatan tertinggi. Pengendalian indra yang kokoh inilah yang dikenal sebagai *yoga*. Ia kemudian harus “tetap” waspada dan sadar, karena *yoga* (keadaan menyatu ini) bisa datang dan pergi. - *Kaṭha Upaniṣad* II.3.10-11 (Gambhirananda, 2019)

Mantra tersebut menggambarkan keadaan ketika lima indra persepsi (*pañca jñānendriya*) yang menjadi sarana memperoleh pengetahuan tidak lagi terarah kepada objek-objek eksternal dan berada dalam keadaan tenang bersama *manas*. Aktivitas *buddhi*, yang berperan dalam menentukan dan membedakan, juga tidak lagi bergerak terhadap objek-objek pengetahuan (*na viceṣṭati*). Penghentian aktivitas indra, *manas*, dan *buddhi* tersebut tidak menggambarkan keadaan hampa, tetapi kondisi yang dalam *Kaṭha Upaniṣad* dikaitkan dengan pencapaian tertinggi (*paramāṃ gatim*). Kondisi tersebut menggambarkan terhentinya keterlibatan instrumen-instrumen pengalaman dengan objek eksternal dan terbukanya kondisi yang memungkinkan pengenalan terhadap hakikat diri atau *Ātman*. *Kaṭha Upaniṣad* II.3.11 kemudian memberikan rumusan eksplisit mengenai *yoga* melalui istilah *sthirām indriyadhāraṇām*, yaitu keteguhan dalam menahan atau mengendalikan indra. Pengertian tersebut menempatkan *yoga* dalam kerangka disiplin pengendalian indra dan aktivitas mental, bukan sebagai latihan fisik dalam pengertian modern. Pengendalian tersebut mencakup hubungan antara indra, *manas*, dan *buddhi*, sehingga perhatian tidak terus-menerus mengikuti objek-objek eksternal. Struktur ini memperlihatkan keterkaitan antara pengendalian indra, ketenangan mental, dan pengarahan kesadaran menuju pengenalan *Ātman*. Melalui penempatan atas pengendalian indra sebagai inti, *Kaṭha Upaniṣad*

tampak memosisikan *yoga* sebagai metode untuk mencapai penguasaan atas diri (tubuh dan pikiran) secara utuh, di mana subjek yang melakukan *yoga* menarik seluruh kecenderungan indrawinya ke dalam sikap “kesadaran diri” yang sempurna.

Mantra 10 dan 11 dalam *Kaṭha Upaniṣad adhyāya II vallī 3*, membentuk satu rangkaian argumentasi yang utuh dan sistematis mengenai proses pencapaian spiritual. Alur konseptual dimulai pada mantra 10, yang menggambarkan prasyarat awal di mana panca indra, pikiran (*manas*), dan kecerdasan (*buddhi*) berhenti dari aktivitas (yang terhubung dengan dunia eksternal) dan menjadi tenang. Kondisi hening yang total ini ditegaskan sebagai *paramāṃ gatim* atau “pencapaian tertinggi”. Selanjutnya, mantra 11 menghubungkan kondisi tersebut dengan istilah teknis melalui kalimat “*tām yogamiti manyante*”, yang berarti “keadaan itulah yang mereka (para bijak) sebut sebagai *yoga*”. Setelah menamai kondisi tersebut sebagai *yoga*, *Kaṭha Upaniṣad* memberikan penjelasan lebih lanjut bahwa *yoga* adalah *sthirāmindriyadhāraṇām*, yaitu pengendalian atas indra (*manas* dan *buddhi*) secara teguh dan menuntut sikap “*apramatta*” atau kewaspadaan dan sikap penuh perhatian yang tidak tergoyahkan. Kewaspadaan ini menjadi krusial karena *Kaṭha Upaniṣad* memperingatkan bahwa *yoga* bersifat *prabhavāpyayau*, yakni dapat tumbuh dan meluruh atau berfluktuasi, sehingga jika sikap untuk tetap sadar tidak terjaga maka indra-*manas-buddhi* bisa kembali berfluktuasi (Gambhirananda, 2019; Gurubhaktananda, 2018). Kedua mantra tersebut dapat dibaca sebagai rangkaian atas simpul-simpul yang menunjukkan bahwa realisasi diri menuntut transisi dari penghentian fluktuasi indra-*manas-buddhi* menuju stabilitas indra-*manas-buddhi* yang dijaga dengan kewaspadaan secara terus-menerus.

