REFLEKSI DIRI
DALAM PERSPEKTIF AGAMA BUDHA DAN ISLAM
(STUDI KOMPARASI JALAN MULIA BERUNSUR DELAPAN DALAM AGAMA BUDHA DAN MUHASADAH AGAMA ISLAM)

KEMENTERIAN AGAMA
PERPUSTAKAAN
SURABAYA
IAIN SUNAN AMPEL

SKRIPSI

Disusun untuk memenuhi tugas akhir guna memperoleh gelar Sajana Strata Satu (S-1) dalam Ilmu Ushuluddin

PERPUSTAKAAN
IAIN SUNAN AMPEL SURABAYA
No. KLAS : K 4.2012 006 PA
No. REG : 4.2012/PA/006
ASAL BUKU :
TANGGAL :

Oleh:
Dhani Fithriansyah Akbar
NIM. E32208027

JURUSAN PERBANDINGAN AGAMA
FAKULTAS USHULUDDIN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2012

REFLEKSI DIRI DALAM PERSPEKTIF AGAMA BUDHA DAN ISLAM (STUDI KOMPARASI JALAN MULIA BERUNSUR DELAPAN DALAM AGAMA BUDHA DAN MUHASABAH AGAMA ISLAM)

SKRIPSI

Diajukan Kepada

Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan

Dalam Menyelesaikan Program Sarjana Strata Satu (S1)

Ilmu Perbandingan Agama

Dhani Fithriansyah Akbar
NIM. E32208027

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL

FAKULTAS USHULUDDIN

JURUSAN PERBANDINGAN AGAMA

SURABAYA

2012

KEMENTERIAN AGAMA
PERPUSTAKAAN
IAIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Skripsi yang disusun oleh **Dhani Fithriansyah Akbar** ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

Surabaya, 4 Juli 2012
Pembimbing,

Drs. Zainul Arifin, M.Ag
NIP.195602021990031001

PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

Skripsi yang ditulis oleh Dhani Fithriansyah Akbar ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi.

Surabaya, 19 Juli 2012

Mengesahkan,
Fakultas Ushuluddin
Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Dekan,

Dr. H. Ma'shum, M.Ag
NIP. 196009141989031001

Tim Penguji:

Ketua,

Drs. Zainul Arifin, M.Ag
NIP.195602021990031001

Sekretaris,

Feryani Umi Rosidah, S.Ag, M.Fil.I
NIP. 196902081996032003

Penguji I,

Nasruddin, S.Pd, MA
NIP. 197308032009011005

Penguji II,

Feryani Umi Rosidah, S.Ag, M.Fil.I
NIP. 196902081996032003

ABSTRAKSI

Skripsi dengan judul **Refleksi Diri Dalam Perspektif Agama Budha Dan Islam (Studi Komparasi Jalan Mulia Berunsur Delapan Dalam Agama Budha Dan Muhasabah Agama Islam)** ini adalah penelitian kepustakaan tentang bagaimana refleksi diri dalam Agama Budha dan Islam, lebih detailnya skripsi ini membahas tentang Jalan Mulia Berunsur Delapan (*Eightfold Path*) dalam Agama Budha dan *Muḥāsabah* dalam Islam. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap persamaan dan perbedaan (komparasi) konsep refleksi diri dalam kedua agama tersebut.

Skripsi ini menggunakan model penelitian *library research* (penelitian kepustakaan). Dalam proses pengumpulan data, penulis menggunakan cara membaca buku-buku yang berkaitan dengan refleksi diri dalam Agama Budha dan Islam, kemudian dipilah sesuai kebutuhan. Setelah dipilah sesuai kebutuhan penulisan, dilakukan verifikasi data yang diperoleh menggunakan *metode informatif deskriptif*, yaitu memberikan keterangan sesuai dengan data yang diperoleh, dan dilanjutkan mengkomparasikan data-data yang telah diperoleh.

Agama Budha sering dikatakan bukan merupakan agama, tetapi filsafat. Hal ini didasarkan pada ajaran-ajaran Agama Budha yang cenderung berbicara tata etika moral manusia, dan nyaris tidak membicarakan hal-hal yang transendental (ketuhanan/teologis). Bahkan dalam ajaran utamanya, Empat Kesunyataan Mulia (*The Four Noble Truth*), hanya berisikan hal-hal yang mengatur bagaimana menjadi seorang manusia paripurna.

Agama Islam tidak hanya mengajarkan hubungan manusia dengan Tuhan saja, tetapi juga mengajarkan bagaimana hubungan dengan manusia. Salah satu pokok utama ajaran Islam Akhlak (tata etika moral – hubungan sesama manusia), disamping Akidah (keimanan) dan Syari'ah (peribadatan).

Jalan Mulia Berunsur Delapan Agama Budha, merupakan tata etika moral kebaikan guna menjadi manusia paripurna, yang terdiri dari: Pengertian Benar, Pikiran Benar, Ucapan Benar, Perbuatan Benar, Penghidupan Benar, Usaha Benar, Kesadaran Benar, dan Konsentrasi Benar juga diajarkan dalam Islam melalui al Quran dan sunnah rasul. Meski memiliki persamaan antara Agama Budha dan Islam, adanya perbedaan adalah sebuah keniscayaan. Dalam hal ini yang menjadi perbedaan adalah profil dan latar belakang dari pembawa ajaran (Sidharta Gautama dan Muhammad saw.).

Kata Kunci: Jalan Mulia Berunsur Delapan, Agama Budha, Muhasabah, Agama Islam, Akhlak

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI ii

PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI iii

ABSTRAKSI iv

KATA PENGANTAR v

PERSEMBAHAN viii

MOTTO ix

DAFTAR TRANSLITERASI x

DAFTAR ISI xiii

BAB I: PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah 1

B. Rumusan Masalah 9

C. Tujuan Penelitian 9

D. Manfaat Penelitian 10

E. Penegasan Judul dan Alasan Memilih Judul 10

F. Kajian Pustaka 14

G. Sumber-sumber yang Digunakan 15

H. Metode Penelitian 16

1. Teknik Pengumpulan Data 16

2. Teknik Analisa Data 17

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

KEMENTERIAN AGAMA PERPUSTAKAAN IAIN SUNAN AMPEL SURABAYA

I. Sistematika Pembahasan 18

BAB II: PEMBAHASAN KONSEP REFLEKSI DIRI DALAM PERSPEKTIF AGAMA BUDHA (STUDI JALAN MULIA BERUNSUR DELAPAN)

A. Konsep Jalan mulia Berusur Delapan 20

B. Pengertian Refleksi Diri dalam Agama Budha 26

C. Unsur-unsur Jalan Mulia Berusur Delapan

1. Pengertian Benar – Pandangan Benar (*Samma Ditthi*) 28
2. Pikiran Benar (*Samma Sankappa*) 30
3. Ucapan Benar – Perkataan Benar (*Samma Vaca*) 34
4. Perbuatan Benar – Tindakan Benar (*Samma Kammanta*) 36
5. Penghidupan/Kehidupan Benar – Mata Pencaharian (*Samma Ajiva*) 39
6. Usaha/Daya Upaya Benar (*Samma Vayama*) 41
7. Kesadaran/Perhatian Benar (*Samma Sati*) 43
8. Konsentrasi Benar (*Samma Samadhi*) 47

BAB III: PEMBAHASAN KONSEP REFLEKSI DIRI DALAM PERSPEKTIF AGAMA ISLAM

A. Konsep Refleksi Diri 52

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

B. Konsep Refleksi Diri/Mawas Diri (*muhāsabatun nafs*) dalam Islam

1. Akhlak dan Hikmah 54
2. *Ihyā an Nafs* (menghidupkan pribadi) 59
3. Mengenal Sifat-sifat Tercela (*Sifātul Mazmūmah*) 63
4. Sifat-sifat terpuji (*Sifātul Maḥmūdah*) 67

C. Tahapan-tahapan Muhasabah dalam Islam 68

1. Tingkat pertama: penetapan syarat (*musyāraṭah*) 70
2. Tingkat kedua: pengawasan/kontrol diri (*murāqabah*) 70
3. Tingkat ketiga: pemeriksaan diri/refleksi diri (*muḥāsabah*) 71
4. Tingkat keempat: penghukum/penghukuman (*mu'āqabah*) 72
5. Tingkat kelima: bersungguh-sungguh (*mujāhadah*) 72
6. Tingkat keenam: penyaksian/mencela diri (*mu'āyanah*) 73

D. *Muḥāsabah* (Refleksi Diri) Seorang Muslim 76

BAB IV: ANALISIS TENTANG REFLEKSI DIRI DALAM AGAMA BUDHA DAN ISLAM

A. Deskripsi Persamaan Konsep Refleksi Diri antara Agama Budha dan Islam 79

B. Deskripsi Perbedaan Konsep Refleksi Diri antara Agama Budha dan Islam 91

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB V: PENUTUP

A. Kesimpulan 98

B. Saran-saran 100

DAFTAR PUSTAKA

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Agama Budha adalah sebuah ajaran yang menekankan penganutnya agar menggunakan dan mengembangkan kemampuan pikiran/daya pikir diri dengan maksimal. Tujuan dari pemaksimalan daya pikir ini adalah agar penganut Agama Budha (Buddhis) dapat memahami segala sesuatu dengan baik dan benar. Di samping itu, Agama Budha mengajarkan penganutnya agar memupuk rasa cinta kasih dan berbuat kebajikan dalam diri masing-masing.[1]

Ada sebuah pertanyaan besar yang terus menggantung hingga saat ini, yaitu "Apakah Agama Budha itu Agama atau Falsafah?"[2]. Jawaban atas pertanyaan ini beraneka macam, akan tetapi semua itu merujuk bagaimana pengertian dari agama dan falsafah. Namun, yang perlu digarisbawahi adalah Agama Budha menurut pendapat Buddha sendiri (Sidharta Gautama) adalah falsafah[3], tetapi menurut pendapat para pengikutnya (Buddhis) Agama Budha adalah satu agama.[4]

---

[1] S. Dhammika.*Good Question Good Answer*.Taipei: The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation.2006, hal. 7

[2] Ahmad Shalaby.*Perbandingan Agama: Agama-agama Besar di India*, terj. Abu Ahmadi .Jakarta: Bumi Aksara.1998, hal. 147

[3] Agama Budha adalah sebuah filsafat, namun bukan sekedar filsafat biasa. Agama Budha adalah sebuah filasafat agung (supreme philosophy). Hal ini dilandaskan pada definisi filsafat yang berarti cinta kebijaksanaan (love of wisdom) atau cinta dan kebijaksanaan (love and wisdom). Kedua definisi filsafat tersebut dapat menggambarkan dengan baik tentang Agama Budha. *lih.* S. Dhammika.*Good*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Berikut ini adalah kata-kata Maulana Abul-Makarim Azad, mantan Menteri Pelajaran India mengenai masalah ini.[5]

" Jelaslah bagi saya bahwa meletakkan Buddha dalam golongan ahli falsafah adalah lebih mudah daripada meletakannya dalam golongan nabi. Ini karena di dalam pembicaraannya, dia tidak menyentuh sedikit pun tentang Tuhan, malah dia mencoba menguraikan persoalan hidup sehingga selesai dengan tidak menyentuh apa-apa mengenai Tuhan dan wujud-Nya. Dia telah memutuskan semua hubungannya dengan kehidupan keagamaan di negara India yang menuhankan dewa-dewa dan dewi-dewi yang tidak terhingga banyaknya."[6]

"Dia memulai penyelidikannya dan selesai dari padanya tanpa menuju iktikad kepada Tuhan. Asas yang digunakan untuk membentuk penelitiannya dalah asas falsafah. Dia berkata bahwa tujuan usaha manusia haruslah sampai pada penguraian masalah hidup. Ini dapat dilakukan dengan tidak sulit meminta pertolongan dari wujud yang lebih tinggi daripada akal pikiran. Ya, sesudah kematiannya, para pengikutnya segera mengubah pengajarannya sehingga menjadi suatu aliran yang bersifat agama. Tatkala mereka mendapati bahwa dia meninggalkan tempat ketuhanan di dalam ajaran-ajarannya itu kosong, mereka berpaling kepada Buddha sendiri dan meletakkanya di singgasana Tuhan yang

---

Question Good Answer.Taipei: The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation.2006, hal. 7

[4]Ahmad Shalaby.*Perbandingan*..., 148

[5] *Ibid.*

[6] *Ibid.*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kosong itu. Tetapi, Buddha sendiri bukanlah bertanggung jawab atas apa yang dilakukan oleh para pengikutnya."[7]

Dari sini tampak jelas bahwa ajaran Agama Budha adalah pengajaran tentang tata etika moral bagi setiap individu dan bagaimana hubungan antara sesama individu. Dengan demikian sesungguhnya Agama Budha adalah sebuah ajaran tentang tata etika moral manusia. Akan tetapi, Agama Budha ini dianggap sebagai agama ketika para Buddhis menjadikan Buddha (Sidharta Gautama) sebagai Tuhan[8], dan kata-katanya sebagai hakikat yang tidak dapat diragukan lagi. [9] Para pengikut Buddha (Buddhis) berpendapat bahwa alasan Buddha (Sidharta Gautama) tidak berbicara mengenai tuhan adalah karena dia sendiri adalah Tuhan.[10]

Dari uraian di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa agama Buddha, menurut Ahmad Shalaby[11], sesungguhnya adalah falsafah yang diuraikan oleh Sidharta Gautama (sang Buddha), sedangkan para pengikut Buddha, Buddhis, menganggap ajaran falsafah Buddha ini sebagai sesuatu yang bersifat mutlak yang dianut sebagai agama hingga masa kini.

---

[7] *Ibid.*

[8] Sesungguhnya Buddha Gautama tidak pernah mengklaim dirinya adalah Tuhan atau anak Tuhan maupun utusan Tuhan (nabi). Beliau adalah seorang manusia yang menyempurnakan dirinya (melalui kontemplasi yang mendalam) dan mengajarkan pemikirannya. Lantas mengapa Buddha disembah? Ekspresi ibadah dalam Agama Budha adalah ungkapan kekaguman dan penghormatan terhadap figure yang dikagumi dan dihormati, dalam hal ini yang menjadi figure terhormat adalah Buddha Gautama dengan ajaran-ajarannya yang mengagumkan. Ibadah dalam Agama Budha adalah ungkapan terima kasih pada Buddha Gautama akan ajaran-ajaran yang telah diterima. *lih.* S. Dhammika.*Good Question Good Answer.*Taipei: The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation.2006, hal. 9

[9] *Ibid.*, hal. 147

[10] *Ibid.*, hal. 148

[11] Mantan Guru Besar Ilmu Perbandingan Agama IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Terlepas dari perbedaan tersebut, penulis tertarik pada salah satu ajaran Sidharta Gautama yaitu Delapan Jalan Mulia atau dikenal juga dengan Jalan Mulia Berunsur Delapan (*Arya Satyani/Ariya Atthangika Magga* – Delapan Jalan Utama[12]), disamping ajarannya tentang Enam Paramita[13], Kehampaan (*anatta*) dan Hukum Kausalitas (karma/*kamma*).[14] Sang Buddha, Sidharta Gautama, membentuk delapan poin yang dapat memeriksa pikiran dan tindakan manusia, yang dikenal dengan Jalan Mulia Berunsur Delapan. Delapan unsur atau poin dalam Jalan Mulia/Kebenaran adalah: Pengertian Benar (*Samma Ditthi*), Pikiran Benar (*Samma Sankappa*), Ucapan Benar (*Samma Vaca*), Perbuatan Benar (*Samma Kammanta*), Penghidupan Benar (*Samma Ajiva*), Usaha/Daya Upaya Benar (*Samma Vayama*), Kesadaran/Perhatian Benar (*Samma Sati*), dan Konsentrasi Benar (*Samma Samadhi*). Sang Buddha menambahkan sifat "benar" pada delapan arah pikiran dan tindakan fisik manusia: penglihatan, pikiran, perkataan, tindakan, kehidupan, usaha, kehendak, dan meditasi. "Ke-benar-an" dalam Delapan Jalan Mulia atau Jalan Mulia Berunsur Delapan ini bukan sekedar tingkah polah yang bisa dinilai berdasarkan pengertian baik-buruk, benar-salah dalam kehidupan sehari-hari; ke-benar-an di sini berarti tingkatan yang hanya bisa

---

[12] Widyadharma, Sumedha.*Dhamma-Sari*.Taipei: The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation.2007, hal. 58

[13] Enam Paramita terdiri dari *Dana-Paramita* (persembahan yang sempurna), *Sila-Paramita* (aturan yang sempurna), *Ksanti-Paramita* (tekad yang sempurna), *Virya-Paramita* (usaha yang sempurna), *Dyana-Paramita* (meditasi yang sempurna), dan *Prajna-Paramita* (kearifan yang sempurna). Melalui disiplin Enam Paramita ini puncak kearifan batin seseorang akan tercapai. Dengan kata lain, energi Buddha akan memancar. *lih.* Ryuho Okawa.*Hakikat Ajaran Budha: Jalan Menuju Pencerahan*, terj. Inyiak Ridwan Muzir.Yogyakarta: Saujana.2004, hal. 85

[14] Ryuho Okawa.*Hakikat Ajaran Budha: Jalan Menuju Pencerahan*, terj. Inyiak Ridwan Muzir.Yogyakarta: Saujana.2004, hal. 7

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dicapai dengan perenungan mendalam.[15] Dengan melaksanakan Jalan Mulia Berunsur Delapan akan memperoleh sebuah pelajaran yang utuh untuk hidup damai, sejahtera, dan tercerahkan.

Bila dipahami lebih mendalam, Jalan Mulia Berunsur Delapan sesungguhnya merupakan sebentuk introspeksi diri.[16] Dengan introspeksi diri dan terus melakukan perbaikan akhlak terhadap diri sendiri, akan memperoleh ketenangan batin dan pencerahan, lantaran meminimalisir kesalahan-kesalahan yang diperbuat oleh fisik manusia.