Teks *Kaṭha Upaniṣad* menjelaskan *yoga* sebagai disiplin pengendalian diri yang ketat dan sistematis menuju realisasi jati diri (*ātma-jñāna*). Prinsip utamanya berpusat pada stabilitas indra (*sthirāmindriyadhāraṇām*) termasuk pikiran dan *buddhi*, sehingga menyajikan gambaran atas tahapan praktis bagi para penekun spiritual untuk mentransendensi fluktuasi mental demi meraih keheningan batin sebagai prasyarat pencapaian tertinggi (*paramāṃ gatim*) (Gambhirananda, 2019; Gurubhaktananda, 2018; Martino, 2018). Posisi *Kaṭha Upaniṣad* sebagai tradisi teks *Veda* awal dalam memformulasikan istilah *yoga* menjadikannya sebagai dasar fundamental bagi berbagai tradisi penafsiran berikutnya, termasuk dugaan pengaruhnya terhadap sistematisasi *yoga* klasik oleh Patañjali maupun teks-teks teo-filosofis lainnya di kemudian hari (Gulgulia & Pandey, 2023; Karati, 2025). Pengendalian indra yang ditekankan dalam *Kaṭha Upaniṣad* tentunya tidak dipandang sebagai tujuan akhir, melainkan sarana untuk menyingkap realitas absolut (*Ātman*) yang selama ini terhalang oleh ketidaktahuan (*avidyā*). Kedudukan pengendalian indra sebagai sarana inilah yang kemudian ditegaskan secara filosofis dalam penafsiran Śaṅkarācārya pada bagian berikutnya. Makna *yoga* sebagai “pengendalian indra secara teguh” dalam *Kaṭha Upaniṣad*

tersebut memperoleh penjelasan dan penafsiran secara khusus melalui komentar Śaṅkarācārya, yang mengintegrasikannya ke dalam kerangka *Advaita Vedānta*. Pembacaan atas komentar (*bhāṣya*) dari Śaṅkara tentang bagaimana *Kaṭha Upaniṣad* mendefinisikan *yoga* tentunya dapat memberikan spektrum makna yang berbeda dalam memahami *yoga*, khususnya berdasarkan persepsi *Advaita Vedānta*.

3.2 Konstruksi Makna Yoga dalam Penafsiran Śaṅkarācārya

Kajian ini menempatkan *Śaṅkarabhāṣya* sebagai sumber penafsiran utama terhadap *Kaṭha Upaniṣad* II.3.10-11 guna mengembangkan penjelasan yang lebih terperinci dibandingkan dengan melakukan pembacaan terbatas atas teks mantra aslinya. Teks asli dalam *Kaṭha Upaniṣad* menyatakan secara tegas bagaimana kondisi pencapaian tertinggi dan mendefinisikan *yoga* secara ringkas sebagai pengendalian indra yang teguh (*sthīrām indriyadhāraṇām*). Kajian ini tidak berhenti pada pembacaan atas teks tersebut, melainkan melihat bagaimana mantra-mantra tersebut dibaca dan dimaknai, khususnya melalui pandangan Śaṅkarācārya. Śaṅkarācārya berupaya menafsirkan serta memperluas cakupan makna tersebut melalui rangkaian argumentasi filosofis guna memberikan kejelasan bagi para praktisi spiritual, khususnya dalam tradisi *Advaita Vedānta* (Gambhirananda, 2019). Analisis penelitian ini secara khusus menitikberatkan pada pembacaan terhadap teks komentar (*bhāṣya*) tersebut dan tidak terpaku pada teks mantra dalam *Kaṭha Upaniṣad* secara literal. Perspektif ini tentunya diharapkan membuka jalan untuk memahami bagaimana orientasi spiritual terhadap *Ātman* dirumuskan melalui disiplin yoga dalam perspektif Śaṅkarācārya.

Śaṅkarācārya membuka penafsirannya dengan menempatkan yoga sebagai sarana untuk merealisasikan *Ātman*, yakni Sang Diri yang Sejati. Wujud-Nya tidak berada dalam jangkauan indra (*pañca-jñānani*); tidak seorang pun dapat melihat-Nya dengan mata, namun hanya melalui akal budi kecerdasan yang mengendalikan pikiran dan melalui meditasi secara terus-menerus, *Ātman* baru dapat direalisasikan (Gambhirananda, 2019). Komentar terhadap *Kaṭha Upaniṣad* II.3.10-11 secara eksplisit diarahkan untuk menjabarkan fungsi *yoga* di dalam proses pencapaian tujuan spiritual yang bersifat transenden atau melampaui realitas indra. Terdapat satu kata yang menjadi penegasan posisi Śaṅkarācārya dalam memahami pelampauan realitas indra dengan melakukan penghentian atas gerak indra-pikiran-*buddhi* melalui kata “*na viceṣṭate*” yang bermakna “tidak bekerja untuk memberikan manfaat”. Kata “*na viceṣṭate*” menjadi penegasan penting dalam penafsiran Śaṅkarācārya karena menunjukkan penekanan *yoga* pada berhentinya aktivitas *buddhi* sebagai instrumen pengetahuan. Penghentian ini tidak dipahami sebagai ketiadaan kesadaran, melainkan sebagai berhentinya fungsi *buddhi* dalam berhubungan dengan objek-objek pengetahuan. Śaṅkarācārya menempatkan *yoga* sebagai jawaban metodologis untuk

merealisasikan *Ātman*. Ajaran *yoga* ditanamkan atau dihadirkan secara sengaja sebagai jawaban metodologis atas upaya perjumpaan diri dengan entitas tertinggi (*Ātman*) yang bersemayam di “pusat” kesadaran (Gambhirananda, 2019). Sederhananya, *yoga* dihadirkan sebagai *sādhana* untuk merealisasikan *Ātman* yang ada di dalam diri. Penekanan pada aspek pencapaian ini selanjutnya menjadi basis bagi analisis mengenai keadaan berhentinya fluktuasi instrumen pengetahuan (*sthīrām-indriyadhāraṇām*) pada penafsiran Śaṅkarācārya atas *Kaṭha Upaniṣad* II.3.10-11.

Śaṅkarācārya mengonstruksi pemahaman mengenai berhentinya aktivitas indra, pikiran, dan intelektual atau akal budi (*buddhi*) sebagai fase saat seluruh instrumen pengetahuan melepaskan diri dari objek eksternal. *Yoga* secara harfiah berarti “penyatuan”, tetapi pada hakikatnya *yoga* adalah pemutusan (*viyoga*) (Gambhirananda, 2019). Pemaknaan ini sejalan dengan catatan Andrijanić (2016) bahwa karya-karya *bhāṣya* Śaṅkara secara konsisten menempatkan pembebasan sebagai persoalan epistemologis, sehingga penafsirannya atas *yoga* tidak dapat dilepaskan dari kerangka besar tersebut. Logika ini disampaikan dalam komentar Śaṅkarācārya bahwa penyatuan adalah konsekuensi atas sebuah kondisi keterputusan, sebab keadaan seorang *yogi* ditandai oleh terputusnya hubungan dengan *prakṛti*; ketika indra-pikiran-*buddhi* berhenti beraktivitas atau terhubung dengan objek yang menjadi penyebab semuanya berfluktuasi serta ketika semuanya “berdiam” hanya di dalam *Ātman* setelah menarik diri dari objek-objeknya (Gambhirananda, 2019). Kondisi tersebut ditegaskan sebagai pencapaian tertinggi (*paramāṃ gatim*) karena keheningan batin menjadi prasyarat mutlak untuk menyadari realitas absolut yang bersifat transenden. Dalam keadaan ini, *Ātman* bersemayam dalam hakikatnya sendiri, terbebas dari *adhyāsa* (superimposisi), yaitu kekeliruan mengidentifikasi *Ātman* dengan tubuh, indra, pikiran, dan atribut empiris lainnya yang bersumber dari *avidyā* (ketidaktahuan) (Gambhirananda, 2019). Bagi Śaṅkarācārya, *avidyā* merupakan akar yang melahirkan *adhyāsa*, sedangkan *yoga* menjadi disiplin yang memungkinkan terhentinya superimposisi tersebut sehingga hakikat *Ātman* dapat tersingkap sebagaimana adanya (Gurubhaktananda, 2018). Transformasi internal ini menjadi basis bagi perumusan definisi operasional *yoga*.

Kaṭha Upaniṣad II.3.11 mendefinisikan *yoga* secara teknis melalui frasa *sthīrām-indriyadhāraṇām* yang merujuk pada upaya pengendalian indra secara teguh. Śaṅkarabhāṣya memperluas makna tersebut dengan menyatakan bahwa *yoga* secara esensial berfungsi sebagai pemutusan hubungan (*viyoga*) dari segala kontak dengan berbagai penderitaan maupun sumber-sumbernya yang berakar pada ketidaktahuan (*avidyā*) (Gambhirananda, 2019). Pemutusan hubungan ini memungkinkan *Ātman* bersemayam dalam hakikat-Nya sendiri, terbebas dari superimposisi (*adhyāsa*) yang bersumber dari *avidyā*, sehingga hakikat diri dapat direalisasikan.

Komentar Śāṅkarācārya juga memberikan catatan penting bahwa kondisi *yoga* yang dijelaskan dalam *Kaṭha Upaniṣad* II.3.11 dapat berfluktuasi atau memiliki sifat tumbuh dan meluruh (*prabhavāpyayau*). Oleh karena itu, setiap praktisi spiritual dituntut untuk memelihara *apramāda* (kewaspadaan) secara berkesinambungan. Menurut Śāṅkarācārya, seseorang disebut *apramattaḥ* ketika senantiasa menjaga pemusatan pikiran sejak awal praktik *yoga* dimulai (Gambhirananda, 2019). Penekanan ini didasarkan pada konteks bahwa setelah *buddhi* dan fungsi-fungsi mental lainnya benar-benar berhenti, tidak lagi terdapat kemungkinan untuk bersikap lengah, sehingga kewaspadaan bahkan harus dibangun sebelum penghentian aktivitas *buddhi* dan organ-organ “mental” lainnya terjadi. Pada prinsipnya, kedudukan *yoga* dalam kerangka *Advaita Vedānta* tidak dimaknai sebagai “penyatuan”, melainkan penyatuan itu secara natural lahir dari “pemutusan” hubungan indra-pikiran-*buddhi* dengan objek-objeknya.