Islam mengajarkan: "Hanya dengan kepatuhan kepada kehendak Allah dan tunduk kepada hukum-hukum-Nya seseorang dapat mencapai kedamaian sesungguhnya dan memperoleh kesucian yang abadi."[17] Nabi Muhammad saw sang pembawa ajaran Islam juga dikenal sebagai seorang dengan tata krama/akhlak paling mulia.[18]

Salah satu pokok ajaran Islam adalah akhlak (tata perilaku dan etika moral), disamping ajaran akidah (keimanan/*faith*) dan syari'ah (norma-norma hukum).[19] Sumber akhlak dalam Islam adalah Al-Quran dan Sunnah.[20] Al-Quran

---

[15] *Ibid.*, hal. 50-51. *lih.* Widyadharma, Sumedha.*Dhamma-Sari*.Taipei: The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation.2007, hal. 58

[16] *lih.* Ryuho Okawa.*Hakikat Ajaran Budha: Jalan Menuju Pencerahan*, terj. Inyiak Ridwan Muzir.Yogyakarta: Saujana.2004, hal. 7

[17] Hammudah Abdalati.*Islam Suatu Kepastian*, terj. Nasmay Lofita Anas.Kuwait: International Islamic Federation of Student Organizations.1986, hal. 13

[18] Al-Quran, Surat al Qalam ayat 4, *lih.* Mujamma' al Malik Fahd li Thiba'at al Mushaf al Syarif.*Al Quranul Karim dan Terjemahnya dalam Edisi Bahasa Indonesia*.Madinah al Munawwarah (Kerajaan Arab Saudi): Mujamma' al Malik Fahd li Thiba'at al Mushaf al Syarif (Kompleks Percetakan Mushaf al Quran Raja Fahad).2010, hal. 960

[19] Asy'ari, dkk. (Tim Penyusun: Studi Islam IAIN Sunan Ampel Surabaya).*Pengantar Studi Islam*.Surabaya: IAIN Sunan Ampel Press.2008, hal. 75, hal. 105, hal. 108

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

adalah kalam Allah swt yang merupakan mukjizat yang diturunkan/diwahyukan kepada Nabi Muhammad dan membacanya sebagai ibadah.[21] Al-Quran juga berisikan tentang undang-undang bagi seluruh manusia.[22] Adapun Sunnah adalah segala sesuatu yang datang dari Nabi Muhammad saw selain Al-Quran, baik berupa perkataan, perbuatan, atau taqrir yang bisa dijadikan sebagai dasar menetapkan hukum syara'. Dengan kata lain Sunnah adalah sesuatu yang berasal dari Nabi Muhammad atau sesuatu yang disandarkan kepadanya, yang berupa ucapannya, tindakan/perbuatannya atau sesuatu yang ditetapkan oleh Nabi Muhammad karena ia menyetujui atau menolak suatu pendapat atau perbuatan/tindakan yang dilakukan oleh pihak lain.[23]

Islam juga mengajarkan tentang introspeksi diri/koreksi diri/refleksi diri. Dalam Islam, istilah-istilah tersebut dikenal dengan *muhasabah nafs*. Koreksi terhadap diri sendiri atau introspeksi diri, memiliki peran besar dalam pembentukan pribadi. Introspeksi ini bagaikan lentera yang memancarkan cahaya dan menerangi jalan, sehingga seorang Muslim bisa segera waspada dari segala musibah. Dengan introspeksi pula seorang Muslim bisa melewati jalan yang lurus. Jika ia melakukannya dari waktu ke waktu niscaya ia dapat meminimalisir kesalahan-kesalahannya. Selain itu, musibah pun menjadi jarang. Siapa yang meng-*hisab* (memperhitungkan) diri sendiri sebelum di-*hisab* (oleh malaikat)

---

[20] *Ibid.*, hal. 122
[21] *Ibid.*, hal. 18
[22] *Ibid.*, hal. 17
[23] *Ibid.*, hal. 41

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

lantas menimbang-nimbang amalnya sebelum datangnya hari penimbangan amal (kiamat), ia termasuk orang-orang yang beruntung. Namun siapa yang lalai, tak pernah melakukan introspeksi dan koreksi diri, kemungkinan besar ia akan terjerumus ke dalam kesalahan, serta tergelincir ke dalam berbagai musibah. Maka ia termasuk orang-orang yang merugi. Introspeksi diri itu bersumber dari kedalaman hati, iman yang tulus, serta akidah yang benar. Inilah yang menjadikannya mantap, tanpa ragu lagi bahwa nanti akan ada penghitungan (*hisab*) di akhirat.[24]

Sesungguhnya jiwa itu tidak konsisten dalam kebenaran dan kebajikan kecuali ada larangan-larangan agama yang menjadi kendalinya. Yaitu semacam suara kebenaran yang bersumber dari nurani dan lubuk hati terdalam insan beriman. Manakala jiwa seseorang merasakan ada kesalahan yang diperbuat, atau terjerumus ke dalam komunitas setan, dengan segera ia mengingat kekuasaan Pencipta Yang Maha Agung. Ketika itulah insan beriman yang tulus segera kembali kepada petunjuk kebenaran.[25]

Muhasabah, atau melakukan perhitungan terhadap diri sendiri, akan membangkitkan nurani keagamaan seseorang. Sehingga hatinya yang terdalam akan hidup, lantas menjadi sosok yang adil, dapat dipercaya, tak berkhianat dan tidak aniaya. Setelah itu, ia pun memiliki hati yang tulus, tak menodai kehormatan orang lain. Manakala merasa berada di pihak yang salah, dengan segera kembali

---

[24] Ahmad Umar Hasyim.*Menjadi Muslim Kaffah*, terj. Joko Suryatno.Yogyakarta: Mitra Pustaka.2004, hal. 214-215
[25] *Ibid.*, hal. 213

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kepada kebenaran. Di sisi lain, jika melihat saudaranya yang salah langkah, ia pun berusaha membenarkannya. Introspeksi diri itu sumbernya tak lain adalah dari nurani yang suci, serta tingkah laku yang bersih dari berbagai noda. Dengan demikian, pembetulan tingkah laku serta nurani sangat berperan bagi pembentukan pribadi serta perbaikan sikap di depan umum. Hal itu tidak akan dicapai, kecuali dengan akidah yang benar, tingkah laku yang lurus, sebagaimana diajarkan oleh petunjuk Islam.[26]

Dengan demikian Agama Budha dan Islam juga mengajarkan tentang tata etika moral manusia. Dalam ajaran Agama Budha dikenal sebuah konsep tentang Jalan Mulia berunsur delapan yang merupakan jalan untuk memperoleh ketentraman jiwa atau jalan untuk introspeksi diri yang bertujuan menemukan Diri Sejati.[27] Begitu pula dalam Islam, di dalamnya juga mengajarkan tentang bagaimana individu seharusnya berakhlak. Lebih detail lagi, akhlak yang dimaksud adalah tentang introspeksi diri/refleksi diri atau *muhasabah nafs* yang bertujuan membangkitkan nurani seseorang. Lantas, bagaimana seungguhnya konsep refleksi diri dalam ajaran Buddha dan Islam? Bagaimana persamaan dan perbedaan konsep refleksi diri dalam Buddha dan Islam?

---

[26] *Ibid.*, hal. 219-220
[27] *lih.* Abu Ahmadi.*Perbandingan Agama.*Jakarta: Rineka Cipta.1991, hal. 135

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

B. Rumusan Masalah

1. Rumusan Masalah.

Dengan latar belakang sebagaimana tersebut di atas, maka rumusan masalahnya adalah:

a. Bagaimana Konsep Refleksi Diri dalam perspektif Agama Budha (studi tentang Jalan Mulia berusur delapan)?

b. Bagaimana Konsep Refleksi Diri dalam perspektif Islam?

c. Bagaimana komparasi (persamaan dan perbedaan) konsep refleksi diri dalam Agama Budha (Jalan Mulia Berunsur Delapan) dan muhasabah dalam Islam?

2. Batasan Masalah.

Dari latar belakang dan rumusan tersebut di atas dapat diketahui bahwa masalah pokok yang akan dibahas dalam penulisan skripsi ini adalah terbatas dalam pandangan tentang konsep refleksi diri (ajaran Jalan Mulia Berunsur Delapan) dalam Agama Budha (aliran Theravada) dan konsep refleksi diri dalam Islam, serta bagaimana korelasi antara keduanya.

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang akan dicapai dari penulisan skripsi ini adalah:

1. Ingin mengetahui dan memahami bagaimana Konsep Refleksi Diri (Jalan Mulia Berunsur Delapan) dalam Agama Budha.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Ingin mengetahui dan memahami bagaimana Konsep Refleksi Diri dalam Islam.
3. Ingin mengetahui dan memahami bagaimana komparasi (persamaan dan perbedaan) konsep refleksi diri dalam Agama Budha (Jalan Mulia Berunsur Delapan) dan muhasabah dalam Islam.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian tentang refleksi diri dalam Agama Budha dan Islam (studi korelasi Jalan Mulia Berusur Delapan dalam Agama Budha dan Islam) adalah memahami tata etika moral antar individu yang terkandung dalam Jalan Mulia berunsur delapan dalam konsep Agama Budha dan ajaran Islam yang termaktub dalam Al-Quran dan Sunnah, agar dapat menumbuhkan sikap pluralis dan humanis antar umat beragama, utamanya Buddhis dan umat Islam.

Di samping memunculkan sikap pluralis dan humanis, diharapkan dengan adanya penelitian ini juga memunculkan sikap saling menghargai dan toleransi yang tinggi antar umat beragama dan menghasilkan kehidupan yang harmonis di antara manusia, khususnya antara Buddhis dan Muslim.

E. Penegasan Judul dan Alasan Memilih Judul

1. Penegasan Judul.

Skripsi ini berjudul "Refleksi Diri Dalam Perspektif Agama Budha Dan Islam (Studi Komparasi Jalan Mulia Berunsur Delapan Dalam Agama

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Budha Dan Muhasabah Agama Islam)". Agar tidak terjadi kesalahan dalam memahami isi skripsi ini, maka perlu kiranya dijelaskan istilah-istilah yang terdapat dalam judul tersebut:

Refleksi Diri : Introspeksi diri – koreksi diri; peninjauan atau koreksi terhadap (perbuatan, sikap, kelemahan, kesalahan, dsb.) diri sendiri; mawas diri. [28] Melihat (memeriksa, mengoreksi) diri sendiri secara jujur.[29] Cara yang dapat digunakan untuk menemukan kembali keotentikan diri yang bersinar, Diri Sejati (*True Self*) dalam dunia yang Sesungguhnya (*Real World*).[30]

Perspektif : Sudut pandang; pandangan.[31]

Agama Budha : Ajaran yang dikembangkan oleh Sidharta Gautama yang antara lain mengajarkan bahwa kesengsaraan adalah bagian dari kehidupan yang tidak terpisahkan dan orang dapat membebaskan diri dari kesengsaraan dengan menyucikan mental dan moral pribadi;[32] Agama Buddha, Suatu agama yang bertujuan mencari

---

[28] Hasan Alwi, dkk.*Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ketiga*.Jakarta: Balai Pustaka.2002, hal. 440
[29] *lih.* Hasan Alwi, dkk.*Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ketiga*.Jakarta: Balai Pustaka.2002, hal. 1271 pada kata "wawas diri".
[30] Ryuho Okawa.*Hakikat*..., hal. 52
[31] Hasan Alwi, dkk.2002.*Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ketiga*.Jakarta: Balai Pustaka, hal. 864
[32] *Ibid.*, hal. 170

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kebahagiaan, menekankan tentang moral, melarang kegemaran yang berlebihan akan materi sesaat.[33]

Islam : Agama yang dibawa oleh Nabi Muhammad saw dengan kitab suci Al-Quran.[34] Ajaran yang diajarkan oleh Nabi Muhammad saw berpedoman pada kitab suci Al-Quran yang diturunkan ke dunia melalui wahyu Allah swt.[35]

Studi Komparasi : Kajian/telaah perbandingan.[36] Tinjauan persamaan dan perbedaan.

Jalan Mulia Berunsur Delapan : Jalan Mulia Beruas Delapan/*Asta Marga* – (1) Pandangan benar menurut Empat Kesunyataan Mulia[37], dan kebebasan dari khayalan yang umum, (2) pikiran dan tujuan benar, (3) ucapan benar, mengindari pembicaraan yang salah dan omong kosong, (4) perbuatan atau tingkah laku benar, menyingkirkan

---

[33] Y.A. Mahabhkshu Hsing Yun.*Karakteristik dan Esensi Agama Buddha* terj. Vimuttaguna Lenny Wijaya.Bandung: Yayasan Penerbit Karaniya.1994, 40

[34] Facruddin.*Akidah dan Syari'ah Islam*.Jakarta: Bumi Aksara Karaniya.1994, hal. 59

[35] Hasan Alwi, dkk. *Kamus...*, hal. 444

[36] *lih*. Hasan Alwi, dkk. 2002.*Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ketiga*.Jakarta: Balai Pustaka pada kata "komparasi".

[37] Empat kesunyataan mulia atau *Aryastyani* terdiri atas Dukkha – kesuyataan tentang penderitaan, Samudaya – Sebab munculnya penderitaan, Nirodha – pemadaman/pelenyapan penderitaan, dan Marga – Jalan kelepasan untuk pemadaman penderitaan (Jalan Mulia berunsur delapan)/solusi untuk pelenyapan penderitaan. (*lih*. Harun Hadiwijono.*Agama Hindu dan Buddha*.Jakarta: BPK Gunung Mulia.2005, hal. 71)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

semua perbuatan tidak pantas agar berada dalam kesucian, (5) mata pencaharian atau pekerjaan benar, menghindari lima perkara tidak bermoral, (6) usaha atau energi benar demi kemajuan yang tidak terganggu dalam jalan Nirvana, (7) kesadaran atau ingatan benar, menahan yang benar dan menolak yang salah, (8) konsentrasi atau pencerapan benar.[38] Delapan jalan tersebut di atas dapat dikelompokkan menjadi 3 bagian, yaitu *Sraddha* atau iman, yang terdiri dari tingkat/jalan pertama; *Sila*, yang terdiri dari tingkat kedua hingga tingkat ketujuh; dan *Semadi*, yang terdiri dari tingkat yang kedelapan.[39]

Muhasabah : Introspeksi[40], pemeriksaan diri sendiri secara terus menerus, adalah bahwa seorang yang beriman selalu meninjau kembali apa pun yang dia katakan dan lakukan setiap hari atau bahkan setiap jam, entah itu yang baik atau buruk, benar atau salah.[41]

---

[38] Y.A. Mahabhkshu Hsing Yun. *Karakteristik* ..., hal. 77
[39] Harun Hadiwijono.*Agama Hindu dan Buddha*.Jakarta: BPK Gunung Mulia.2005, hal. 77
[40] Hasan Alwi, dkk. *Kamus*..., hal. 759
[41] Fathullah Gulen.*Kunci-kunci Rahasia Sufi*.Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.2001, hal. 28

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Jadi maksud judul tersebut bahwa bagaimana konsep refleksi diri dalam pandangan Agama Budha (studi tentang Jalan Mulia Berunsur Delapan) dan konsep refleksi diri (muhasabah) dalam Islam serta bagaimana komparasi/perbandingan antar keduanya.

2. Alasan Memilih Judul.

Alasan yang mendasari pembuatan skripsi dengan judul sebagaimana tersebut di atas adalah:

a. Karena Agama Budha mengajarkan tentang etika kehidupan sehari-hari (refleksi diri yang tercermin pada Jalan Mulia Berunsur Delapan), begitu pula ajaran Islam.
b. Adanya korelasi antara ajaran Jalan Mulia Berunsur Delapan Agama Budha dengan ajaran akhlak Islam yang mana keduanya bertujuan refleksi diri.

F. Kajian Pustaka

Kajian tentang Jalan Mulia berunsur delapan dalam Agama Budha banyak dibahas oleh para akademisi Buddhis maupun akademisi perbandingan agama. Lebih ke dalam, masih belum ada yang membahas *core*/inti Agama Budha ini dipertemukan dalam ajaran Islam. Berangkat dari sinilah, masalah tentang Jalan Mulia berunsur delapan Agama Budha dalam perspektif Islam menarik untuk dikaji lebi mendalam.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Di antara kajian yang dapat dijadikan refrensi adala apa yang ditulis oleh Ryuho Okawa dengan karyanya *Hakikat Ajaran Budha: Jalan Meuju Pencerahan.* Di dalam buku ini menjelaskan tentang konsep-konsep ajaran Buddha, termasuk Jalan Mulia Berunsur Delapan Agama Budha berikut penjelasannya.

Lebih lanjut lagi apa yang dikaji oleh Venerable Ajahn Sumedho dalam karyanya *The Four Noble Truth* memaparkan lebih detail lagi tentang Jalan Mulia berunsur delapan, namun dalam perspektif *insider* (Buddhis).

Disamping kedua literatur di atas masih banyak buku yang menjadikan acuan dalam kajian tersebut. Serta apa yang dipaparkan oleh Y.A. Mahabhkshu Hsing Yun dalam karyanya *Karakteristik dan Esensi Agama Buddha* juga memaparkan bagaimana konsep Jalan Mulia berunsur delapan dalam Agama Budha.

Buku-buku tersebut telah membuka jalan bagi para akademisi perbandingan agama untuk lebih dekat mengkaji persoalan yang terkait dengan masalah keimanan normatif Agama Budha.

G. Sumber-sumber yang Digunakan

Sumber penelitian di sini adala literatur data berupa buku, artikel, majalah, atau tulisan-tulisan yang berkenaan dengan pembahasan tersebut.

Adapun data-data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dari sumber pertama melalui prosedur dan teknik pengambilan data yang dapat berupa interview, observasi,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

maupun penggunaan instrumen pengukuran yang khusus dirancang sesuai dengan tujuannya. Sedangkan data sekunder diperoleh diperoleh dari sumber tidak langsung yang biasanya berupa data dokumentasi dan arsip-arsip resmi.[42]

1. Sumber Primer:
   a. *The Four Noble Truth* karya Venerable Ajahn Sumedho.
   b. *The Buddha and His Teachings* karya G. P. Malalasekera.
   c. *Dhamma-Sari* karya Maha Pandita Sumedha Widydharma.

2. Sumber Sekunder:
   a. *Karakteristik dan Esensi Agama Buddha* karya Y.A. Mahabhkshu Hsing Yun..
   b. *Hakikat Ajaran Budha: Jalan Meuju Pencerahan* karya Ryuho Okawa.
   c. *Perbandingan Agama: Agama-agama Besar di India* karya Ahmad Shalaby.
   d. *Agama-agama Manusia* karya Huston Smith.

H. Metode Penelitian

1. Teknik Pengumpulan Data.

   Penulis menggunakan model penelitian *Library Research*, yaitu pengkajian literatur dan kepustakaan dari hasil para ilmuwan yang berupa buku-buku yang berhubungan dengan skripsi ini, kemudian diklasifikasikan

[42] Saifuddin Azwar.*Metode Penelitian*.Yogyakarta: Pustaka Pelajar.2004, hal. 36

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dan diverifikasi. *Library research* dapat pula diartikan metode penelitian kualitatif yang berusaha melakukan penggalian dan verifikasi data melalui teks.[43] Teks dapat berbentuk dokumen, literatur, catatan pribadi, dan semua jenis teks peninggalan sejarah yang dapat memberikan informasi akurat berkaitan dengan persoalan yang diteliti.

2. Teknik Analisa Data.

Analisis data merupakan upaya mencari dan menata secra sistematis hasil pengumpulan data yang diperoleh melalui kerangka operasional penelitian.[44] Kegiatan ini dilakukan untuk meningkatkan validitas data penelitian dan juga nantinya hasil penelitian ini mudah dipahami orang lain. Analisis data ini tidak hanya diorientasikan untuk menyuguhkan data secara sistematis dan tematik kepada pembaca, namun juga mencari makna yang terkandung di dalamnya, sehingga penelitian ini menemukan makna terdalam dari kajian ini.