Setelah menjelaskan karakteristik *yoga*, Śāṅkarācārya kemudian mengajukan sebuah keberatan filosofis (*pūrvapakṣa*) mengenai kemungkinan realisasi *Ātman* ketika seluruh instrumen pengetahuan telah berhenti berfungsi. Keberatan tersebut berangkat dari asumsi bahwa apabila *Ātman* hanya dapat diketahui melalui aktivitas *buddhi*, maka penghentian fungsi *buddhi* dalam *yoga* akan menghilangkan seluruh sarana pengetahuan sehingga *Ātman* tidak lagi dapat diketahui, bahkan keberadaan-Nya dipertanyakan. Berdasarkan logika tersebut, praktik *yoga* menjadi tampak tidak berguna karena justru meniadakan instrumen yang dianggap diperlukan untuk mengenali *Ātman* (Gambhirananda, 2019). Meskipun tidak dijawab secara langsung dalam bagian *bhāṣya* ini, penyisipan *pūrvapakṣa* menunjukkan bahwa Śāṅkarācārya tidak memandang *yoga* semata-mata sebagai disiplin psikologis, tetapi menempatkannya dalam perdebatan epistemologis mengenai bagaimana realitas absolut dapat diketahui. Posisi tersebut juga memperlihatkan asumsi metafisis Śāṅkarācārya bahwa *Ātman* merupakan realitas yang melampaui segala bentuk identifikasi empiris. Argumen ini secara tidak langsung menyiratkan bahwa *Ātman*, sebagai kesadaran yang “menerangi dirinya sendiri”, selayaknya api lilin tidak perlu lilin yang lain untuk menerangi dirinya, tetap dapat disadari tanpa bergantung pada aktivitas *buddhi*, sehingga penghentian fungsi *buddhi* tidak meniadakan *Ātman*, melainkan justru menyingkap-Nya. Ruang empiris penuh dengan keterbatasan dan keterbatasan bukan merupakan sifat *Ātman*, namun *Ātman* bisa tampak terbatas akibat *adhyāsa* yang lahir dari *avidyā*. Oleh karena itu, *yoga* sepatutnya menjadi disiplin yang memungkinkan berhentinya superimposisi tersebut sehingga hakikat *Ātman* dapat disadari sebagaimana adanya.

Melalui keseluruhan rangkaian penjelasan tersebut, Śāṅkarācārya mengonstruksi *yoga* sebagai sarana persiapan mental yang secara langsung mengarah pada realisasi *Ātman*. *Yoga* adalah metode pemutusan hubungan dengan kontak-kontak yang bersumber dari ketidaktahuan

guna memungkinkan para penekun merealisasikan *Ātman* dan hadir dalam hakikat-Nya sendiri (Gambhirananda, 2019). Keheningan intelektual yang dihasilkan melalui pengendalian indra berfungsi sebagai “landasan peluncuran” bagi munculnya pengetahuan Sang Diri yang Sejati atau *ātma-jñāna* secara langsung (Gambhirananda, 2019; Gurubhaktananda, 2018). Seluruh rangkaian argumentasi dalam *bhāṣya* mengarahkan para penekun spiritual untuk memahami bahwa *yoga* adalah instrumen penyingkap realitas absolut melalui proses penenangan fluktuasi mental yang dilakukan secara sistematis melalui pemutusan indra-pikiran-*buddhi* terhadap berbagai bentuk identifikasi empiris. Realisasi terhadap *Ātman* yang berada di dalam diri menjadi titik akhir dari perjalanan pemahaman yang diawali dengan disiplin pengendalian diri yang teguh. Penjelasan mengenai karakteristik fungsional *yoga* dalam *Kaṭha Upaniṣad* II.3.10-11 maupun *Śāṅkarabhāṣya* memberikan dasar untuk menelaah lebih lanjut mengenai kedudukannya di dalam struktur pencapaian dan realisasi *Ātman* dalam kerangka *Advaita Vedānta*.

3.3 Posisi *Yoga* dalam Kerangka *Advaita Vedānta*

Tradisi *Advaita Vedānta* memposisikan *yoga* sebagai disiplin preparatoris atau *sādhana* yang berfungsi menyiapkan kesadaran para penekun spiritual untuk menerima pengetahuan Sang Diri yang Sejati (*ātma-jñāna*). Seluruh konstruksi argumentasi Śāṅkarācārya mengarahkan para praktisi pada pemahaman bahwa *yoga* bukanlah pencapaian akhir atau *sādhya* (Gambhirananda, 2019; Gurubhaktananda, 2018; Gurubhaktananda & Saraswati, 2018). Fungsi utama *yoga* terbatas pada penenangan fluktuasi instrumen pengetahuan (*pañca-jñānani*) agar intelektual (*buddhi*) mencapai titik hening total. Kondisi diam ini krusial karena realitas absolut bersifat halus (*sūkṣma*) dan hanya dapat dipahami melalui intelektual (*buddhi*) telah termurnikan (Gambhirananda, 2019; Gurubhaktananda, 2018). Pembebasan sejati tetap dipandang sebagai otoritas tunggal dari pengetahuan Sang Diri (*ātma-jñāna*) yang menyingkap identitas sejati antara *Ātman* dan *Brahman* (Gurubhaktananda, 2018; Wirawan dkk., 2019). Kedudukan *yoga* sebagai pendukung preparatoris tersebut menjadi landasan bagi pemahaman mengenai relasi antara disiplin spiritual dan realisasi diri di dalam tradisi *Advaita Vedānta*.

Relasi antara praktik *yoga* dan realisasi diri merupakan bentuk persiapan epistemologis yang diperuntukkan bagi upaya penghapusan ketidaktahuan (*avidyā*). Disiplin *yoga* menjalankan fungsi krusial dalam pembersihan pikiran (*citta-śuddhi*) serta pembentukan satu titik fokus batin (*citta-ekāgratā*) guna memicu munculnya kemampuan pemilahan atau *viveka* (Gurubhaktananda & Saraswati, 2018). Pengendalian indra secara sistematis membantu para penekun spiritual untuk meruntuhkan superimposisi kognitif (*adhyāsa*) yang selama ini menutupi hakikat dari Sang Diri yang Sejati. Penyingkiran hambatan mental tersebut juga dianggap menjadi sebab kemungkinan “*Ātman*” dapat direalisasikan, selayaknya cahaya matahari yang tersingkap saat awan menghilang

(Gurubhaktananda & Saraswati, 2018). Persiapan epistemologis ini juga memastikan bahwa instrumen kognitif yang dimiliki oleh individu telah memiliki kapasitas interior yang mapan untuk mengasimilasi kebenaran mutlak yang diajarkan dalam kitab suci (Gurubhaktananda, 2017; Gurubhaktananda & Saraswati, 2018). Penekanan pada aspek persiapan tersebut memperkuat posisi *yoga* sebagai disiplin pendahulu yang esensial di dalam perjalanan spiritual menuju pembebasan dalam tradisi *Advaita Vedānta*.

Selanjutnya, pembacaan Śaṅkarācārya terhadap *Kaṭha Upaniṣad* dalam kerangka *Advaita Vedānta* tampak menempatkan *yoga* dalam posisi yang berbeda dari kecenderungan umum yang memahaminya sebagai sistem praktik yang berdiri sendiri. Penafsiran Śaṅkara dalam *bhāṣya*-nya atas *Kaṭha Upaniṣad* secara konsisten mengarahkan disiplin *yoga* sebagai *sādhana* pendukung untuk mencapai pengetahuan tertinggi atau *Brahmavidyā* (Gurubhaktananda, 2018). *Yoga* juga tidak dipandang sebagai tujuan akhir pencapaian spiritual, melainkan sebagai instrumen yang memperoleh fungsinya dalam mempersiapkan batin menuju realisasi identitas sejati Sang Diri sebagai *Ātman*. Tradisi *yoga* sistematis lainnya seperti tradisi Patañjali menempatkan disiplin pengendalian aktivitas mental sebagai bagian sentral dari jalan menuju *kaivalya*. Di sisi lain, Śaṅkarācārya memberikan fungsi yang berbeda kepada *yoga* dalam kerangka *Advaita Vedānta*, yaitu: disiplin tersebut berperan dalam menenangkan dan memusatkan pikiran sebagai kesiapan bagi individu untuk memperoleh *ātma-jñāna*, sementara pembebasan pada akhirnya bergantung pada realisasi pengetahuan mengenai hakikat *Ātman* sebagai *Brahman*. Nilai penting *yoga* diukur dari efektivitasnya dalam menyingkirkan distorsi mental yang menghalangi pengenalan Sang Diri yang Sejati melalui penghentian fluktuasi yang terjadi melalui indra-pikiran-*buddhi* (Gambhirananda, 2019). Dalam *Kaṭha Upaniṣad*, indra (*indriya*), pikiran (*manas*), dan *buddhi* menempati posisi berbeda dalam struktur pengalaman manusia. Indra menjadi sarana kontak dengan objek eksternal, *manas* menghubungkan dan mengoordinasikan pengalaman indrawi, sedangkan *buddhi* memiliki fungsi menentukan dan membedakan. Kesadaran yang terus mengikuti aktivitas ketiganya tetap berada dalam ranah pengalaman empiris dan belum mengenali hakikat *Ātman*. *Kaṭha Upaniṣad* II.3.10-11 menggambarkan kondisi *yoga* melalui berhentinya aktivitas indra bersama *manas* dan terhentinya fungsi *buddhi* dalam kaitannya dengan objek pengetahuan. Keadaan tersebut mengarah pada kondisi ketika kesadaran tidak lagi bergerak mengikuti aktivitas instrumen-instrumen empiris dan dapat mencapai pengenalan terhadap *Ātman*. Penekanan pada fungsi preparatoris ini tentunya membawa implikasi signifikan pada bagaimana proses pembebasan itu sendiri terjadi secara metafisis dalam kacamata *Advaita Vedānta*.