Adapun teknik analisa data yang digunakan dalam penulisan skripsi ini, yakni: Metode komparatif adalah metode yang digunakan untuk mendapatkan kesimpulan dengan membandingkan aspek tertentu, seperti ajaran etika moral dalam dua (atau lebih) agama. Dalam hal ini yang menjadi perbandingan adalah Jalan Mulia Berunsur Delapan dalam Agama Budha dan Muhasabah

---

[43] Lexy J. Moleong.*Metodologi Penelitian Kualitatif.*Bandung: Rosdakarya.1990, hal. 24
[44] Sanapiah Faisal.*Metode Penelitian Kualitatif.*Malang: IKIP Malang Press.1989, hal. 98

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dalam Islam berdasarkan data yang diperoleh dari buku-buku yang sesuai dengan pembahasan skripsi ini.

I. Sistematika Pembahasan

Sistematika penulisan skripsi ini terdiri dari bab-bab , yang masing-masing bab terdiri dari sub bab dengan rincian sebagai berikut:

Bab pertama adalah pendahuluan yang berisikan tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, penegasan judul dan alasan memilih judul, tujuan penelitian, kajian pustaka, sumber-sumber yang digunakan, metode pembahasan, dan sistematika pembahasan.

Bab dua pembahasan tentang bagaimana konsep refleksi diri dalam Agama Budha (studi Jalan Mulia Berunsur Delapan) yang berisikan definisi Jalan Mulia berusur delapan, misteri-misteri refleksi diri, unsur-unsur Jalan Mulia Berusur Delapan: Pengertian Benar – Pandangan Benar (*Samma Ditthi*), Pikiran Benar (*Samma Sankappa*), Ucapan Benar – Perkataan Benar (*Samma Vaca*), Perbuatan Benar – Tindakan Benar (*Samma Kammanta*), Penghidupan/Kehidupan Benar – Mata Pencaharian (*Samma Ajiva*), Usaha/Daya Upaya Benar (*Samma Vayama*), Kesadaran/Perhatian Benar (*Samma Sati*), dan Konsentrasi Benar (*Samma Samadhi*).

Bab tiga pembahasan bagaimana konsep refleksi diri dalam Islam, yang berisikan definisi refleksi diri, konsep refleksi diri/mawas diri (*muhasabatun nafs*) dalam Islam: Akhlak dan Hikmah, *Ihya-un Nafs* (menghidupkan pribadi), Sifat-

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sifat Tercela (*Sifaatul Mazmumah*), dan Sifat-sifat terpuji (*Sifaatul Mahmudah*), Tahapan-tahapan Refleksi Diri dalam Islam: Tingkat/*maqam* pertama: penetapan syarat (*musyarathah*), Tingkat/*maqam* kedua: pengawasan/kontrol diri (*muraqabah*), Tingkat/*maqam* ketiga: pemeriksaan diri/koreksi diri/refleksi diri (*muhasabah*), Tingkat/*maqam* keempat: penghukum/penghukuman (*mu'aqabah*), Tingkat/*maqam* kelima: perjuangan/bersungguh-sungguh (*mujahadah*), dan Tingkat/*maqam* keenam: penyaksian/mencela diri (*mu'ayanah*), Muhasabah (Refleksi/Introspeksi Diri) Seorang Muslim.

Bab empat berisikan bagaimana korelasi antara konsep refleksi diri dalam Agama Budha (studi Jalan Mulia Berunsur Delapan) dan konsep refleksi diri dalam Islam. Dalam bab empat ini juga dikorelasikan Jalan Mulia Berunsur Delapan Agama Budha dengan dalil-dalil normatif dalam Islam (al Quran dan Hadits Nabi).

Bab lima yakni penutup yang terdiri dari kesimpulan dan saran

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB II

PEMBAHASAN KONSEP REFLEKSI DIRI DALAM PERSPEKTIF AGAMA BUDHA (STUDI JALAN MULIA BERUNSUR DELAPAN)

A. Konsep Jalan Mulia Berunsur Delapan[1]

Salah satu ajaran Agama Budha adalah Jalan Mulia Berunsur Delapan. Ajaran jalan kebenaran berusur delapan merupakan salah satu pemikiran yang didapat Sidharta Gautama (Buddha Gautama/Shakyamuni) ketika memperoleh pencerahan di bawah pohon Bodhi.[2] Jalan Mulia Berunsur Delapan merupakan bagian keempat dari empat kesunyataan mulia.[3]

Empat kesunyataan mulia (kesuyataan tentang penderitaan, kesunyataan tentang pemunculan penderitaan, kesunyataan tentang pelenyapan penderitaan, dan jalan menuju pelenyapan penderitaan) merupakan esensi Agama Budha. Empat kesunyataan mulia sesungguhnya adalah dasar ajaran Agama Budha.

---

[1] Venerable Ajahn Sumedho, *The Four Noble Truths* (Taiwan: The Corporate of The Buddha Educational Foundation, 2009), 50-51, *lih.* G.P. Malalasekera, *The Buddha and His Teachings* (Taiwan: The Corporate of The Buddha Educational Foundation, 2008), 40-41, *lih.* Huston Smith, *Agama-agama Manusia*, terj. Saafroedin Bahar (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2008), 135-138

[2] Ryuho Okawa, *Hakikat Ajaran Buddha: Jalan Menuju Pencerahan*, terj. Inyiak Ridwan Muzir (Yogyakarta: Saujana, 2008), 49

[3] Kata "Kesunyataan" memiliki makna penyelidikan dan kenyataan terkandung di dalamnya (Y.A. Mahabhkshu Hsing Yun, *Karakteristik dan Esensi Agama Buddha* terj. Vimuttaguna Lenny Wijaya [Bandung: Yayasan Penerbit Karaniya, 1994], 40). Empat kesunyataan mulia juga dikenal dengan empat kebenaran mulia atau empat *aryasatyani* terdiri atas Dukkha – kesuyataan tentang penderitaan, Samudaya – Sebab munculnya penderitaan atau kesunyataan tentang pemunculan penderitaan, Nirodha – pemadaman/pelenyapan penderitaan atau kesunyataan tentang pelenyapan penderitaan, dan Marga – Jalan kelepasan untuk pemadaman penderitaan (Jalan Mulia Berunsur Delapan)/solusi untuk pelenyapan penderitaan atau jalan menuju pelenyapan penderitaan. (Harun Hadiwijono, *Agama Hindu dan Buddha* [Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2005], 71, *lih.* Y.A. Mahabhkshu Hsing Yun, *Karakteristik...*, 41, 53, 58, 66, *lih.* Widyadharma Sumedha, *Dhamma-Sari* [Taipei: The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation, 2007], 66-67).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Keempat kesunyataan itu disadari, dialami, diajarkan oleh sang Buddha sendiri (Sidharta Gautama). Menurut ajaran sang Buddha, sifat asli kehidupan dan alam semesta tidaklah lain dari penderitaan, pemunculan penderitaan, pelenyapan penderitaan, dan jalan menuju pelenyapan penderitaan. Empat kesunyataan mulia adalah pemikiran dasar Agama Budha. Seluruh kitab suci Buddha berasal dari ajaran ini. Bahkan satu kitab suci Mahayana, *Avatamsaka Sutra*, memiliki bab khusus mengenai empat kesunyataan mulia. Oleh karena itu, empat kesunyataan mulia adalah ajaran dasar yang harus dipelajari oleh seluruh umat Buddha/Buddhis.[4] Termasuk pula di dalam empat kesunyataan mulia adalah Jalan Mulia Berunsur Delapan yang menjadi inti bahasan/telaah utama pada bab ini.

Kesunyataan mulia keempat adalah jalan menuju terhentinya dukkha/jalan menuju pelenyapan penderitaan (*Dukka nirodha gaminipatipada-Ariyasacca*). Ia juga dikenal dengan nama "Jalan Tengah" (*Majjhima-Pati-pada*), karena ia menghindari dua hal yang ekstrim, yaitu:

1. Mencari kebahagiaan dengan menuruti nafsu-nafsu indria (indrawi), yang dianggap rendah, biasa, tidak berfaedah dan cara-cara dari orang biasa.
2. Mencari kebahagiaan dengan menyiksa diri dalam berbagai cara, yang menyakiti sekali, tidak berharga dan tidak berfaedah.[5]

---

[4] Y.A. Mahabhkshu Hsing Yun, *Karakteristik dan Esensi Agama Buddha* terj. Vimuttaguna Lenny Wijaya (Bandung: Yayasan Penerbit Karaniya, 1994), 40

[5] Widyadharma Sumedha, *Dhamma-Sari* (Taipei: The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation, 2007), 58

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sang Bodhisatva[6] sendiri telah mencoba kedua hal ekstrim tersebut dan akhirnya menyadari bahwa itu tidak berguna; maka melalui pengalamannya sendiri beliau menemukan Jalan Tengah yang dapat menghasilkan pandangan dan pengetahuan yang membawa beliau ke pandangan terang, penerangan agung, *Nibbana.*[7]

Jalan tengah ini juga sering disebut sebagai Delapan Jalan Utama (*Ariya Atthangika Magga*)/Jalan Mulia Berunsur Delapan karena ia terdiri dari delapan bagian/unsur:[8]

1. Pengertian Benar (*Samma Ditthi*)
2. Pikiran Benar (*Samma Sankappa*)
3. Ucapan Benar (*Samma Vaca*)
4. Perbuatan Benar (*Samma Kammanta*)
5. Penghidupan Benar (*Samma Ajiva*)
6. Usaha/Daya Upaya Benar (*Samma Vayama*)
7. Kesadaran/Perhatian Benar (*Samma Sati*)
8. Konsentrasi Benar (*Samma Samadhi*)

Delapan jalan utama ini bertujuan untuk mengembangkan dan menyempurnakan tiga persoalan pokok dalam latihan dan disiplin seorang Buddhis, yaitu:[9]

---

[6] Buddha Gautama/Sidharta Gautama
[7] Widyadharma Sumedha, *Dhamma-sari*, 58
[8] *Ibid.*, 59
[9] *Ibid.*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

KEMENTERIAN AGAMA PERPUSTAKAAN IAIN SUNAN AMPEL SURABAYA

1. Kebijaksanaan luhur (*Panna*).
2. Tata hidup yang bersusila (*sila*).
3. Disiplin mental (*Samadhi*).

Tiga disiplin tersebut merupakan pengelompokkan utama dalam Jalan Mulia Berunsur Delapan/delapan jalan utama agar lebih mudah dipelajari dan diterapkan oleh Buddhis. Kebijaksanaan luhur (*Panna*) terdiri atas pengertian benar (*Samma Ditthi*) – no. 1 dan pikiran benar (*Samma Sankappa*) – no. 2.[10] Tata hidup yang bersusila (*Sila*)[11] terdiri atas ucapan benar (*Samma Vaca*) – no. 3, perbuatan benar (*Samma Kammanta*) – no. 4, penghidupan benar (*Samma Ajiva*) – no. 5.[12] Disiplin mental (*Samadhi*) terdiri atas usaha/daya upaya benar (*Samma*

---

[10] *Ibid.*, 65

[11] *Sila* mempunyai dasar pemikiran cinta kasih universal dan belas kasihan terhadap semua makhluk hidup, yang juga menjadi dasar ajaran sang Buddha. Karena itu harus disesalkan bahwa cita-cita serta pemikiran yang luhur ini sering dilupakan oleh banyak ilmuwan (penulis) yang hanya menulis tentang Agama Budha yang berubungan dengan filsafat dan metafisika yang tinggi dan kering.
Ajaran sang Buddha sebenarnya "untuk kepentingan orang banyak" dan "untuk kebahagiaan orang banyak" yang tercetus keluar dalam perasaan cinta kasih dan belas kasihan yang murni terhadap dunia ini serta seluruh isinya (*Bahujanahitaya bahujanakhaya lokanukampaya*).
Menurut Agama Budha, untuk memperoleh kesempurnaan hidup, dua sifat luhur harus dikembangkan secara bersamaan, yaitu: *Metta-karuna* (cinta kasih-belas kasihan) dan *Panna* (kebijaksanaan).
Metta-karuna mencakup cinta kasih, suka beramal, ramah tamah, toleransi dan sifat-sifat luhur lainnya yang ada hubungannya dengan perasaan (emosi) atau sifat-sifat yang timbul dari hati, sedangkan *panna* ada hubungannya dengan intelek (kecerdasan) atau sifat-sifat yang timbul dari pikiran.
Kalau orang hanya mengembangkan segi perasaannya saja dengan mengabaikan segi inteleknya (kecerdasan), maka orang ini kelak akan menjadi seorang bodoh yang baik hati. Sebaliknya, kalau orang hanya mengembangkan segi inteleknya dengan mengabaikan segi perasaannya, maka orang itu akan menjadi seorang intelek yang "berhati batu" dan tidak mempunyai perasaan kasihan sedikitpun terhadap orang lain. Oleh karena itu, untuk memperoleh kesempurnaan hidup orang harus mngembangkan sifat-sifat tersebut di atas secara berbarengan.
Inilah tujuan dari "way of life" seorang Buddhis: yaitu, kebijaksanaan dan cinta kasih belas kasihan berpadu secara harmonis dalam satu kesatuan yang utuh. (*lih.* Widyadharma Sumedha, *Dhamma-Sari* [Taipei: The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation, 2007], 59-60)

[12] Tiga bagian dari Jalan Mulia Berunsur Delapan tersebut adala *sila* yang berlandaskan cinta kasih dan belas kasihan. *Sila* ini bertujuan untuk memperoleh satu penghidupan yang bahagia dan harmonis untuk orang itu sendiri dan juga untuk masyarakat ramai di sekelilingnya. *Sila* ini dianggap sebagai dasar yang mutlak harus dikembangkan untuk memperoleh hasil batiniah yang tinggi dan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Vayama) – no. 6, kesadaran/perhatian benar (*Samma Sati*) – no. 7, konsentrasi benar (*Samma Samadhi*) – no. 8.[13]

Ketika menjalani kehidupan sehari-hari dan bergaul dengan orang banyak, manusia cenderung terbawa oleh arus berbagai macam pikiran dan sangat sulit mengenali Diri Sejati[14] yang terdapat dalam diri. Namun ketika keluar sejenak dari kehidupan sehari-hari, menjauh dari orang lain dan pengaruh mereka dan berefleksi dengan pikiran diri sendiri, manusia akan menemukan Diri Sejati. Kalau masih ada orang lain di sekitar manusia, manusia masih terdorong untuk bertindak, mungkin untuk menghilangkan perasaan sombong atau perasaan rendah diri, tapi ketika manusia duduk sendirian bermeditasi, bagian diri manusia yang paling dalam dan paling jujur akan muncul ke permukaan. Inilah bagian dari diri manusia yang paling murni dan paling dekat dengan sang Buddha. Cara pertama menemukan Delapan Jalan Mulia adalah dengan menelaah pikiran dan tindakan-tindakan kita dan melihatnya dari sudut pandang Diri Sejati.[15]

---

perkembangan batiniah tidaklah mungkin tanpa *Sila* sebagai dasar. (*lih.* Widyadharma Sumedha, *Dhamma-Sari*, 60, 62)

[13] *Samadhi* berikut tiga poin (no. 6, 7, dan 8) dalam Jalan Mulia Berunsur Delapan memiliki tujuan melatih, mengekang, dan mengembangkan pikiran. (*lih.* Widyadharma Sumedha, *Dhamma-Sari*, 62, 64)

[14] Setelah melewati perenungan yang mendalam, Sakyamuni Buddha/Sidharta Gautama akhirnya sampai pada kesimpulan bahwa ajarannya harus berpusat pada satu tingkatan pemikiran yang objektif, artinya tahap pemikiran yang "tepat dan sesuai". Lalu, bagaiman cara kita mencapai tingkat pemikiran yang tepat? Untuk membawa pikiran kita ke tingkat yang tepat, kita perlu menelaah pikiran dengan cara membandingkannya dengan tingkatan yang lebih tenang, yaitu tingkat pikiran yang mendekati pikiran sang Buddha yang Abadi (Tuhan). Shakyamuni menyebut tingkatan ini dengan hakikat-Buddha atau Diri Sejati. (*lih.* Ryuho Okawa, *Hakikat Ajaran*..., 50)

[15] Ryuho Okawa, *Hakikat Ajaran*..., 50

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Shakyamuni Buddha membentuk delapan poin yang dapat memeriksa pikiran dan tindakan manusia.[16] Delapan poin tersebut dikenal sebagai Jalan Kebenaran Berunsur Delapan atau delapan Jalan Mulia yang terdiri atas: pandangan yang benar, pikiran yang benar, perkataan yang benar, tindakan yang benar, kehidupan yang benar, usaha yang benar, kesadaran yang benar, dan konsentrasi yang benar. Shakyamuni Buddha menambakan sifat "benar" pada delapan arah pikiran dan tindakan sifat manusia: penglihatan, pikiran, perkataan, tindakan, kehidupan, usaha, kehendak, dan meditasi. "Ke-benar-an" dalam Delapan Jalan Mulia atau Jalan Kebenaran Berunsur Delapan ini bukan sekedar tingkah polah yang bisa dinilai berdasarkan pengertian baik-buruk, benar-salah dalam kehidupan sehari-hari; ke-benar-an di sini berarti tingkatan yang hanya bisa dicapai dengan perenungan mendalam.[17]

Sesungguhnya di setiap tahapan/poin dalam Jalan Mulia Berunsur Delapan, telah tercakup di dalamnya segala aspek kehidupn manusia, seperti aspek intelektual, tata etika sosial, perekonomian/niaga, psikologi, dan segala yang dibutuhkan manusia untuk menjadi bimbingan menuju hidup yang lebih baik dan mengembangkan sisi spiritualitas manusia. Seorang Buddhis dalam menjalani kehidupan sehari-harinya harus berlandaskan delapan poin dalam Jalan Mulia Berunsur Delapan agar dapat menjadi seorang Buddhis yang paripurna.[18]

---

[16] *Ibid.*
[17] *Ibid.*, 51
[18] S. Dhammika, *Good Question Good Answer* (Taipei: The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation, 2006), 22

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

B. Pengertian Refleksi Diri dalam Agama Budha

Refleksi diri adalah cara yang dapat manusia gunakan untuk menemukan kembali keotentikan diri manusia yang bersinar, Diri Sejati (*True Self*) manusia dalam dunia yang sesungguhnya (*Real World*). Metode refleksi diri yang diajarkan Shakyamuni dapat dikatakan sebagai cara mencapai tingkat Bodhisatva.[19]

Langkah pertama yang harus dilakukan untuk mencapai tingkat Bodhisatva adalah membersihkan debu-debu atau ketidaksucian yang menutupi jiwa, kembali kepada keadaan di mana jiwa dapat memancarkan sinar murni tanpa terhalang. Hanya setelah mencapai tahap ini, cahaya batin dapat bersinar dan menerangi orang lain. Membantu orang lain dengan apa-apa yang telah dicapai adalah tujuan Bodhisatva. Akan tetapi sebelum semua itu dapat dilakukan, manusia harus bisa mengendalikan dunia batin manusia sendiri.[20]