Pembebasan dalam *Advaita Vedānta* khususnya merujuk pada pandangan Śaṅkarācārya tidak dihasilkan secara mekanis oleh praktik *yoga* itu sendiri, melainkan oleh terealisasinya

hakikat Sang Diri yang Sejati (*Ātman*) setelah hambatan epistemologis berhasil disingkirkan. Seluruh rangkaian praktik yang dilakukan (*yoga*) bertugas meruntuhkan tabir ketidaktahuan (*avidyā*) dan superimposisi kognitif (*adhyāsa*) yang selama ini “menutupi” realitas sejati (*Ātman*) (Gurubhaktananda & Saraswati, 2018). Disiplin *yoga* menjalankan fungsi pembersihan, sementara kewaspadaan yang tidak tergoyahkan atau *apramāda* memastikan diri tetap terjaga dari gangguan fluktuasi yang dapat meluruhkan kondisi hening (Gambhirananda, 2019). Prinsip dasarnya adalah bahwa *yoga* berfungsi membersihkan, sedangkan *jñāna* atau pengetahuan sejati yang terealisasi yang secara efektif membebaskan individu (Gurubhaktananda & Saraswati, 2018). Pengetahuan atas Sang Diri yang Sejati muncul secara “spontan” sebagai penyingkapan terhadap apa yang sebenarnya sudah selalu ada saat instrumen kognitif telah mencapai kemurnian. Pemahaman mengenai proses relasi antara pembersihan “batin” melalui *yoga* dan pembebasan melalui *jñāna* ini menjadi sintesis akhir dalam memahami posisi *yoga* di dalam struktur pencapaian *Advaita Vedānta* Śaṅkarācārya.

Penafsiran Śaṅkarācārya (atas *Kaṭha Upaniṣad* II.3.10-11) sebagai representasi pandangan *Advaita Vedānta* menempatkan *yoga* dalam posisi sebagai disiplin instrumental yang mempersiapkan diri untuk merealisasikan *Ātman* dalam kerangka *Advaita Vedānta*. *Yoga* tidak diposisikan sebagai tujuan akhir (*sādhya*), melainkan sebagai sarana (*sādhana*) yang menenangkan aktivitas indra, pikiran, dan buddhi sehingga seluruh instrumen pengetahuan berhenti berhubungan dengan objek-objek eksternal. Pengendalian indra, pikiran, dan *buddhi* memiliki posisi penting karena dipahami sebagai proses yang memutus keterikatan seluruh instrumen pengetahuan terhadap objek-objek eksternal sehingga kondisi batin menjadi tenang dan terbebas dari *adhyāsa* yang bersumber dari *avidyā*. Pengendalian indra yang teguh (*sthīrāṁ-indriyadhāraṇām*) sebagaimana dijelaskan dalam *Kaṭha Upaniṣad* menjadi sarana utama untuk memurnikan kesadaran sehingga *Ātman* dapat disadari secara langsung dan hadir sebagai *ātma-jñāna*, pengetahuan yang dapat membebaskan diri dari segala bentuk kemelekatan secara utuh (Gambhirananda, 2019; Gurubhaktananda, 2018). *Yoga*, karena itu, memperoleh fungsi epistemologis dalam tradisi *Advaita Vedānta* Śaṅkarācārya, yakni mempersiapkan kondisi batin agar pengetahuan sejati dapat tersingkap tanpa hambatan yang ditimbulkan oleh fluktuasi mental. Pemahaman mengenai fungsi preparatoris ini memperlihatkan bahwa konstruksi *yoga* dalam Śaṅkarabhāṣya tidak dapat dipisahkan dari keseluruhan bangunan filsafat *Advaita Vedānta* yang menempatkan pengetahuan diri sebagai puncak pencapaian spiritual. Penafsiran Śaṅkara juga menunjukkan bahwa *yoga* hadir di dalam struktur epistemologis *Advaita Vedānta* sebagai disiplin pendahulu yang menopang realisasi Sang Diri yang Sejati (*Ātman*).

IV. PENUTUP

Kajian terhadap *Śaṅkarabhāṣya* atas *Kaṭha Upaniṣad* II.3.10-11 menunjukkan bahwa Śaṅkarācārya mengonstruksi makna *yoga* secara filosofis sebagai *viyoga*, yakni pemutusan hubungan indra, pikiran, dan intelek (*buddhi*) dari objek-objek eksternal yang bersumber pada ketidaktahuan (*avidyā*); makna “penyatuan” yang melekat secara etimologis pada kata *yoga* dipahami sebagai konsekuensi alami dari proses pemutusan tersebut. Penekanan pada kata “*na viceṣṭate*” menegaskan bahwa penghentian aktivitas *buddhi* dimaknai sebagai berhentinya fungsi *buddhi* dalam berhubungan dengan objek pengetahuan, sementara kesadaran itu sendiri tetap ada. Konstruksi ini turut memuat keberatan filosofis (*pūrvapakṣa*) mengenai kemungkinan mengenal *Ātman* ketika *buddhi* berhenti berfungsi; keberatan tersebut justru memperlihatkan posisi *yoga* dalam perdebatan epistemologis yang melampaui sekadar persoalan teknik psikologis. Śaṅkarācārya turut menekankan syarat kewaspadaan (*apramāda*) yang harus dijaga sejak awal praktik, mengingat kondisi *yoga* bersifat *prabhavāpyayau* atau dapat tumbuh dan meluruh. Konstruksi makna *yoga* inilah yang kemudian menjadi dasar bagi pemahaman mengenai kedudukannya di dalam struktur pencapaian spiritual *Advaita Vedānta*.