Pikiran dan gagasan-gagasan altruistik[21] mungkin dengan mudah dapat muncul di pikiran manusia, namun itu bukan berarti manusia bisa menolong orang lain, kalau manusia sendiri tidak bisa menolong diri sendiri. Oleh karena itu hal pertama yang perlu dilakukan adalah "membersihkan" jiwa manusia

---

[19] *Ibid.*, 52
[20] *Ibid.*, 52-53
[21] Altruis: orang yang banyak mengutamakan akan kepentingan orang lain atau tidak mementingkan diri sendiri (*lih.* Hasan Alwi, dkk, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ketiga* [Jakarta: Balai Pustaka, 2002], 33).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sendiri, barulah setelah itu cahaya batin manusia dapat memancar keluar. Inilah salah satu rahasia refleksi diri.[22]

Setiap manusia memang diberi kebebasan atas pikirannya sendiri sebelum manusia berhasil menolong orang lain dalam memancarkan cahaya batin mereka, manusia terlebih dahulu merasakan bagimana rasanya cahaya batin yang selama ini terkubur di dalam diri manusia dapat memancar keluar. Baru setelah itu manusia itu dapat mengajari orang lain tentang apa sesungguhnya yang disebut refleksi diri.[23]

Manusia harus berhati-hati agar ide ini jangan dipahami secara sempit karena akan mengakibatkan terjadinya kesalahpahaman dan terlihat seperti sikap yang egoistik. Kalau ini terjadi di awal langkah manusia, manusia pasti tidak akan siap mempelajari hukum-hukum kebenaran. Mereka yang tidak ingin mengontrol dirinya sendiri dan hanya ingin memperlihatkan kemampuan dan kekuatan dirinya[24] tidak berhak mempelajari hukum kebenaran. Bagi orang-orang semacam ini hukum kebenaran tidak akan mempunyai arti dan nilai.[25]

---

[22] Ryuho Okawa.2004.*Hakikat Ajaran*..., 53
[23] *Ibid.*, 54
[24] Maksud manusia tidak ingin mengontrol dirinya sendiri dan hanya ingin memperlihatkan kemampuan dan kekuatan dirinya adalah manusia yang altruistik, sehingga nampak unggul di mata orang lain dan membiarkan dirinya tidak terurus.
[25] Ryuho Okawa.2004.*Hakikat Ajaran*..., 54

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

C. Unsur-unsur Jalan Kebenaran Berusur Delapan

1. Pengertian Benar – Pandangan Benar (*Samma Ditthi*)[26]

Ini berarti bahwa kita harus mengerti benda-benda menurut keadaan yang sebenarnya dan empat kesunyataan mulia[27] inilah yang menerangkan benda-benda menurut keadaan yang sebenarnya.[28]

Oleh karena itu, pengertian benar (*Samma Ditthi*) secara singkat dapat diartikan sebagai pengertian tentang empat kesunyataan mulia ini. Pengertian ini merupakan kebijaksanaan tertinggi yang dapat menembus arti dan meliat secara terang kesunyataan mutlak, *Nibbana*.[29]

Menurut paham Buddhis, terdapat dua jenis pengertian. Apa yang umum anggap sebagai pengertian adalah pengetahuan, timbunan dari ingatan, pemaaman secra intelek akan sebuah pokok persoalan sesuai dengan data tertentu. Hal ini disebut sebagai *anubodha*. Pengertian ini tidak begitu mendalam pengertian yang lebih mendalam disebut *pativedha* (menembus), melihat benda-benda dalam keadaan yang sebenarnya, tanpa nama dan merek. Tetapi penembusan ini hanya dimungkinkan, apabila pikiran benar-benar bersih dari noda-noda dan dikembangkan dengan sempurna melalui meditasi[30]

Sederhananya, memandang dengan benar (*Samma Ditthi*) adalah memandang dunia tanpa bias, bebas dari segala prasangka, memandang dunia

---

[26] Venerable Ajahn Sumedho, *The Four*..., 52-56, *lih.* G.P. Malalasekera, *The Buddha*..., 41, *lih.* Huston Smith, *Agama-agama Manusia*..., 138
[27] *lih.* Catatan kaki no. 2
[28] Widyadharma Sumedha, *Dhamma-sari*, 65
[29] *Ibid.*, 65
[30] *Ibid.*, 65-66

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dengan kearifan spiritual. Sebagian besar penderitaan manusia disebabkan oleh cara mereka memandang. Dengan demikian, bisa dikatakan bahwa kalau seandainya manusia tidak bisa melihat, karena hasrat sering kali didorong oleh informasi dan bujukan yang datang dari penglihatan, misalnya hasrat terhadap orang lain, khususnya lawan jenis, terhadap uang, barang-barang mewah, dan sebagainya.[31]

Oleh karena itu, manusia harus mengetahui cara menyeleksi data-data yang diterima mata manusia setiap hari, karena inilah yang sangat mendorong emosi manusia. Agar bisa melakukan penyeleksian ini, manusia harus membiasakan diri merenung dan berefleksi dengan tenag di sore hari, mengatur pernafasan dan menenangkan pikiran agar bisa menemukan harmoni di dalam batin manusia. Saat manusia mencapai tahapan di mana manusia merasa menyatu dengan Buddha dan cahaya agung masuk ke dalam diri manusia melalui terowongan yang menghubungkan manusia dengan surga, maka manusia baru bisa mengkaji kembali apa-apa saja yang manusia lihat selama sehari penuh, memandang diri manusia dari luar dan memperlakukannya sebgai orang lain.[32]

"Melihat" dalam pengertian pandangan yang benar (*Samma Ditthi*) ini akhirnya akan menuntun manusia bagaimana harus mencerap[33] apa-apa yang

---

[31] Ryuho Okawa, *Hakikat Ajaran*..., 55
[32] *Ibid.*, 55-56
[33] Menerima sesuatu dalam hati (mengambil intisari dari suatu kejadian dsb.) dengan indra, seperti penglihatan, pendengaran. (Hasan Alwi, dkk., *Kamus Besar*..., 209).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

manusia lihat. Setiap orang memiliki pendapat berbeda tentang apa yang dilakukan orang lain. Ketika manusia menemukan alasan utama atas tindakan-tindakan manusia sendiri, langkah selanjutnya adalah menyingkirkan pikiran-pikiran negatif ini melalui refleksi diri. Refleksi diri pada jalan pandangan yang benar (*Samma Ditthi*) mencakup semua yang telah dijelaskan di atas.[34]

Dalam pengertian trdisional Agama Budha, pandangan yang benar (*Samma Ditthi*) diartikan sebagai cara melihat sesuatu berdasarkan empat kebenaran mulia (kebenaran penderitaan, kebenaran sebab, kebenaran kehancuran, dan kebenaran jalan) serta menganalisis sesuatu berdasrkan ukum sebab-akibat.[35]

2. Pikiran Benar (*Samma Sankappa*)[36]

Ini berarti pemikiran yang tidak mementingkan diri sendiri dan tidak terpengaruh lagi oleh "Sang Aku", pikiran cinta kasih dan tanpa kekerasan kepada semua makhluk. Sangat menarik hati dan penting untuk ditekankan di sini bahwa pikiran yang tidak mementingkan diri sendiri, cinta kasih, dan tanpa kekerasan digolongkan sebagai bagian dari kebijaksanaan. Dengan demikian jelaslah kiranya bahwa kebijaksanaan sejati harus disertai sifat-sifat luhur ini dan semua pikiran yang mementingkan diri sendiri, pikiran jahat,

---

[34] Ryuho Okawa, *Hakikat Ajaran...*, 56-57
[35] *Ibid.*, 57
[36] Venerable Ajahn Sumedho, *The Four...*, 56-59, *lih.* G.P. Malalasekera, *The Buddha...*, 41, *lih.* Huston Smith, *Agama-agama Manusia*, 139

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kebencian, dan segala sesuatu yang mengandung sifat kekerasan, merupakan bukti-bukti masih kurangnya kebijaksanaan di dalam semua segi kehidupan, baik sebagai perorangan, dalam lapangan social maupun dalam lapangan politik.[37]

Pikiran benar (*Samma Sankappa*) adalah kemauan, keputusan, dan pola pemikiran benar. Ini berarti tanpa keserakahan, tanpa kebencian, dan tanpa khayalan. Tiga tiga racun keserakaan, kebencian, dan khayalan, adalah halangan utama kita dalam jalan menuju pencerahan. Ketiga racun ini selalu menempati pikiran manusia, dan mengotori sifat murni manusia. Tidaklah mudah menyingkirkan tiga racun ini. Manusia harus berusaha untuk terus memelihara pikiran benar agar bisa mengatasi tiga racun tersebut dan memasuki jalan Kebuddhaan.[38]

Pikiran yang benar (*Samma Sankappa*) ini adalah dengan mengkaji diri manusia apakah sudah berpikir berdasarkan kebenaran sang Buddha ataukah tidak. Tidak banyak rang mampu menganalisis apa yang dia pikirkan secara obyektif, artinya dari sudut pandang Buddha. Tetapi dapat dikatakan bahwa kalau manusia telah mencapai tahap pikiran yang benar, maka 70 atau 80% dari seluruh proses refleksi diri manusia telah tercapai.[39]

Pikiran datang silih berganti setiap hari. Pikiran datang dan pergi bagaikan gelombang lautan, bergerak tanpa mengikuti aturan atau arah yang

---

[37] Widyadharma Sumedha, *Dhamma-sari*, 65
[38] Y.A. Mahabhikshu Hsing Yun, *Karakteristik dan Esensi...*, 69
[39] Ryuho Okawa, *Hakikat Ajaran...*, 58

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

jelas, tetapi jika manusia ingin tahu siapa sesungguhnya orang yang manusia hadapi, manusia dengan mudah mengenalinya lewat pikiran yang berkecamuk di dalam kepalanya.[40]

Kalau manusia ingin mengembangkan dirinya, satu-satunya yang perlu manusia lakukan adalah berusaha memperbaiki dan membersihkan pikiran manusia sendiri. Apa yang manusia lakukan dapat dilihat orang lain, tapi mereka tidak bisa membaca apa yang manusia pikirkan. Ada jurang pemisah yang sangat dalam antara pikiran satu orang dengan orang lain.[41]

Jika kepala manusia dipenuhi oleh pikiran-pikiran yang tidak berguna, seperti pikiran-pikiran kotor, bisa dikatakan manusia sedang menjalani kehidupan yang tidak bermakna. Di sisi lain, jika pikiran manusia dipenuhi dengan pikiran-pikiran yang baik dan indah, bisa dikatakan manusia sedang menjalani hidup yang penuh kebahagiaan. Dengan memperbaiki kualitas pikiran manusia, bererti manusia telah berusaha membersihkan kehidupan di atas dunia ini. Kalau setiap orang yang hidup dia atas bumi ini berusaha memperbaiki dan membersihkan pikiran mereka, tentulah dunia ini akan lebih baik.[42]

Langkah pertama yang perlu manusia ambil adalah mengetahui apa sesungguhnya yang manusia pikirkan. Jadi, di siang hari, hendaknya manusia menyisihkan waktu beberapa saat untuk menelaah apa yang ada dalam pikiran

---

[40] *Ibid.*
[41] *Ibid.*, 59
[42] *Ibid.*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

manusia. Jika manusia menemukan adanya pikiran-pikiran yang keliru yang berkecamuk dalam kepala manusia. Manusia hanya perlu mengakuinya dan mencoba membetulkan kesalahan-kesalahan yang terdapat dalam pikiran-pikiran tersebut. Selanjutnya, di sore hari, hendaknya manusia menyisihkan pula beberapa saat untuk menenangkan diri dan merenungkan pikiran-pikiran yang manusia miliki siang tadi. Mungkin manusia tidak menahan diri berbicara kasar pada orang lain. Dalam kasus ini, mungkin yang jadi masalah adalah latihan manusia dalam berkata yang benar, namun jika pikiran-pikiran buruk berkecamuk dalam kepala manusia sementara di sekitar manusia setiap orang seolah-olah tidak mengerti, maka manusia perlu membetulkan pikiran-pikiran manusia sendiri. Kalau manusia membiasakan diri memeriksa dan mengontrol pikiran, secara perlahan manusia akan mampu memperdalam refleksi diri sendiri.[43]

Dalam ajaran tradisional Buddha pikiran yang benar (*Samma Sankappa*) bisa diartikan sebagai jalan penyelesian terbaik dalam rangka melanjutkan perjalanan menuju pencerahan dan selalu membuat keputusan-keputusan yang tepat dalam persoalan sehari-hari.[44]

---

[43] *Ibid.*, 59-60
[44] *Ibid.*, 60

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Ucapan Benar – Perkataan Benar (*Samma Vaca*)[45]

Dapat digolongkan sebagai ucapan benar (*Samma Vaca*), jika empat syarat dipenuhi, yaitu: ucapan itu benar, ucapan itu belarasan, ucapan itu berfaedah, ucapan itu tepat pada waktunya (*Majjihima Nikaya* 58). Ini berarti membebaskan diri dari:

a. Kata-kata yang tidak benar (berdusta)
b. Kata-kata yang dapat menimbulkan kebencian, perpecahan, dan perselisihan di antara perorangan atau golongan.
c. Kata-kata cabul dan kasar yang menyakiti hati orang lain.
d. Kata-kata yang kosong dan tidak ada artinya, desas-desus dan berbicara tentang keburukan orang lain.[46]

Kalau orang dapat membebaskan diri dari kata-kata dan pembicaraan yang salah dan tidak baik, orang tentu akan bicara tentang hal-hal benar, memakai kata-kata yang manis dan bersahabat, enak didengar dan lemah lembut, yang mempunyai arti dan berguna. Dengan demikian ia tidak akan bicara seenak-nya saja dan hanya bicara pada saat yang tepat. Jadi kalau ia tidak dapat mengutarakan sesuatu yang berguna, dengan sendirinya ia akan membisu dalam seribu bahasa.[47]

---

[45] Venerable Ajahn Sumedho, *The Four...*, 59-61, *lih.* G.P. Malalasekera, *The Buddha...*, 41-42, *lih.* Huston Smith, *Agama-agama Manusia*, 139-140
[46] Widyadharma Sumedha, *Dhamma-sari*, 60-61
[47] *Ibid.*, 61

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Ucapan benar (*Samma Vaca*) adalah tidak berbohong, mengumpat, atau mengucapkan kata-kata kasar dan sembarangan. Pepatah umum mengatakan bahwa "kuman memasuki tubuh kita memalui mulut; bencana muncul melaui mulut manusia juga". Mulut manusia adalah satu senjata yang sangat tajam. Jika manusia mengatakan sesuatu yang tidak pantas, manusia bukan hanya menyakiti yang lain tetapi juga akan menyakiti diri sendiri. Oleh karena itu, berbicara dengan hati-hati sangatlah penting.[48]

Ketika manusia memiliki pandangan yang keliru, maka manusia dapat menyengsarakan pikirannya sendiri.[49] Manusia juga seringkali menerima, memberikan, dan menebarkan racun lewat perkataan. Sebagian besar penderitaan manusia berkaitan dengan kata-kata. Kata-kata yang diucapkan orang lain mungkin menyakitkan manusia, sementara kata-kata yang keluar dari mulut manusia menyebabkan orang lain tidak bahagia. Kata-kata berkaitan erat dengan kebahagiaan dan penderitaan manusia, dan jika kta-kata yang diucapkan manusia disampaikan dengan cara dan nada yang tepat, dunia ini tentu akan menjadi tempat terbaik untuk dihuni.[50]

Kata-kata dapat menjadi ukuran untuk menilai karakter orang yang mengucapkannya. Oleh karena itu, menelaah dan memeriksa kata-kata yang manusia pakai selama sehari adalah titik paling tepat untuk melakukan refleksi diri. Ketika manusia berlatih disiplin perkataan yang benar (*Samma Vaca*),

---

[48] Y.A. Mahabhikshu Hsing Yun, *Karakteristik dan Esensi...*, 69
[49] *lih.* Pembahasasan Jalan Mulia Berunsur Delapan poin pertama – pandangan benar (*Samma Ditthi*).
[50] Ryuho Okawa, *Hakikat Ajaran...*, 61

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

manusia hanya perlu mengingat kata-kata yang telah terucap di siang hari. Ketika manusia mengatakan sesuatu, biasanya kepada orang lain endaknya mengingat siapa yang sedang dihadapi (lawan bicara) dan hendaknya memeriksa pula apa yang yang telah dikatakan padanya (lawan bicara).[51]

Kata-kata yang tepat dan baik adalah disiplin yang sangat penting. Manusia harus mengucapkan kata-kata yang baik, kata-kata yang tepat berdasarkan kehendak Buddha. Kalau manusia melanjutkan disiplin ini, memperbaiki kata-kata yang keluar dari mulut, maka manusia akan dibimbing ke tingkat refleksi diri, yaitu refleksi tentang apa yang manusia pikirkan, tempat kata-kata itu berasal. Dalam bentuk praktis, perkataan yang benar (*Samma Vaca*) bisa dijelaskan dengan cara menyatakan bahwa manusia harus mengatakan hal yang benar dan menahan diri dari menyakiti orang lain dengan perkataan dirinya, berbohong atau mengeluarkan perkataan yang akan menebar benih keraguan dan kecurigaan di antara sesamanya.[52]

4. Perbuatan Benar – Tindakan Benar (*Samma Kammanta*)[53]

Ini bertujuan untuk menggembangkan perbuatan-perbuatan yang berasusila, terhormat dan menjauhkan diri dari keributan. Hal ini berarti

---

[51] *Ibid.*, 62
[52] *Ibid.*, 63
[53] Venerable Ajahn Sumedho, *The Four...*, 59-61, *lih.* G.P. Malalasekera, *The Buddha...*, 42-43, *lih.* Huston Smith, *Agama-agama Manusia*, 140-141

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bahwa ia tidak membunuh, mencuri, melakukan perbuatan yang tercela[54], melakukan perzinahan dan ia senantiasa bersedia untuk menolong orang lain agar dapat juga menjalani kehidupan yang tenang, bersih, terhormat dan dengan cara yang benar.[55] Di samping tindakan pasif untuk menjauhi perbuatan jahat, manusia juga seharusnya secara aktif melakukan semua perbuatan baik dan terpuji.[56]

Secara tradisional, ajaran Buddha mengartikan tindakan benar (*Samma Kammanta*) sebagai larangan melakukan tindak-tindak kejahatan, seperti membunuh, mencuri, dan tidak menghormati yang lebih tua, namun dalam masyarakat sekarang tindak-tindak kejahatan telah diatur oleh hukum positif (undang-undang negara).[57]

Jika tindakan yang benar (*Samma Kammanta*) ditafsirkan sebagai cara bekerja yang benar, maka ada dua titik penting yang harus diperhatikan. Titik pertama adalah melihat apakah manusia bekerja bertentngan dengan hati nuraninya atau tidak, apakah yang manusia kerjakan berlawanan dengan Diri Sejati[58] manusia atau tidak. Hendaknya manusia mengetahui, bahwa sebelum manusia dilahirkan ke atas dunia, tiap-tiap manusia telah disiapkan dengan rencana kerja yang akan menjadi bagian terpenting dalam kehidupan masing-masing. Dengan alasan ini, sangatlah penting membuktikan apakah pekerjaan