Kedudukan *yoga* dalam kerangka *Advaita Vedānta* bersifat instrumental, yakni sebagai *sādhana* yang mempersiapkan kesadaran para penekun spiritual untuk menerima pengetahuan Sang Diri yang Sejati (*ātma-jñāna*). Fungsi ini terlihat melalui pembersihan pikiran (*citta-śuddhi*) dan pemusatan batin (*citta-ekāgratā*) yang meruntuhkan superimposisi kognitif (*adhyāsa*), sehingga instrumen kognitif memperoleh kapasitas untuk mengasimilasi kebenaran mutlak yang diajarkan kitab suci. Pembebasan tetap ditentukan oleh terealisasinya *ātma-jñāna*, sementara *yoga* berperan menyingkirkan hambatan mental yang selama ini menutupi hakikat Sang Diri yang Sejati. Kedudukan ini memperlihatkan bahwa pemahaman *yoga* dalam *Kaṭha Upaniṣad*, sebagaimana ditafsirkan oleh Śaṅkarācārya, melampaui persepsi umum yang mereduksinya sekadar latihan fisik atau teknik pengelolaan stres, dan menegaskan sebagai bagian integral dari epistemologi pembebasan dalam *Advaita Vedānta*. Kajian ini diharapkan membuka ruang bagi penelitian lanjutan yang membandingkan penafsiran Śaṅkarācārya dengan komentar *Vedānta* lainnya, seperti Rāmānuja atau Madhva, guna memperkaya pemahaman lintas tradisi mengenai posisi *yoga* dalam filsafat Hindu.

PERNYATAAN PENGGUNAAN KECERDASAN BUATAN

Penulis menyatakan bahwa perangkat kecerdasan buatan digunakan secara terbatas dalam proses penyusunan artikel ini, yaitu Grammarly untuk memeriksa ketepatan tata bahasa (*grammar*) pada abstrak berbahasa Inggris, serta Claude untuk membantu memeriksa ulang

kesalahan pengetikan dalam naskah. Kedua perangkat tersebut tidak digunakan untuk menghasilkan gagasan, analisis, interpretasi, maupun kesimpulan penelitian, yang seluruhnya merupakan hasil kajian dan penalaran penulis. Penulis bertanggung jawab penuh atas keakuratan, integritas, dan keseluruhan isi artikel ini.

KONTRIBUSI PENULIS

Gede Endy Kumara Gupta, sebagai penulis pertama, bertanggung jawab dalam merancang kerangka penelitian, merumuskan permasalahan, melakukan analisis data, serta menyusun keseluruhan naskah artikel. Ni Wayan Sumertini, sebagai penulis kedua, berperan dalam memvalidasi kesesuaian teks sumber primer yang digunakan sesuai dengan bidang keahliannya dalam *susastra Veda*, serta melakukan peninjauan ulang terhadap analisis yang dihasilkan. Kedua penulis telah membaca dan menyetujui naskah versi akhir serta bertanggung jawab penuh atas isi artikel ini.

PENDANAAN DAN UCAPAN TERIMA KASIH

Penelitian ini tidak menerima pendanaan dari lembaga, instansi, maupun skema hibah tertentu, baik dari pihak pemerintah maupun swasta. Kajian ini merupakan penelitian tekstual dan studi kepustakaan mandiri yang dilaksanakan atas inisiatif dan biaya pribadi penulis.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan tidak terdapat konflik kepentingan dalam bentuk apa pun, baik yang bersifat personal, finansial, maupun institusional, yang berkaitan dengan penelitian dan publikasi artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Andrijanić, I. (2016). Towards a Relative Chronology of Śaṅkara's Works. *Asiatische Studien - Études Asiatiques*, 70(2), 311–332. <https://doi.org/10.1515/asia-2015-0050>
- Arun, C. (2022). On the Meaning of Yoga in Srimad Bhagavad Gita. *Philosophy International Journal*, 5, 1–20. <https://doi.org/10.23880/phij-16000234>
- Balyan, N. (2024). Yoga Tradition in Ancient Indian Literature. *Global Journal for Research Analysis*, 52–53. <https://doi.org/10.36106/gjra>
- Bose, M. (2025). Revisiting K. Satichidananda Murty's Philosophy: An Understanding of His Intellectual Legacy. *International Journal of Research and Scientific Innovation*, 12(5), 409–418. <https://doi.org/10.51244/IJRSL.2025.120500034>
- Brahman, I. M. A. (2024). Yoga Arjuna Dalam Teks Kakawin Arjuna Wiwāha. *Jurnal Penelitian Agama Hindu*, 8(1), 101–117. Diambil dari <https://jayapanguspress.penerbit.org/index.php/JPAH>

- Deepesh, A. H. (2026). The Vedic Age: Foundations of Indian Culture and Religion. *Journal of Indian Historical Insights and Culture (JIHIC)*, 2(2), 45–54. <https://doi.org/10.63090/jihic/3139.1710.0013>
- Gambhirananda, S. (2019). *Kaṭha Upaniṣad: With the Commentary of Śaṅkarācārya* (Ebook Edition; S. Gambhirananda, Penerj.). Kolkata: Publication House of Ramakrishna Math. Diambil dari www.advaitaashrama.org
- Gulgulia, A., & Pandey, S. K. (2023). Contours of Early Indian Yoga: A Comparative Inquiry Into Vedic and Jain Traditions. *ShodhKosh: Journal of Visual and Performing Arts*, 4(2), 4783–4790. <https://doi.org/10.29121/shodhkosh.v4.i2.2023.5708>
- Gupta, G. E. K. (2022). *Kajian Teologi Hindu dalam Teks Ātmabodha* (Thesis). Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar, Denpasar.
- Gurubhaktananda, S. (2017). *Tattva Bodha: Basic Vedanta Terms & Definitions*. Kerala.: Chinmaya International Foundation.
- Gurubhaktananda, S. (2018). *Katha Upanishad: A Leap into the Beyond*. Mumbai: Chinmaya International Foundation.
- Gurubhaktananda, S., & Saraswati, S. S. Y. (2018). *Vedanta-Sara: Advanced Terms & Definitions*. Mumbai: Chinmaya International Foundation.
- Haas, D. (2019). Ritual, Self and Yoga: On the Ways and Goals of Salvation in the Kaṭha Upaniṣad. *Journal of Indian Philosophy*, 47, 1019–1052. <https://doi.org/10.1007/s10781-019-09408-y>
- Karati, T. (2025). Exploring the Roots of Yoga Postures Through the Verses of Yoga Upanishads. *The Social Science Review A Multidisciplinary Journal*, 3(3), 261–263. <https://doi.org/10.70096/tssr.250303041>
- Madhvācārya, Y., & Beloved, M. (2007). *Yoga Sūtra of Patañjali*. Ingrid Thomas-Clark.
- Martino, G. (2018). Historiographical Problems of Ancient Indian Philosophy: Pre-classical Sāṅkhya-Yoga and the Kaṭha Upaniṣad. *Estudios de Asia y África*, 53(165), 119–150.
- Murty, K. S. (1993). *Vedic Hermeneutics* (1st ed.). New Delhi: Shri Lal Bahadur Shastri Rashtriya Sanskrit Visyapeetha.
- Pandey, S. K. (2025). The Evolution of Ancient Indian Civilization A Study of Vedic Culture and Its Global Impact. *International Journal of Advanced Research in Humanities and Law*, 2(1), 40–46. <https://doi.org/10.63053/ijrel.42>
- Pandurangi, A. K., Keshavan, M. S., Ganapathy, V., & Gangadhar, B. N. (2017, Januari 1). Yoga: Past and present. *American Journal of Psychiatry*, 174(1), 16–17. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2016.16080853>
- Priyanka, Km., Kumar, K., Mishra, V. B., & Bhati, C. S. (2025). Theoretical Foundations of Yoga: Exploring the Interplay of Body Mind and Consciousness in Classical Texts. *International Journal of Yogic, Human Movement and Sports Sciences*, 10(2), 78–79. <https://doi.org/10.22271/yogic.2025.v10.i2b.1766>
- Roy, S. (2019). A “Race Course,” “Running,” and a “Chariot”: Using the Katha Upanishad to Inform a Curriculum of Selflessness. *Journal of Curriculum Theorizing*, 34(2), 14–30.
- Tewari, R., & Shukla, A. (2024). The Science of Yoga and Bhagavad Gita. *Mind and Society*, 13(02), 47–54. <https://doi.org/10.56011/mind-mri-132-20247>
- Tim Pengkaji dan Penerjemah, P. S. V. (2021). Bhagavadgita dan Terjemahannya. Dalam *Jakarta: Direktorat Jenderal Bimbingan Masyarakat Hindu Kementerian Agama RI*. Jakarta: Direktorat Jenderal Bimbingan Masyarakat Hindu Kementerian Agama RI.
- Wirawan, I. M. A., Sumadi, I. K., & Suwindia, I. G. (2019). The Study of Kaṭha Upaniṣad Text and Its Implementation at Sai Study Group Denpasar. *Jurnal Penelitian Agama Hindu*, 3(2), 112–126. Diambil dari <http://jayapanguspress.penerbit.org/index.php/JPAH>