---

[54] Termasuk mabuk-mabukkan (*lih.* Y.A. Mahabhkshu Hsing Yun, *Karakteristik dan Esensi*..., 69)
[55] Widyadharma Sumedha, *Dhamma-sari*, 61
[56] Y.A. Mahabhkshu Hsing Yun, *Karakteristik dan Esensi*..., 69-70
[57] Ryuho Okawa, *Hakikat Ajaran*..., 64
[58] *lih.* Catatan kaki no. 16

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang manusia tekuni saat ini sesuai dengan rancangan awal tersebut. Jika manusia mendapati pekerjaannya sama sekali tidk sesui dengan kebenaran dalam batin dirinya, maka meneruskan pekerjaan tersebut berarti mnyakiti kehidupan manusia sendiri dan akhirnya manusia mengalami penderitaan spiritual. Oleh karena itu, penting bagi manusia menjalani pekerjaan yang sesuai dengan kekuatan dan kemampuan manusia sendiri. Intinya, titik pertama ini adalah ingin mengetahui apakah manusia melakukan pekerjaan yang benar itu adalah untuk menentukan apakah pekerjaan manusia selaras dengan kecakapan yang dimilikinya dan tidak bertentangan dengan tujuan manusia sendiri ataukah tidak.[59]

Titik kedua adalah melihat apaka ketika melakukan pekerjan manusia bisa menjalin hubungan harmonis dengan orang lain atau tidak dan apakah manusia membawa kebahagiaan pada orang lain atau tidak. Di dunia bisnis, sebuah persaingan adalah sesuatu yang mutlak dan pasti terjadi, namun persaingan yang dikehendaki adalah persaingan yang bersih, adil, dan seimbang (*fair*), bukan persaingan yang kotor yang dapat menyebabkan kerugian orang lain. Dalam perspektif ajaran Buddha, persaingan dalam kebaikan adala kebaikan tertinggi. Pekerjaan yang menyebabkan rusaknya hubungan antar manusia atau cara bisnis yang jelas-jelas menghalangi kebahagiaan yang sesungguhnya harus dihindari. Tujuan manusia bekerja hendaknya diarahkan pada sumbangan yang dapat diberikan pada kebahagiaan

[59] Ryuho Okawa, *Hakikat Ajaran*..., 65-66

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

banyak orang, dan pada saat yang sama, ketika manusia bekerja, manusia harus memastikan terjadinya keharmonisan antara diri sendiri dengan rekan-rekan sejawat. Inilah dua titik yang patut manusia perhatikan dalam melihat masyarakat masa kini dalam kaitannya dengan tidakan benar (*Samma Kammanta*).[60]

5. Penghidupan/Kehidupan Benar – Mata Pencaharian (*Samma Ajiva*)[61]

Ini berati bahwa orang seharusnya mempunyai penghidupan yang tidak mencelakan atau merugikan orang lain. Lima pencaharian salah harus dihindari (*Majjihima Nikaya* 117), yaitu: penipuan, ketidaksetiaan, penujuman, kecurangan,memungut bunga yang tinggi (praktek lintah darat/rentenir).[62]

Di samping itu itu seorang Buddhis harus pula menghindar lima macam perdagangan, yaitu: berdagang alat senjata, berdagang makhluk hidup, berdagang daging (atau segala sesuatu yang berasal dari penganiayaan makhluk-makhluk hidup), berdagang minum-minuman yang memabukkan atau yang dapat menimbulkan ketagihan, dan berdagang racun.[63]

Sebaiknya, manusia memilih satu usaha atau pekerjaan yang terhormat, tidak merugikan orang lain dan tidak mencelakakan atau menyakiti orang lain/makhluk lain. Dari sini dapat kita lihat bahwa Agama Budha menentang

---

[60] *Ibid.*, 66 – 67
[61] Venerable Ajahn Sumedho, *The Four Noble...*, 59-61, *lih.* G.P. Malalasekera, *The Buddha...*, 43, *lih.* Huston Smith, *Agama-agama Manusia*, 141-142
[62] Widyadharma Sumedha, *Dhamma-sari*, 61-62
[63] *Ibid.*, 62

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tiap bentuk peperangan dengan tidak membenarkan perdagangan alat-alat perang dan senjata tajam.[64]

Mata pencaharian benar adalah cara yang tepat mencari nafkah, menjauhi pekerjaan yang tidak bermoral seperti membuka rumah-rumah judi, menjual minuman beralkohol atau alat-alat yang dapat digunakan untuk membunuh, dan menjalankan rumah jagal (rumah pemotongan hewan). Kebiasaan hidup berdisiplin tinggi juga merupakan bagian dari mata pencaharian benar, seperti tidur, makan, olahraga, istirahat, dan bekerja secara seimbang. Hal ini bukan hanya dapat menjaga kesehatan dan efisiensi hidup manusia, tetapi juga akan mengarahkan manusia menuju keluarga yang bahagia dan masyarakat yang seimbang.[65]

Pengertian refleksi tentang kehidupan yang benar (*Samma Ajiva*) adalah merefleksikan setiap hari dalam kehidupan manusia, membandingkannya dengan hri terbaik yng bisa manusia bayangkan sebagai hari terakhir dalam hidup manusia yang harus dijalani sebaik mungkin. Melalui latihan seperti ini, manusia akan menemukan sesuatu yang berharga dalam diri manusia yang yang bisa dikembangkan selanjutnya. Hari yang telah dilewati dipenuhi berbagai kemungkinan. Mungkin manusia telah melakukan banyak hal yang sebagian besar baakn tidak manusia sadari. Jika umpamanya manusia sedang menanti ajal di sore hari, maka dengan mudah manusia akan melihat apakah

---

[64] *Ibid.*
[65] Y.A. Mahabhkshu Hsing Yun, *Karakteristik dan Esensi...*, 70

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ia sudah melalui hari itu dengan baik tau tidak. Dengan cara ini, hendaknya manusia merefleksikan apa yang telah terjadi selama sehari penuh dan bagaimana reaksi dirinya terhadap kejadian-kejadian itu. Hanya dengan menjalani latihan seperti ini secara rutin manusia baru bisa dikatakan telah menjalani hidup yang benar (*Samma Ajiva*).[66]

Dalam ajaran tradisional Buddha, melakukan tindak kejahatan atau memilih pekerjaan-pekerjaan yang berlawanan dengan ajaran kebenaran Buddha, seperti mengajarkan materialisme, doa yang salah atau keyakinan yang menyimpang, dianggap sebagai tindakan yang akan merusak kehidupan yang benar (*Samma Ajiva*).[67]

6. Usaha/Daya Upaya Benar (*Samma Vayama*)[68]

Ini berarti pengerahan kemauan (empat macam usaha benar) untuk:

a. Dengan sekuat tenaga mencegah munculnya unsur-unsur jahat dan tidak baik di dalam batin – untuk kejahatan yang tidak muncul, biarlah tidak muncul.

b. Dengan sekuat tenaga berusaha untuk memusnahkan unsur-unsur jahat dan tidak baik, yang sudah ada di dalam batin – untuk kejahatan yang muncul biarlah lenyap.

---

[66] Ryuho Okawa, *Hakikat Ajaran*..., 69-70
[67] *Ibid.*, 70
[68] Venerable Ajahn Sumedho, *The Four Noble*..., 61-62, *lih.* G.P. Malalasekera, *The Buddha*..., 43, *lih.* Huston Smith, *Agama-agama Manusia*, 142-143

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. Dengan sekuat tenaga berusaha untuk membangkitkan unsur-unsur baik dan sehat dalam batin – untuk kebaikan yang tidak muncul biarlah muncul.

d. Berusaha keras untuk mempernyata, mengembangkan dan memperkuat unsur-unsur baik dan sehat yang sudah ada di dalam batin – untuk kebaikan yang muncul, biarlah berlanjut.[69]

Usaha yang benar (*Samma Vayama*) adalah kerja keras berdasarkan jalan kebenaran Buddha. Tujuannya adalah alam surgawi yang akan manusia jalani setelah melewati gerbang kematian. Untuk memahami usaha yang benar (*Samma Vayama*), terlebih dahulu harus memahami mengapa dunia yang didiami manusia sekarang ini ada. Jawabannya adalah dunia tiga dimensi yang manusia tinggali sekarang adalah tempat jiwa berlatih melaksanakan disiplin spiritual dalam mempelajari kebenaran. Dengan kata lain, dunia ini adalah tempat latihan jiwa. Bukan hanya itu, dunia ini juga merupakan tahap di mana keagungan Buddha terungkap melalui ekspresi caaya agung. Kunci memahami pengertian usaha benar (*Samma Vayama*) harus ditemukan di sini.[70]

Ada dua titik yang harus manusia gunakan untuk melatih refleksi diri tentang jalan usaha yang benar (*Samma Vayama*) ini. Titik pertama adalah

---

[69] Widyadharma Sumedha, *Dhamma-sari*, 62-63, *lih*. Y.A. Mahabhkshu Hsing Yun, *Karakteristik dan Esensi*..., 69

[70] Ryuho Okawa.2004.*Hakikat Ajaran*..., 71-72

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memandang dunia ini sebagai tempat latihan jiwa. Sebagai tempat latihan jiwa, melatih usaha benar (*Samma Vayama*) adalah dengan cara mengulas kembali kehidupan manusia sendiri dari sudut latihan kedisiplinan jiwa.[71]

Titik kedua adalah untuk mengetahui apakah tingkat spiritualitas manusia meningkat dan berkembang atau tidak. Tujuan latihan usaha yang benar (*Samma Vayama*) adalah untuk mencapai evolusi spiritual. Oleh karena itu, jalan hidup yang tidak berpengaruh apa-apa pada perkembangan spiritual kita semestinya harus dikoreksi. Konsep "level spiritual" berkaitan dengan level/tingkat pencerahan seseorang.[72] Semakin tinggi tingkat spiritualnya semakin paripurna dirinya dan inilah tujuan utama dari latihan disiplin usaha yang benar (*Samma Vayama*).[73]

7. Kesadaran/Perhatian Benar (*Samma Sati*)[74]

Untuk menjaga agar seseorang memusatkan perhatianya pada empat dasar kesadaran, yaitu:

---

[71] *Ibid.*, 72

[72] Ada tiga cara yang dapat ditempuh untuk mengetahui tingkat pencerahan seseorang: (1). Semakin tinggi level pencerahan yang dicapai, semakin tinggi pula kemmpuan manusia dalam menyadri keadaan yang sebenarnya. Dengan kata lain, ukuran pertama dari level pencerahan manusia adalah kemampuan manusia dalam melihat diri sendiri dari sudut pandang orng ketiga yang tidak berpihak, yaitu sudut pandang Buddha. (2). Jika manusia tela mencapai tingkat penceraan yang lebih tinggi, manusia semakin mampu memahami keterikatan manusia pada orang lain, bukan melihat orang lain sama sekali terpisah dari dirinya. Dengan kata lain, manusia harus mampu memandang orang lain sebagai teman yang memiliki misi sama dengan dirinya, yaitu menciptakan dunia yang lebih baik, atau menciptakan Utopia (tatanan sosial yang sangat sempurna) di atas dunia. (*lih.* Ryuho Okawa, *Hakikat Ajaran* ..., 72-73)

[73] Ryuho Okawa, *Hakikat Ajaran*..., 72

[74] Venerable Ajahn Sumedho, *The Four*..., 61-62, *lih.* G.P. Malalasekera, *The Buddha*..., 43, *lih.* Huston Smith, *Agama-agama Manusia*, 143-144

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a. Tubuh kita kotor dan tidak murni.

b. Seluruh perasaan akan selalu mengakibatkan penderiataan.

c. Pikiran itu tidak kekal.

d. Segala sesuatu bergantung pada yang lain dan tidak memiliki sifat sendiri.[75]

Jika selalu mengingat ketidakekalan, penderitaan, dan sikap tanpa-diri, kita tidak akan serakah untuk maksud picik di dunia ini. Kita tidak akan berjuang untuk kesunyataan dengan tekun.[76]

Perhatian benar ini terdiri dari latihan-latihan *vipassana-bhavana* (meditasi untuk memperoleh pandangan terang tentang hidup), yaitu: *kaya-nupassana* – perenungan terhadap tubuh, *vedana-nupassana* – perenungan terhadap perasaan, *citta-nupassana* – perenungan terhadap keadaan batin, dan *dhamma-nupassana* – perenungan terhadap bentuk-bentuk pikiran.[77]

Salah satu cara latihan terkenal yang berubungan dengan badan jasmani ialah mengkonsentrasikan pikiran terhadap pernafasan (*anapanasati*), yang bertujuan untuk mendapatkan kemajuan spiritual. Masih terdapat banyak lagi cara yang dipakai dalam melakukan latihan konsentrasi yang berhubungan dengan badan jasmani manusia.[78]

---

[75] Y.A. Mahabhkshu Hsing Yun, *Karakteristik dan Esensi...*, 70-71
[76] *Ibid.*, 71
[77] Widyadharma Sumedha, *Dhamma-sari*, 63
[78] *Ibid.*, 63

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Mengenai perasaan, seseorang harus mengamat-amatinya dengan cermat dan benar-benar sadar terhadap semua bentuk perasaan, yang menyenangkan, yang tidak-menyenangkan, dan yang netral, dan sadar pula bagaimana ia muncul dan kemudian lenyap kembali.[79]

Mengenai keadaan batin, hendaknya ia selalu waspada, apakah pikirannya penuh dengan hawa nafsu atau tidak, penuh dengan kebencian atau tidak, gelisah atau tidak, sedang melamun atau konsentrasi, dst. dengan ini ia akan selalu waspada terhadap semua gerak gerik pikirannya dan juga bagaimana ia timbul dan lenyap kembali.[80]

Mengenai ide-ide, pikiran, konsepsi-konsepsi, dan benda-benda, ia hendaknya dapat mengetahui dengan terang keadaannya yang sebenarnya, bagaimana ia timbul dan lenyap, bagaimana ia berkembang, bagaimana ia dapat ditekan, bagaimana ia dapat dihancurkan, dst..[81]

Keempat cara meditasi atau latihan mental ini dibahas panjang lebar dalam *Satipatthana-Sutta* (*Majjihima Nikaya* 10) dan *Maha-Satipattana-Sutta* (*Digha Nikaya* 22).[82]

Jikalau doa ingin dijelaskan berdasarkan ajaran Buddha, maka hal ini harus dikaitkan dengan kesadaran yang benar (*Samma Sati*) dan konsentrasi yang benar (*Samma Samadhi*). Dengan kata lain, doa setali tiga uang dengan

---

[79] *Ibid.*
[80] *Ibid.*, 63 – 64
[81] *Ibid.*, 64
[82] *Ibid.*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kesadaran yang benar dan konsentrasi yang benar. Ketika manusia berdoa, manusia memancarkan getaran spiritual ke arah tujuan tertentu, dan untuk melakukan hal ini manusia harus memiliki ketenangan dan keharmonisan batin terlebih dahulu. Oleh karena itu, doa bisa diartikan sebagai pemusatan kehendak seseorang pada tingkatan perenungan. Manusia tidak mungkin memisakan antara doa dengan refleksi diri. Sebaliknya, doa bisa diartikan sebagai bagian dari refleksi diri. Artinya, dalam Jalan Mulia Berunsur Delapan, telah tercakup di dalamnya konsep doa.[83]

Lantas apakah pengertian kesadaran yang benar (*right mindfulness – samma sati*) itu? Berbeda dengan refleksi diri tentang jalan pikiran yang benar (*right thought – samma ditthi*), sebagai cara mengontrol apa yang manusia pikirkan dan memeriksa setiap pikiran-pikiran yang muncul di kepala manusia, kesadaran yang benar (*Samma Sati*) membentuk garis panduan bagi refleksi diri dalam rencana hidup manusia, membentuk visi ke arah masa depan yang akan manusia jalani. Sederhananya, kesadaran yang benar (*Samma Sati*) mempertanyakan apa-apa yang manusia impikan. Sangatlah penting bagi manusia untuk menentukan tujuan tersebut dan mematangkan rencana-rencana untuk untuk meraihnya serta mengerahkan segenap energi dalam memusatkan pikiran manusia pada keinginan tersebut.[84]

---

[83] Ryuho Okawa, *Hakikat Ajaran...*, 74
[84] *Ibid.*, 75

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dapat juga dikatakan bahwa disiplin kesadaran yang benar (*Samma Sati*) ini dianggap sebagai kontrol terhadap daya kehendak yang diarahkan pada tujuan-tujuan tertentu. Sangatlah penting sekali agar kehendak/keinginan manusia harus diarahkan pada kebahagiaan dan kesuksesan orang lain sebanyak mungkin.[85]

Rahasia kekuatan keinginan terletak pada keberhasilan manusia mendisiplinkan konsentrasinya, seingga kekuatan keinginan manusia semakin besar, dan manusia kemudian mampu mengontrolnya lebih baik. Memang banyak orang yang tidak pernah berpikir tentang rahasia kekuatan pikiran akan menganggap disiplin kesadaran yang benar (*Samma Sati*) ini tidak terlalu penting. Dalam pengertian ini, disiplin kesadaran yang benar (*Samma Sati*) bisa dikatakan sebagai metode refleksi diri yang sangat maju.[86]

8. Konsentrasi Benar (*Samma Samadhi*)[87]

Konsentrasi benar (*Samma Samadhi*) berati empat tahap *dhyana*[88]. Yang dimaksud sebenarnya adalah bahwa manusia seharusnya memusatkan kemauan dan pikiran melalui meditasi.[89]

---

[85] *Ibid.*
[86] *Ibid.*, 76
[87] Venerable Ajahn Sumedho, *The Four*..., 61 – 62, *lih.* G.P. Malalasekera, *The Buddha and His Teachings*..., 43 – 44, *lih.* Huston Smith, *Agama-agama Manusia*, 144 – 145
[88] *Dhyana* (*Jhana*) adalah *trance* (terj. keadaan tidak sadar) dan *recueillement*. Dengan konsentrasi benar, dapat membawa orang kepada empat tingkatan *Dhyana* (*Jhana*). (*lih.* Widyadharma Sumedha, *Dhamma-Sari*, 64)
[89] *Ibid.*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Pada *Dhyana/Jhana* tingkat kesatu, keinginan hawa nafsu dan pikiran-pikiran tertentu yang tidak sehat seperti keinginan indria-indria, keinginan jahat (*ill-will*), keruwetan pikiran, kesal, gelisah dan keragu-raguan yang skeptis telah lenyap, dan perasaan gembira dan bahagia dicapai, bersama-sama dengan aktivitas-aktivitas mental tertentu.[90]

Pada *Dhyana/Jhana* kedua, semua aktivitas intelek telah dikekang, keseimbangan batin dan pikiran yang menunggal dikembangkan, sedangkan perasaan gembira dan bahagia masih ada.[91]

Pada *Dhyana/Jhana* tingkat ketiga, perasaan gembira yang merupakan perasaan yang aktif juga lenyap, tetapi kebahagiaan masih ada di samping batin yang penuh keseimbangan.[92]

Pada *Dhyana/Jhana* tingkat keempat, semua perasaan yang bahagia maupun yang tidak bahagia, kegembiraan dan kesedihan telah lenyap; hanya keseimbangan dan kesadaran murni yang masih tertinggal.[93]

Konsentrasi yang benar (*Samma Samadhi*), terkait erat dengan tujuan tertinggi agama karena agama pada dasarnya adalah disiplin konsentrasi spiritual, yang memungkinkan kita berkomunikasi dengan ruh-ruh yang lebih

---

[90] Widyadharma Sumedha, *Dhamma-sari*, 64
[91] *Ibid.*
[92] *Ibid.*
[93] *Ibid.*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tinggi di dunia lain, dan bahkan lebih dari itu, membuat kita semakin mampu selaras dengan kehendak Buddha sembari merasakannya.[94]

Tujuan utama konsentrasi yang benar (*Samma Samadhi*) adalah mendapatkan kearifan puncak, dan dengan kekuatan kearifan tersebut, membebaskan manusia dari ikatan dan kungkungan dunia ini. Tujuan lainnya adalah menengok ke dalam batin manusia sendiri. Semakin dalam manusia memasuki dirinya sendiri, semakin besar kesempatan manusia berkomunikasi dengan ruh penjaga dan pembimbing yang terdapat di dalam diri manusia.[95]

Tidak ada pengetahuan yang bermakna tanpa disadari oleh sesuatu yang spiritual, yaitu tanpa ditopang oleh kebenaran Buddha. Tidak peduli seberapa pintar manusia, tidak peduli seberapa tinggi kemampuan intelektual manusia, tanpa konsentrasi benar (*Samma Samadhi*), kemampuan kepribadian manusia tidak akan sempurna. Manusia tidak akan mencapai tingkatan tertinggi dalam pengertian spiritual. Sejarah telah membuktikan bahwa sebagian figur-fgur besar dalam sejarah, tidak penting apakah mereka religius atau tidak, memiliki kebiasaan menyisihkan waktu untuk merenungkan perjalanan batin masing-masing. Kebiasaan ini memiliki nama berebda, namun intinya tetap dalam rangka meltih konsentrasi yang benar (*Samma Samadhi*). Orang-orang besar

---

[94] Ryuho Okawa, *Hakikat Ajaran...*, 77
[95] *Ibid.*, 78

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

selalu menjalin hubungan dengan kekuatan yang mengatasi alam semesta (zat supranatural).[96]

Saat manusia mencapai tahap konsentrasi yang benar (*Samma Samadhi*), potensi kehendak manusia akan semakin tinggi. Kemampuan intelektual orng-orang yang hidup di atas dunia ini pasti terbatas, namun keterbatasan ini tidak akan ada artinya kalau tingkat konsentrasi yang benar (*Samma Samadhi*) ini telah dicapai dn orang tersebut tetap bisa mendapatkan kearifan puncak dari seluruh alam semesta. Dengan tujuan ini, manusia pasti mengerti bahwa refleksi tentang jalan konsentrasi yang benar (*Samma Samadhi*) berarti menelaah kembali seberapa lengkap manusia menyadari bahwa dirinya adalah bagian dari alam semesta yang mahaluas ini, bahwa diri manusia adalah bagian dari dunia yang diciptakan Buddha yang abadi. Tahap ini adalah tahap kesempurnaan konsentrasi yang benar (*Samma Samadhi*) dan kesempurnaan refleksi diri manusia.[97]

Ketika latihan disiplin Jalan Mulia Berunsur Delapan – Pengertian Benar (*Samma Ditthi*), Pikiran Benar (*Samma Sankappa*), Ucapan Benar (*Samma Vaca*), Perbuatan Benar (*Samma Kammanta*), Penghidupan Benar (*Samma Ajiva*), Usaha/Daya Upaya Benar (*Samma Vayama*), Kesadaran/Perhatian Benar (*Samma Sati*), dan Konsentrasi Benar (*Samma Samadhi*) – telah disempurnakan, manusia setidaknya telah mencapai tahap

---

[96] *Ibid.*
[97] *Ibid.*, 79

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang disebut *Arhat*. Tinggal selangkah evolusi lagi, manusia akan memasuki tingkat *Boddhistva*. Manusia hendaknya juga mengerti bahwa metode refleksi diri untuk menyempurnakan diri sendiri, yakni Jalan Mulia Berunsur Delapan, juga akan membentang jalan yang selanjutnya harus manusia tempuh.[98]

[98] *Ibid.*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB III

PEMBAHASAN KONSEP REFLEKSI DIRI DALAM PERSPEKTIF AGAMA ISLAM

A. Konsep Refleksi Diri

Refleksi diri dalam kamus besar bahasa Indonesia diartikan: Introspeksi diri – koreksi diri; peninjauan atau koreksi terhadap (perbuatan, sikap, kelemahan, kesalahan, dsb.) diri sendiri; mawas diri.[1] Mawas diri: melihat (memeriksa, mengoreksi) diri sendiri secara jujur.[2]

Dalam Islam, refleksi diri dikenal dengan istilah *muḥāsabah*. Kata-kata Arab *muḥāsabah*[3] berasal dari satu akar yang mencakup konsep-konsep seperti 'menata perhitungan', 'mengundang (seseorang) untuk melakukan perhitungan', 'menggenapkan (dengan seseorang)', dan 'menetapkan (seseorang untuk) bertanggung jawab'. Dengan ia diartikan sebagai 'menghitung', 'tata buku', dan dalam teologi (Ilmu Kalam) dan tasawuf, 'pemeriksaan kesadaran.'[4] Kata-kata tersebut jelas memiliki dimensi yang benar-benar sekular, atau materialistik, dan dimensi yang benar-benar spiritual. Waley mengartikan istilah itu sebagai 'pemeriksaan (atau ujian) terhadap diri sendiri dan mengemukakan kaitannya

---

[1] Hasan Alwi, dkk, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ketiga* (Jakarta: Balai Pustaka, 2002), 440
[2] *Ibid.* kata "wawas diri", 1271
[3] Teks Arab: محاسبة (*lih.* Ian Richard Netton, *Dunia Spiritual Kaum Sufi: Harmonisasi antara Dunia Mikro & Makro* terj. Machnun Husein [Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2001], 75)
[4] *lih.* juga Hans Wehr.*A Dictionary of Modern Written Arabic*, edited by. John Milton Cowan (London: George Allen and Unwin Ltd., 1971), 175 -176

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dengan Haris bin Asad al-Muhasibi dari Baghdad. Dia juga mengingatkan tentang ucapan sufi yang sering dikutip, yang sudah diterapkan kepada khalifah keempat, Ali bin Abi Thalib, yang menyatakan bahwa orang harus memanggil dirinya untuk memperhitungkan sebelum orang lain (Allah) mengundang orang itu untuk memperhitungkan. Beberapa waktu yang lalu Margaret Smith menyatakan al-Muhasibi sebagai 'syaikh yang sebenarnya dari Tasawuf Islam primitif;' dia menegaskan bahwa pembahasan tentang tulisan-tulisannya menunjukkan kepadanya sebagai salah seorang ahli Ilmu Kalam sufi terbesar. Al-Muhasibi mungkin bisa dianggap sebagai salah seorang terdini, dan barangkali malah yang terbaik, di antara para pencetus *muḥāsabah*. Namanya sendiri diturunkan dari praktik pemeriksaan atas kesadaran atau jiwa sendiri yang sering dilakukannya. Penjelasan yang lain mengenai namanya, yang barangkali sejalan, bukan mengganti, kata-kata yang disebut belakangan, adalah 'bahwa dia tidak mengucapkan sepatah katapun sebelum dia merefleksikannya secara menyeluruh.'[5]

Al-Muhasibi percaya bahwa motivasi-motivasi manusia untuk melakukan pemeriksaan terhadap diri sendiri merupakan harapan dan kecemasan dan pemeriksaan semacam itu merupakan landasan perilaku yang baik dan ketakwaan (*taqwa*). Ia sangat perlu jika seseorang akan meyatakan setia kepada jenis teologi asketik keras yang dilaksanakan oleh al-Muhasibi dan menghindari terjerumus ke dalam dosa besar, atau bahkan dosa kecil yang terampuni sekalipun. Ia

[5] Ian Richard Netton, *Dunia Spiritual*..., 75 – 76

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

merupakan kunci bagi sejenis penahanan diri yang dikemukakan oleh al-Hasan al-Basri (642 – 728 M) di mana orang yang beribadah berusaha menghindari semua yang mungkin bertentangan dengan (peraturan) Allah dalam bentuk kata-kata ataupun perbuatan dengan hati atau anggota-anggota badan dan menolak segala hal yang mungkin mengakibatkan murka-Nya. Al-Muhasibi menasihati saudara-sudaranya[6] untuk memeriksa ke dalam hati mereka dan menyucikan dari dosa-dosa seperti kebencian, permusuan, dan kecurigaan, yang seluruhnya bisa melenyapkan amal-amal salehnya.[7]

B. Konsep Refleksi Diri/Mawas Diri (*muhāsabatun nafs*) dalam Islam

1. Akhlak dan Hikmah

Meneliti nafsani sendiri artinya membongkar dokumen pribadi, mencari dan menghitung-hitung cela diri yang terselip pada perbendaharaan nafsani insan masing-masing. Setelah itu, tujuan tiap-tiap usaha mawas diri adalah membentuk kepribadian. Sedang kepribadian insan adalah nilai-nilai akhlak atau nilai-nilai moral. Jadi membentuk nafsani artinya membimbing dan mengarahkan kegiatan-kegiatan nafsaniyah kepada nilai-nilai insan dalam ketinggian martabatnya insani. Semua tingkah laku insaan yang dimanifestasikan dalam bentuk nafsu-nafsu elementer (yang pokok), yaitu *ammārah*, *lawwāmah*, *musawwīlah*,

---

[6] Maksud saudara-saudaranya secara umum adalah seluruh Umat Islam (berdasarkan Q.S. al Ḥujurāt (49): 10)

[7] Ian Richard Netton. *Dunia Spiritual*..., 76-77

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dan *muthmainnah*, adalah berurat pada akhlak. Sedangkan akhlak adalah bentukan nafsaniyah dan tetap ada pada nafsani itu sendiri. Jadi nafsani seseorang bukanlah sesusatu yang kaku beku, tetapi dia membentuk diri dalam nilai-nilai akhlak, yang lalu menampakan diri menjadi sifat-sifat yang mewarnai tingkah laku seseorang, adakalanya tercela dan adakalanya terpuji.[8]

Memperbaiki akhlak harus dimulai dengan membentuk norma-norma nafsaniyah terlebih dulu, yaitu mengisi pengarahan kepada nilai-nilai yang terpuji, secara vertikal maupun horisontal, sebagai obyek maupun sebagai subyek. Nilai-nilai akhlak itu sendiri bukanlah semata-mata pengetahuan, bukan pekerjaan dan bukan pula perkataan. Tetapi akhlak adalah bentuk tersendiri yang ada pada nafsani dan bertumpu kepada sifat semata-mata dalam bentuk abstraksi (di balik alam inderawi). Sama halnya dengan sifat belas kasih adalah bukan pengetahuan, bukan pekerjaan dan bukan pula perkataan, tetapi dia terlindung dalam bentuk-bentuk abstraksi juga. Manakala nafsani seseorang telah terlatih memelihara kegiatan potensinya dengan baik, niscaya akhlak yang terpujilah yang memberinya sifat. Sebaliknya apabila nafsani membiasakan diri kepada perilaku yang buruk, maka sifat-sifat yang tercelalah yang meluncur dari akhlaknya.[9]

---

[8] Suparlan Suryapratondo, *Ilmu Jiwa Kepribadian* (Jakarta: P.T. Paryu Barkah,tt) , 94
[9] *Ibid.*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Akhlak yang sempurna dilahirkan setelah dia memperlihatkan akibat yang baik yang menjadi sifat baginya. Semua bentuk perbuatan nafsaniyah yang hanya ingin mencari *riḍā* Allah semata-mata, pastilah merupakan akibat dari sifat akhlak yang terpuji. Akan tetapi, suatu perbuatan yang kebaikan wujudnya disebabkan oleh perangsang buruk yang tersembunyi di dalam nafsaninya, maka 'kebaikan' itu sebenarnya keluar dari akhlak yang rendah, dan bukanlah dia sifat yang terpuji.[10]

Dengan sekilas pandang mudah kita jumpai, betapa banyak kejatuhan dan tempat jatuh insan ini. Ada yang satu jatuh dari pangkatnya yang tinggi; yang lain terjungkal kerena perniagaan; yang lain tersingkir karena kedengkian orang lain, dan sebagainya. Dari sekian banyak jatuh, banyak pula yang bangun tegak kembali kepada kejayaannya. Hanya satu kejatuhan yang payah bagun kembali, yaitu orang yang dijatuhkan oleh kerendahan akhlaknya sendiri. Musnahlah nafsaniyahnya.[11]

Begitu juga hidup yang mendaki. Orang bisa naik karena kepandaian otaknya; banyak orang ditinggikan oleh hartanya; kecantikan sering menempatkan orang pada singgasana yang tinggi, dan sebagainya, dan membubunglah ke angkasa segala yang naik. Semakin tinggi orang memanjat, makin naik pula tempat jatuh. Semua akan bertemu pada gilirannya masing-masing. Hanya satu kenaikan yang tidak akan runtuh,

---

[10] *Ibid.*, 94-95
[11] *Ibid.*, 96

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yaitu nafsani-nasfani yang terhormat karena ketinggian akhlaknya. Makin laju dia mendaki, terasa 'langit pun' bukan halangan untuk dipakai sebagai tangga. Inilah hikmah dalam formulanya yang tersembunyi, yang menyertai tiap-tiap akhlak yang memancarkan sifat-sifat yang terpuji. Dengan demikian dapat disimpulkan, bahwa pendidikan akhlak atau moral adalah pengetahuan untuk membuang sifat- sifat yang tercela, dan mengisinya dengan sifat-sifat yang terpuji dan berhikmah. Allah berfirman: "*Allah menganugerahkan Al Hikmah (kefahaman yang dalam tentang Al Quran dan As Sunnah) kepada siapa yang dikehendaki-Nya. dan Barangsiapa yang dianugerahi hikmah, ia benar-benar telah dianugerahi karunia yang banyak. dan hanya orang-orang yang berakallah yang dapat mengambil pelajaran (dari firman Allah*" (Q.S. al Baqarah (2): 269). Dari ayat ini dapat dibayangkan dalam fikiran dan rasa-nafsani akan tujuan Islam, bahwa semua *syari'at* yang dibawanya berjalan paralel dalam hukum dengan hikmahnya masing-masing.[12]

Kalau dikatakan bahwa akhlak yang terpuji itu mahal tidak terbeli, maka hikmah adalah berlipat kali nilainya karena dia dekat kepada Ruh Allah. Dia hanya suka datang kepada kelompok *ulūl albāb*, yaitu golongan yang memakai perhatiannya dengan akal pikiran dan ketundukan hatinya. Dengan demikian, seorang Muslim akan semakin mampu menyelami butir-butir mutiara yang terkandung dalam pengertian hikmah. Dalam

[12] *Ibid.*, 96 – 97

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menentukan baik atau buruk sesuatu, pendidikan nafsani atau bina nafsani seyogyanya menitik beratkan kepada nilai-nilai hikmahnya, disamping cara dan bentuknya.[13]

Manakala Muslim mengetahui sesuatu itu baik, lalu diyakini, lalu diselami akan hikmahnya, kemudian dikerjakan, jadilah dia perbuatan yang baik yang terpancar dari ketinggian akhlak. Seseorang yang menjalankan kewajiban yang untuk itu telah diberikan haknya yang setimbang sebagi imbalannya, selama dia berjalan di atas keseimbangan itu, itulah keyakinan yang mendorong kepada nilai-nilai akhlak yang berhikmah.[14]

Bukan itu saja bentuk-bentuk yang mengandung hikmah. Kalau Muslim berbuat baik kepada orang lain, bukan balasan dari orang itu yang diharapkan, dan bukan pula pahala yang dihitung-hitung dalam khayal/angan. Dari perilaku yang baik itu harus menimbulkan keyakinan, bahwa kebajikan itu sendiri telah mengandung hikmah yang tak ternilai harganya. Dengan demikian, maka tiap-tiap kebajikan menjadi *moral duty* atau kewajiban moril yang mengikat nafsani, sehingga perbuatan baik menjadi suatu kebiasaan.[15]

Jadi jelaslah bahwa hikmah itu bukan terletak pada pengetahuan, bukan pada perkataan, bukan pada keyakinan, tapi pada perbuatan. Sulit ada hikmah yang akan terasa pada orang lain yang tahu dan meyakini,

---

[13] *Ibid.*, 98
[14] *Ibid.*
[15] *Ibid.*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bahwa shalat itu adalah baik dan mecegah yang mungkar, tanpa dikerjakan dengan kesungguhan hati. Jadi hikmah itu melibatkan kesadaran dan perasaan kepada nafsani.[16]

2. ***Ihyā an Nafs*** **(menghidupkan pribadi)**

Dunia ini adalah pentas kehidupan sekilas ladang. Sebagian insan dalam 'kebebasannya' menggunakannya sebagai lapangan pemenuh hawa nafsu; sebagian menganggapnya sebagai arena berfoya, bersiul-siul dan bersenandung; dan sebagian lagi memanfaatkannya sebagai ladang pengabdian. Tercatatlah lika-liku sejarah kehidupan insan dengan segala 'kebebasannya'.[17]

Semua butuh mengembangkan karier nafsaniyahnya, dan banyak sudah contoh-contoh yang diberikan oleh sejarah, bahwa sebaik-baik usaha untuk menghidupkan dan membimbing nafsani seseorang ialah dengan berpedoman: *"takhallaqū bi akhlāqillah"*[18] (berkhlaklah dengan akhlak Allah).[19]

Menumbuhkan sifat-sifat Allah ke dalam nafsani, artinya mencurahkan segenap pesona/perhatian kepada untaian ayat-ayat al-Quran dan sunnah Rasul, untuk menggerak-hidupkan nafsani seseorang. Mula-

---

[16] *Ibid.*
[17] *Ibid.*, 99
[18] Teks Arab: تَخَلَّقُوْا بِأَخْلَاقِ اللهِ
[19] Suparlan Suryapratondo.*Ilmu Jiwa...*, 99

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mula orang menikmati nasihat dan petunjuk yang terkandung di dalamnya, yang lambat laun merasa terdorong kehendak untuk menumbuhkan nafsani kepada rasa bakti kepada Allah.[20]

Kehidupan individual seseorang diminta kesadarannya untuk lebih dahulu mengenal nafsaninya sendiri serta tugasnya di dunia ini, sebagai puncak mahkota kejadian di tengah-tengah alam semesta. Dengan menyadari akan kelemahan diri serta rintangan hidup yang sering menimpa nafsani, maka usaha terpenting yang selaras dengan irama hidup ini ialah, terus-menerus mendendangkan hidup bercita-ketuhanan, mengenal dan mengikuti hukum-hukum yang dituangkan lewat Kodrat dan Iradah Allah. Konsepsi tauhid dalam Islam menuntun orang untuk mengenal dan menyesuaikan penerapan nilai-rendah dan nilai-tinggi seorang pribadi dalam hidup ini, yang selaras dengan kehendak Allah dalam mewujudkan ciptaan-Nya. Artinya, di mana manusia harus menempatkan nila-rendah sebagai hamba, dan kapan pula manusia dapat memperlihatkan nilai-tinggi sebagai makhluk. Allah telah memperlihatkan sifat-sifat-Nya dengan sempurna dalam menciptakan, mengatur, menuntun, dan mencukupkan kebutuhan hamba-hamba-Nya, untuk dikenal dan diteladani oleh pribadi-pribadi insan, sehingga mendekati Allah berarti menumbuhkan sifat-sifat-Nya dalam nafsani insan, sebagai mana firman Allah, *"Dan sebutlah*

---

[20] *Ibid.*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

(nama) Tuhanmu dalam hatimu (nafsimu) dengan merendahkan diri dan rasa takut" (Q.S. al Araf (7): 205).[21]

Hanya sifat ketinggian akhlak dengan mempertaruhkan nafsani secara jasmani dan moril, seseorang dapat mewujudkan sesuatu yang penting di dunia ini. Keberanian dan ketinggian akhlak ialah berani menyatakan suatu perkara yang diyakini dasar kebenarannya, walaupun akan dibenci orang. Pekerti yang demikian itulah yang dalam Islam dikenal dengan: *"amru bil ma'rūf – nahyū 'anil munkār"*, memerintahkan pada perbuatan baik dan mencegah kemungkaran.[22]

Kegagalan usaha hendak menyempurnakan sifat dan nilai-nilai kepribadian, itu tidak mengapa, asal selalu dibulatkan segenap cita dan iradah, yaitu kumpulan dan satuan cita dan amal perbuatan untuk mewujudkan sesuatu. Segenap cita dan pikiran yang semata-mata didorong oleh usaha dan tenaga sendiri, dengan mengambil nilai-nilai hikmah dari al-Quran sebagai muara petunjuk yang otentik, dan dengan jalan ijtihad seluas-luasnya dan sematang-matangnya, sikap hidup yang demikian itu mendorong orang terus-menerus nafsani dan kesanggupannya ke berbagai jalan amal perbuatan dan fikiran selaras dengan kehendak Allah. Setiap insan memeproleh kecenderungan dan keinginan untuk mewujudkan sesuatu, karena Allah memang telah mengesankan sifat pencipta-Nya

---

[21] *Ibid.*
[22] *Ibid.*, 100-101

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kepada siapa saja. Hikmah dan rahmat ini seharusnya mendorong insan untuk berusaha sekuat tenaga menyempurnakan kesanggupannya untuk selalu meningkatkan diri ke taraf yang kian mendekat kepada sifat-sifat Illahi. Hendaknya insan jangan menjadi orang yang hanya pandai membayang-bayangkan kebesaran Allah dan mengaguminya dengan berdoa saja, tetapi yang lebih penting ialah berbuat, sekali lagi berbuat untuk mengembangkan bakat dan mewujudkan sesuatu yang bermanfaat.[23]

Satu hal yang patut insan perhatikan ialah, bahwa rahmat Allah yang insan terima sebagai hasil dari pekerjaan insan, adalah merupakan klasifikasi rahmat menurut kemampuan insan masing-masing dalam berusaha. Begitulah tata hidup seorang *Idealis-Theodicea* (idealis-Ketuhanan), di mana hubungan insan dengan Allah merupakan landasan yang pokok yang perlu diusahakan adanya suasana atau lingkungan yang cerah, dan merupakan tulang punggung bagi nafsaninya. Usaha untuk mempererat dan memupuk hubungan ini merupakan tonggak pertama dan utama untuk menegakkan nafsani dan gerak-gerik kegiatan nafsaninya. Segala kegiatan dalam berpikir, merasa atau berbuat yang ditunjukkan ke dalam diri atau kepada dunia luar, bentuk cita-Ketuhanan itulah yang sentral dan dasarnya, menjadi fundamen atau titik tolaknya.[24]

---

[23] *Ibid.*, 101-102
[24] *Ibid.*, 102

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Mengenal Sifat-sifat Tercela (*Sifātul Mazmūmah*)

Dalam usaha mawas diri dan menghidupkan nafsani, satu hal yang tidak dapat dilupakan adalah suatu kenyataan, bawa insan itu lebih condong pada banyak celanya daripada baiknya. Sesuatu yang pertama kali dijumpai adalah, bahwa insan adalah tempat *khilāf* (salah) dan lupa.[25] Menurut Imam Ghazali dalam ajaran tasawufnya: pada insani itu terdapat unsur-unsur yang dapat merusak nafsani sendiri yaitu *muhlikaat*, dan sifat-sifat yang dapat membawa kebahagiaan pada nafsani, dinamakan *munjiyaat*. Hidup insan adalah sekias'medan pertempuran' bagi kedua unsur itu.[26]

Dari segi *moral-psychology*, insan perlu mengenal lebih dahulu sifat-sifat tercela, yang sering-sering mengganggu ketenangan nafsani sendiri maupun keserasian pergaulan antar nafsani. Sifat-sifat tercela yang utama di antaranya ialah:[27]

a. *Hasad*, yakni sifat dengki dan iri yang sering timbul disebabkan oleh rasa tidak senang pada orang lain yang memiliki suatu kelebihan karunia daripada dia yang mendengki. Tidak jarang sifat hasad ini bisa meruntuhkan kebaikan seperti kayu bakar dimakan api. Lain dengan

---

[25] Teks Hadits: اَلإِنْسَانُ مَحَلُّ الخَطَاءِ وَ النِّسْيَانِ
[26] Suparlan Suryapratondo.*Ilmu*., 102
[27] *Ibid*., 102-103

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sifat *hasad*, ada suatu keinginan orang yang didorong oleh cita-cita untuk berbuat sesuatu yang baik, karena ingin memperoleh nikmat seperti yang didapat orang lain. Sifat seperti ini adalah terpuji dan dinamakan *munāfasah* atau *ghīrah*.[28]

b. *Takabbūr*, yakni sifat menyombongkan diri di hadapan orang lain, merasa lebih tinggi (kedudukannya), lebih pandai, lebih kaya, lebih berharga atau lebih mulia daripada orang lain. Orang yang terbiasa takabur biasanya tidak merasakan nikmat yang telah Allah berikan padanya, karena menganggap segala sesuatu disebabkan oleh keringat dan jerih payahnya sendiri.[29]

c. *'Ujūb*, yakni sifat takabur yang tersimpan dalam hati, bahwa dialah yang paling sempurna dalam ilmu dan amal (*trium-falisme*). Orang yang ujub merasa puas dengan kelebihan diri. Perangai membawa lupa akan kekurangan diri, dan selalu mencela kekurangan orang lain. Dia lebih senang mentakjubi (mengagumi) kelebihan dirinya daripada menghargai kelebihan orang lain. Ada tiga perkara yang dapat

[28] Syaikh Jamaluddin al-Qasimi, *Buku Putih Ihya' Ulumuddin Imam al-Ghazali* terj. Asmuni (Bekasi: Darul Falah, 2010), 390-397
[29] *Ibid.*, 475-483

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

membinasakan seseorang. Pertama: kikir yang ditaati; kedua: hawa nafsu yang dituruti; ketiga: *ta'jūb* akan dirinya sendiri (al-Hadits).[30]

d. *Tafakhūr*, yakni sifat membangga-banggakan pada kemulian atau keturunan. Sifat ini merupakan sumber kedengkian dan perpecahan antar sesama, dan termasuk maksiat batin yang tercela. Allah swt. berfirman: *"dan Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri"* (Q.S. al Hadid (57): 23).[31]

e. *Riyā'*, yakni sifat angkuh, selalu minta dipuji orang dan dihargai segala tingkah lakunya. Inilah golongan 'wah' atau golongan 'gila hormat', dan banyak mensifati orang munafik.[32]

f. *Bakhīl* dan *Hubbud Dunyā*, yakni sifat kikir dan cinta duniawi. Kedua sifat ini selalu erat berhubungan, karena sifat kikir kebanyakan berasal dari rasa cinta duniawi yang berlebih-lebih. Kalau sifat kikir itu tercela, maka boros pun bukan sifat yang terpuji. Yang terbaik adalah berada di tengah-tengah keduanya.[33]

---

[30] *Ibid.*, 502-505
[31] *Ibid.*, 438-439
[32] *Ibid.*, 444-453
[33] *Ibid.*, 409-412

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

g. *Ghibāh*, yaitu mengumpat, menceritakan segala sesutu tentang keadaan orang lain dengan maksud mengejek atau menghina. Sifat *ghibāh* ini serupa orang dagang: membeli satu rupiah, dijual sepuluh rupiah, artinya: cela orang lain hanya sekeranjang dikatakan segudang.[34]

h. *Namīmah*, yaitu sifat mengadu domba. Sifat ini suka menyebar-nyebarkan fitnah dan mencerai beraikan persaudaraan.[35]

i. *Kaẓib*, yakni dusta. Dusta adalah lambang kejahatan dan salah satu tanda bagi sifat *nifāq* (munafik). Kalau berkata, dusta; kalau janji, ingkar; kalau dipercaya, khianat.[36]

Itulah sifat-sifat pokok yang tercela, yang relatif tebal atau tipis melekat pada hampir setiap orang, entah yang mana. Menghapus itu semua adalah mustahil. Sebab untuk menguranginya saja dibutuhkan perjuangan batin yang tidak ringan dan tekad yang sungguh-sungguh. Dalam hal ini, usaha memupuk keimanan akan menampakkan lebih banyak hasil.[37]

---

[34] *Ibid.*, 347-351
[35] *Ibid.*, 357-359
[36] *Ibid.*, 346-347
[37] Suparlan Suryapratondo.*Ilmu Jiwa*..., 103

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4. Sifat-sifat terpuji (*Sifātul Maḥmūdah*)

Macamnya sifat-sifat tercela di atas bukanlah deretan dalil-dalil yang dapat dihafal begitu saja seperti menghafal dalil-dalil aljabar. Tanpa belajar dan tanpa dihafal dalil-dalilnya, setiap orang dengan mudah dapat mewujudkan sifat-sifat tercela itu. Lebih-lebih mengingat bahwa kegiatan nafsaniyah memiliki kecenderungan menjurus pada sifat-sifat tercela, sehingga untuk menghapusnya lebih sukar daripada mengisikan sifat-sifat terpuji. Untuk dapat menghapus sifat tercela kemudian mengisi dengan sifat terpuji, dibutuhkn adanya *pressi*, yaitu suatu tekanan kesantunan pada nafsani, yang dinamakan *mujāhadah* (perjuangan dalam nafsani) atau *jihād*, dalam arti bersungguh-sungguh mencurahkan segenap kemampuan batin untuk melawan hawa nafsu, setan, kebatilan, dan sifat-sifat tercela lainnya untuk disingkirkan dari kegiatan abstraksi nafsaniyah dn menggantinya dengan kegiatan abstraksi yang baik dan bercita ketuhanan.[38]

Nilai-nilai ajaran al-Quran dari segi akhlak pada dasarnya ialah membersihkan kembali nafsani umat dengan menghapus segala noda usang berdebu yang tidak dapat menghidupkan nafsani lagi (seperti perilaku syirik, munafik, *ẓalim*, dan sebagainya), dan mengisinya dengan nafas *tauhīd* yang segar.[39]

---

[38] *Ibid.*, 104
[39] *Ibid.*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Orang yang mengisi dan memenuhi hidupnya dengan *tauhīd*, dia akan mudah bertemu dengan sifat-sifat: amanah, *riḍā*, ikhlas, sabar dan syukur, *tawakkāl* dan *ihsān*, dan lain-lain sifat yang serba terpuji dan bernilai ruhaniyah, yang semua itu berkisar pada masalah moral atau akhlak, sebagai modal pokok dalam mengemudikan kehendak nafsani.[40]

Secara etis, seyogyanya insan terlebih dahulu mengendalikan panca inderanya sebagai sesuatu yang rumit, diikuti oleh penempatan akal pada fungsinya, kemudian mengontrol pikiran dan *fuād* (mata hati), akhirnya menyadarkan nafsaninya.[41]

Dengan begitu, insan akan sadar bahwa dasar *al akhlāq al karīmah* dan kebajikan itu terletak pada perasaan hati yang tunduk kepada Allah swt. dan rasa cinta kasih kepada semua ciptaan-Nya. Rasa cinta kasih ini tidak terlihat jelas kecuali dalam pergaulan antar sesama dengan baik dan harmonis. Itulah hidup seorang Muslim yang penuh hikmah.[42]

C. Tahapan-tahapan Muhasabah dalam Islam

Iman kepada *hisāb* (pemeriksaan amal) di hari penunjukkan amal terbesar (hari kiamat) menyebabkan penyegeraan pemeriksaan diri dan persiapan.

---

[40] *Ibid.*
[41] *Ibid.*
[42] *Ibid.*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

KEMENTERIAN AGAMA PERPUSTAKAAN IAIN SUNAN AMPEL SURABAYA

Rasulullah saw. telah bersabda, *"periksalah dirimu sebelum kamu diperiksa"*[43]. Allah swt. telah berfirman, *"Kami akan memasang timbangan yang tepat pada hari kiamat, Maka Tiadalah dirugikan seseorang barang sedikitpun. dan jika (amalan itu) hanya seberat biji sawipun pasti Kami mendatangkan (pahala)nya. dan cukuplah Kami sebagai Pembuat perhitungan"*. (Q.S. al Anbiya (21): 47), *"Aduhai celaka Kami, kitab Apakah ini yang tidak meninggalkan yang kecil dan tidak (pula) yang besar, melainkan ia mencatat semuanya"*. (Q.S. al Kahfi (18): 49), dan *"Dan ketahuilah bahwasanya Allah mengetahui apa yang ada dalam hatimu; Maka takutlah kepada-Nya"*. (Q.S. al Baqarah (2): 235)[44]

Siapa memeriksa dirinya atas saat-saat dan pikiran-pikiran yang terlintas di hatinya, niscaya ringanlah penyesalannya di hari kiamat dan siapa yang tidak memeriksa dirinya, kekallah penyesalannya dan banyak perhentiannya di padang masyar pada hari kiamat. Allah swt. telah berfirman, *"Hai orang-orang yang beriman, bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetaplah bersiap siaga (di perbatasan negerimu)"*. (Q.S. Ali Imran (3): 200)[45]

Hal-hal berikut hendaknya dilakukan seorang Muslim terlebih dahulu dalam melakukan proses refleksi diri/introspeksi diri, yaitu: penetapan syarat (*musyārạtah*), pengawasan/kontrol diri (*murāqabah*), pemeriksaan diri/koreksi

---

[43] Teks Hadits: حَاسِبُوْا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُحَاسَبُوْا (روه سنن الترمذي – حديث رقم ٢٣٨٣) (*lih.* Al Ghazali, *Mutiara Ihya Ulumuddin Ringkasan yang Ditulis Sendiri oleh sang Hujjatul Islam* terj. Irwan Kurniawan [Bandung: Penerbit Mizan,2008], 498)

[44] Imam Ghazali, *Ihya' Ulumuddin* terj. Labib MZ (Surabaya: Bintang Usaha Jaya, 2007), 216 *lih.* Al Ghazali, *Mutiara Ihya...*, 392

[45] *Ibid.*, 216-217 *lih.* Al Ghazali, *Mutiara Ihya...*, 392-393

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

diri/refleksi diri (*muḥāsabah*), penghukum/penghukuman (*mu'āqabah*), perjuangan/bersungguh-sungguh (*mujāhadah*), dan penyaksian/mencela diri (*mu'āyanah*). Inilah penjabaran lebih jelas enam/*maqām* tingkatan tersebut:[46]

1. **Tingkat pertama: penetapan syarat (*musyāraṭah*)**

   Sesungguhnya akal merupakan pedagang di jalan akhirat. Temannya adalah nafsu, karena dengan bantuannya akal dapat sampai tujuan. Teman ini tidak menunaikan amanat jika dibiarkan, kecuali karena rasa malu dan *riyā'*. Maka pertama-tama akal memerlukan penetapan syarat, kontrol diri, dan penghukuman. Setelah itu ditatapkan baginya perkara dan diberlakukan syarat, serta dibimbing menuju jalan kemenangan. Maka teguhlah perkara itu padanya.[47]

2. **Tingkat kedua: pengawasan/kontrol diri (*murāqabah*)**

   Jika nafsu sebagai teman berkhianat, maka tidak ada alasan untuk membiarkannya walau sekejap agar tidak berkhianat. Karena hal itu akan merusak modal, apalagi laba. Jadi harus terus-menerus ada kontrol terhadap kelangsungan diam dan geraknya. Rasulullah saw. bersabda, *"Sembahlah Allah swt. seakan-akan engkau melihat-Nya. Jika engkau tidak dapat*

---

[46] *Ibid.*, 217 *lih.* Al Ghazali, *Mutiara Ihya...*, 393

[47] Al Ghazali, *Mutiara Ihya Ulumuddin Ringkasan yang Ditulis Sendiri oleh sang Hujjatul Islam* terj. Irwan Kurniawan (Bandung: Penerbit Mizan, 2008), 414, *lih.* Imam Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, 217, *lih.* Imam al Ghazali, *Ringkasan Ihya Ulumiddin* terj. Abu Fajar al Qalami (Surabaya: Gitamedia Press, 2003), 405-407

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

meliatnya, maka Dia melihatmu."[48] Allah swt. berfirman, *"Sesungguhnya Allah selalu menjaga dan mengawasimu."* (Q.S. al Nisa: 1) Al-Murtaisy berkata, *"Kontrol diri adalah menjaga batin terhadap pengawasan yang gaib dengan setiap saat dan perkataan."*[49]

3. Tingkat ketiga: pemeriksaan diri/refleksi diri (*muḥāsabah*)

Allah swt. berfirman, *"dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat)."* (Q.S. al Hasyr: 18) Dalam hadits disebutkan, *"Hendaklah orang berakal memiliki empat waktu. Di antaranya adalah waktu untuk koreksi dirinya."*[50] Dari Umar ra. bahwa ia pernah memukul kedua kakinya dengan cemeti. Ketika tiba waktu malam, ia bertanya pada dirinya sendiri, "apa yang telah engkau perbuat?" setelah mengetahui ini, hendaklah seorang muslim mengoreksi dirinya sendiri di akhir siang atas apa yang telah diperbuat pada hari itu.[51]

---

[48] Teks Hadits: أَنْ تَعْبُدَ اللهَ كَأَنَّكَ تَرَاهُ فَإِنْ لَمْ تَكُنْ تَرَهُ فَإِنَّهُ يَرَاكَ (روه البخاري – حديث رقم ٤٨) (*lih.* Al Ghazali*Mutiara Ihya*..., 498)

[49] Al Ghazali, *Mutiara Ihya*..., 414, *lih.* Imam Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, 217, *lih.* Imam al Ghazali, *Ringkasan Ihya*..., 407-409

[50] Teks Hadits: يَنْبَغِيْ أَنْ يَكُوْنَ لِلْعَاقِلِ أَرْبَعُ سَاعَاتٍ. مِنْهَا سَاعَةُ يُحَاسِبُ فِيْهَا نَفْسَهُ (*lih.* Al Ghazali, *Mutiara Ihya*..., 498)

[51] Al Ghazali, *Mutiara Ihya*..., 415, *lih.* Imam Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, 218, *lih.* Imam al Ghazali, *Ringkasan Ihya*..., 409-410

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4. Tingkat keempat: penghukum/penghukuman (*mu'āqabah*)

Hal itu dengan menampakkan kelemahan diri dalam ketaatan dan perbuatan kemaksiatan setelah koreksi diri. Tidak sepatutnya hal itu dibiarkan. Karena, jika dibiarkan akan mudah baginya untuk kembali memperbuatnya. Jika tampak ia memakan syubhat, maka hukumlah dengan lapar. Jika ia memandang pada selain muhrim, maka hukumlah dengan menahan pandangan dan mencegah tidur. Seperti itu pula, dihukum setiap aspeknya jika melampaui batas dengan mencegah syahwatnya. Demikianlah dinukil dari para penempuh jalan akhirat.[52]

5. Tingkat kelima: bersungguh-sungguh (*mujāhadah*)

Hal itu adalah dengan menampakkan pengkhianatan diri, lalu menghukumnya. Kadang-kadang ia tidak dapat ditahan dan tidak tunduk, maka perangilah dengan kesungguhan. Misalnya, kalau diri malas mengerjakan shalat atau melakukan ibadah-ibadah sunnah, maka lazimlakanlah menghidupkan malam. Jika menolak, maka obatilah dengan membacakan pada diri sendiri hadis-hadis dan ayat-ayat al Quran mengenai keutamaan bersungguh-sungguh.[53]

---

[52] Al Ghazali, *Mutiara Ihya*..., 415, *lih.* Imam Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, 218, *lih.* Imam al Ghazali.2003.*Ringkasan Ihya Ulumiddin* terj. Abu Fajar al Qalami.Surabaya: Gitamedia Press, 410 – 411

[53] Al Ghazali, *Mutiara Ihya*..., 415-416, *lih.* Imam Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, 218-219, *lih.* Imam al Ghazali, *Ringkasan Ihya*..., 411-412

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

6. Tingkat keenam: penyaksian/mencela diri (*mu'āyanah*)[54]

Hendaknya Muslim mengetahui, bahwa musuh yang paling berbahaya adalah yang ada di kedua lambungmu. *Ammarah bi as-sū'* (yang suka memerintah pada kejahatan) menghasilkan kecenderungan pada kejahatan dan lari dari kebaikan. Umat Islam diperintahkan untuk memeranginya dan menundukkanya dengan paksa dalam peribadatan kepada Tuhan (Allah swt.). Umat Islam juga diperintahkan untuk menyucikan diri dengan ibadah-ibadah dan meninggalkan syahwat. Jika Umat Islam membiarkannya, maka ia lari, tak terkendali dan menguasai diri. Kalau Umat Islam terus-menerus mencela dan menegurnya, terkadang ia tunduk dan meningkat menjadi *lawwāmah* (yang suka mencela). Jika meningkat dari *lawwāmah* menjadi *muthma'innah* (yang tentram), maka ia masuk ke dalam peribadatan kepada Allah dengan rela dan direlakan.[55]

Janganlah Umat Islam melalaikannya walau sesaat. Jangan pula menyibukkan diri sengan menasihati orang lain selama Umat Islam belum membebaskan diri darinya. Allah swt. berfirman kepada Isa a.s. *"Wahai anak Maryam, nasihatilah dirimu. Jika engkau telah menasihati dirimu, maka barulah engkau menasihati orang lain. Jika tidak, endakla engkau merasa malu kepada-Ku."* Allah swt. berfirman, *"Dan tetaplah memberi*

---

[54] *lih.* Imam Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, 219 – 220, *lih.* Imam al Ghazali, *Ringkasan Ihya...*, 412 – 415
[55] Al Ghazali, *Mutiara Ihya...*, 416

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

peringatan, karena sesungguhnya peringatan itu bermanfaat bagi orang-orang yang beriman." (Q.S. al Dzariyat: 55).[56]

Maka hendaklah Umat Islam memawas dirinya, dan membersihkannya dari kepandiran, kebodohan, dn tipuannya. Hendaknya Umat Islam mengatakan padanya, "Apakah engkau tidak malu untuk menisbahkan manusia pada kepandiran dan kebodohan? Padahal engkau adala yang paling bodoh. Engkau berjalan menuju surga atau neraka. Tidak sepantasnya engkau sibuk dengan permainan dan tertawa. Engkau dituntut perkara besar ini. Barangkali engkau memandang kematian itu masih jauh, padaal ia amat dekat. Barangkali ia datang hari ini, nanti malam, atau esok hari. Setiap saat ia pasti datang. Tidaklah engkau tahu bahwa ia datang secara tiba-tiba, tanpa terlebih dahulu mengirim utusan."[57]

Dikisahkan bahwa Manshur bin Ammar berkata, "Pada suatu malam di Kufah, aku mendengar seorang ahli ibadah bermunajat kepada Tuhannya: "Wahai Tuhanku, demi keagungan-Mu. Jika aku berbuat maksiat kepada-Mu dan mendurhakai-Mu. Jika aku berbuat maksiat kepada-Mu, ku tidak berbuat maksiat kepada-Mu, melainkan karena ketidaktahuanku terhadap kedudukan-Mu. Aku tidak menyerahkan diri pada siksaan-Mu dan tidak pula meremehkan pengawasan-Mu, namun nafsuku menggodaku. Kerinduanku telah menolongku terhadap hal itu. Tabir-Mu yang diturunkan padaku telah

---

[56] *Ibid.*
[57] *Ibid.*, 416-417

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memperdayakanku. Maka aku berbuat maksiat kepada-Mu dengan kebodohanku dan mendurhakai-Mu dengan perbuatanku. Lalu kini siapakah yang menyelamatkanku dari siksaan-Mu. Ataukah dengan tali orang yang terpelihara jika Engkau memutuskan tali-Mu dariku. Betapa buruknya berdiri di hadapan-Mu ketika dikatakan kepada orang-orang yang ringan[58], 'Teruslah berjalan,' dan dikatakan kepada orang-orang yang berat[59], 'Berhentilah.' Apakah bersama orang-orang yang ringan aku terus berjalan, atau bersama orang-orang yang berat aku berhenti? Celakalah aku, semakin bertambah umurku semakin banyak kemaksiatanku. Maka hingga kapan aku akan bertobat, dn hingga kapan aku akan kembali? Adapun kini aku malu kepada Tuanku."[60]

Jadi, Umat Islam punya dua jalan, yaitu: Jalan melalui pencelaan diri dan jalan melalui munajat kepada Tuhan yang Mahatinggi dan Mahasuci. Hendaknya Umat Islam menggunakan jalan tersebut untuk menghadapi nafsu dalam diri dan dengan mengerahkan daya dan kekuatan, serta dengan ketundukan dan merendahkan diri dihadapan-Nya. [61]

---

[58] Maksudnya adalah orang-orang yang ringan timbangan amal buruknya dan berat amal baiknya.
[59] Maksudnya adalah orang-orang yang berat timbangan amal buruknya dan ringan amal baiknya.
[60] Al Ghazali .*Mutiara Ihya...*, 417
[61] *Ibid.*, 417-418

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

D. *Muḥāsabah* (Refleksi Diri) Seorang Muslim[62]

Al Hasan berkata: "*Sesungguhnya orang Mukmin bertanggungjawab atas dirinya; ia selalu mengintrospeksi dirinya karena Allah swt*". Sungguh ringanlah *hisāb* pada hari kiamat, bagi orang yang mau meng*hisab* dirinya di dunia, dan beratlah *hisab* pada hari kiamat, bagi orang yang tidak mau ber*muḥāsabah* terhadap dirinya di dunia.[63]

Seorang Mukmin akan terperanjat dengan sesuatu yang membuatnya heran dan berkata, "*Demi Allah, aku benar-benar menginginkanmu dan aku butuh padamu. Tetapi demi Allah, tak ada yang menghantarkan kepadamu. Tidak mungkin... tidak mungkin. Ada penghalang antara diriku dan dirimu*". Lalu hilanglah hal itu darinya dan ia kembali pada dirinya seraya berkata, "*Aku tidak ingin begini. Apa peduliku dengan hal ini? Demi Allah, aku takkan mengulanginya lagi, insya Allah*".[64]

Sesungguhnya seorang Mukmin adalah orang yang yakin terhadap al-Quran dan selalu membentengi diri dari kehancuran dirinya sendiri. Orang Mukmin ibarat tawanan di dunia yang berusaha melepas belenggu keterbudakannya. Ia belum merasa puas dan aman hingga ia bertemu dengan

---

[62] Pada bagian ini dijelaskan bagaimana seorang Muslim melakukan refleksi atau introspeksi (*muḥāsabah*) terhadap dirinya sendiri.
[63] Abdul Malik bin Muhammad al-Qashim, *Muhasabah menuju Penyucian Jiwa* terj. Ummu Mubarak (Solo: Pustaka Arafah, 2005), 35
[64] *Ibid.*, 35-36

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Allah swt., karena ia tahu bahwa pendengaran, penglihatan, lisan, dan seluruh perbuatan anggota tubuhnya akan mendapat balasan.[65]

Seandainya umat Islam pikirkan hal itu dan dibayangkan seolah sedang berada di hari perhitungan, sungguh umat Islam akan segera memperbanyak amal dan bertaubat kepada Allah swt., umat Islam berada di masa-masa taubat dalam rangka untuk kembali, berada di rumah yang Allah lapangkan baginya. Tidakkah umat Islam segera kembali?[66]

Wahab bin Munabbih berkata, "*Tidaklah seseorang itu berpikir panjang melainnkan akan tahu, dan tidaklah seseorang tahu melainkan pasti beramal.*" Maka hendaknya umat Islam menjadi orang yang suka beramal, bukan orang yang pandai berangan-angan.[67]

Hal yang sangat mengherankan adalah, Muslim merasa senang padahal tertipu; Muslim terlena dalam kelalaiannya terhadap apa yang tidak nampak darinya; Muslim tertipu dengan keadaannya yang sehat, lupa bahwa sedang mendekati sakit. Muslim senang dengan keadaannya yang sehat, lalai dengan dekatnya penyakit. Telah diperlihatkan kepada Muslim kematian orang lain, ditampakkan pembaringan yang lain sebelum Muslim berbaring dalam kematian.[68]

---

[65] *Ibid.*, 36
[66] *Ibid.*
[67] *Ibid.*
[68] *Ibid.*, 36-37

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Inilah Syumaith bin 'Ajlan, yang mengajak Muslim dengan seruan yang tulus, "*Wahai orang yang tertipu dengan masa sehatnya yang panjang, pernahkah kau lihat bahwa mati itu tanpa rasa sakit? Wahai yang selalu terlena menunda-nunda amal, apakah kau belum pernah melihat orang yang dicabut nyawanya tanpa berbekal sebelumnya? Engkau tertipu dengan kesehatanmu. Engkau bangga dengan keadaanmu yang terlindung dari penyakit dan segala sesuatu yang menyenangkan. Apakah dengannya, kau bisa terhindar dari kematian? Ataukah kau sudah berani bersikap lancang kepada malaikat? Jika ajal telah datang, sesekali tak dapat ditolak, meski dengan harta kekayaan yang kau miliki, tak dapat pula dengan banyaknya simpanan hartamu. Tak tahukah kau, bahwa saat maut menjemput, adalah saat yang paling sulit dan paling meneganggkan, serta penyesalan yang tiada guna? Semoga Allah merahmati hamba yang mau beramal untuk menyongsong kematian. Semoga Allah memberikan rahmat-Nya kepada seseorang yang beramal untuk dijadikan bekal sesudah mati. Semoga rahmat Allah swt. tercurah kepada seorang hamba yang mengintrospeksi dirinya (muḥāsabah) sebelum maut menjemput.*"[69]

[69] *Ibid.*, 37

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB IV

ANALISIS TENTANG REFLEKSI DIRI DALAM AGAMA BUDHA DAN ISLAM

A. Deskripsi Persamaan Konsep Refleksi Diri antara Agama Budha dan Islam

Refleksi diri dalam Agama Budha adalah sebuah cara untuk menemukan jati diri sejati pribadi manusia. Dengan ditemukannya jati diri sejati, maka manusia tersebut dapat dikatakan sebagai manusia yang paripurna dan telah mencapai tingkat Bodhisatva. [1] Dalam Islam, khususnya pada tradisi di kalangan para sufi atau ahli tasawuf, refleksi diri merupakan salah satu rangkaian penting untuk mencapai kebahagiaan jasmani maupun rohani, material maupun spiritual, atau duniawi maupun ukhrawi. [2] *muhāsabatun nafs* juga merupakan aplikasi keimanan seorang muslim terhadap rukun iman ke-1 dan ke-5, yaitu beriman kepada Allah dan hari akhir (hari kiamat).[3]

Adapun poin-poin dalam refleksi diri agar dapat menemukan keotentikan diri dalam Agama Budha. Poin-poin tersebut dikenal dengan jalan kebenaran berunsur delapan yang terdiri dari: (1) Pengertian Benar, (2) Pikiran Benar, (3) Ucapan Benar, (4) Perbuatan Benar, (5) Penghidupan Benar, (6) Usaha/Daya

---

[1] S. Dhammika, *Good Question Good Answer* (Taipei: The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation, 2006), 52

[2] M. Sholihin, *Penyucian Jiwa dalam Perspektif Tasawuf Al-Ghazali* (Bandung: Pustaka Setia, 2000), 72

[3] Syaikh Jamaluddin al-Qasimi, *Buku Putih Ihya' Ulumuddin Imam al-Ghazali* terj. Asmuni (Bekasi: Darul Falah), 668

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Upaya Benar, (7) Kesadaran/Perhatian Benar, dan (8) Konsentrasi Benar.[4] Dua poin pertama dikelompokkan sebagai kebijaksanaan luhur, kemudian tiga poin berikutnya termasuk dalam tata hidup bersusila, dan tiga poin terakhir merupakan bentuk disiplin mental.[5] Setelah semua komponen jalan kebenaran berunsur delapan dapat terpenuhi dengan baik dan benar, barulah Buddhis dapat mencapai tingkatan Bodhisatva. Poin-poin tersebut juga membantu Buddhis dalam melakukan renungan harian dalam kesehariannya.[6]

Dalam Budhhisme jalan kebenaran berunsur delapan (jalan menuju pelenyapan penderitaan) merupakan salah satu tiang utama pokok ajaran Buddha, di samping kesuyataan tentang penderitaan, kesunyataan tentang pemunculan penderitaan, dan kesunyataan tentang pelenyapan penderitaan.[7]

Islam juga memiliki ajaran yang sama dengan poin-poin dalam jalan kebenaran berunsur delapan. Poin-poin tersebut dalam Islam dikenal sebagai ajaran akidah (keimanan/*faith* – kebijaksanaan luhur [*panna* – pengertian benar, dan pikiran benar]) akhlak (tata perilaku dan etika moral – tata hidup bersusila [*sila* – ucapan benar, perbuatan benar, dan penghidupan benar), dan syariat (norma-norma hukum [termasuk di dalamnya ibadah] – disiplin mental [*Samadhi*

---

[4] Sumedha Widyadharma, *Dhamma-Sari* (Taipei: The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation, 2007), 58
[5] *Ibid.*, 65, 60, 62
[6] Ryuho Okawa, *Hakikat Ajaran Budha: Jalan Menuju Pencerahan*, terj. Inyiak Ridwan Muzir (Yogyakarta: Saujana, 2004), 50
[7] Y.A. Mahabhkshu Hsing Yun, *Karakteristik dan Esensi Agama Buddha* terj. Vimuttaguna Lenny Wijaya (Bandung: Yayasan Penerbit Karaniya, 1994), 40

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

– usaha/daya upaya benar, kesadaran/perhatian benar, dan konsentrasi benar). Tiga pokok ajaran tersebut merupakan esensi dari Islam. [8]

Poin pertama jalan kebenaran berunsur delapan Agama Budha adalah pengertian benar. Pengertian benar berarti memandang sesuatu apa adanya dan menjaga pandangan (menjaga mata dari hal-hal yang tidak baik). Juga berarti memahami ajaran agama (mengetahui/mengerti) secara mendalam. Poin ini sejalan dengan firman Allah dalam surat al Baqarah (2): 208.

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱدۡخُلُواْ فِي ٱلسِّلۡمِ كَآفَّةٗ وَلَا تَتَّبِعُواْ خُطُوَٰتِ ٱلشَّيۡطَٰنِۚ

إِنَّهُۥ لَكُمۡ عَدُوّٞ مُّبِينٞ

"*Hai orang-orang yang beriman, masuklah kamu ke dalam Islam keseluruhan, dan janganlah kamu turut langkah-langkah syaitan. Sesungguhnya syaitan itu musuh yang nyata bagimu.*"[9]

Poin kedua jalan kebenaran berunsur delapan Agama Budha adalah pikiran benar. Pikiran benar maksudnya adalah berpikir jernih agar dapat menghasilkan keputusan yang tepat dan bisa melakukan keidupan di dunia ini dengan benar

---

[8] Tim Penyusun: Studi Islam IAIN Sunan Ampel Surabaya, *Pengantar Studi Islam* (Surabaya: IAIN Sunan Ampel Press, 2008), 75, 105, 108

[9] Mujamma' al Malik Fahd li Thiba'at al Mushaf al Syarif, *Al Quranul Karim dan Terjemahnya dalam Edisi Bahasa Indonesia* (Madinah al Munawwarah: Mujamma' al Malik Fahd li Thiba'at al Mushaf al Syarif – Kompleks Percetakan Mushaf al Quran Raja Fahad, 2010), 50

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sesuai tuntunan sang Buddha. Konsepsi pikiran yang benar ini sejalan dengan ajaran Islam yang tertuang pada firman Allah swt. dalam surat *Yūnus* (10): 36.

وَمَا يَتَّبِعُ أَكْثَرُهُمْ إِلَّا ظَنًّا ۚ إِنَّ ٱلظَّنَّ لَا يُغْنِى مِنَ ٱلْحَقِّ شَيْـًٔا ۚ إِنَّ ٱللَّهَ عَلِيمٌۢ بِمَا يَفْعَلُونَ .

"*Dan kebanyakan mereka tidak mengikuti kecuali persangkaan saja. Sesungguhnya persangkaan itu tidak sedikitpun berguna untuk mencapai kebenaran. Sesungguhnya Allah Maha mengetahui apa yang mereka kerjakan.*"[10]

Pikiran benar ini juga sejalan dengan firman Allah dalam surat *al Ḥujurāt* (49): 12.

يَـٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ ٱجْتَنِبُوا۟ كَثِيرًا مِّنَ ٱلظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ ٱلظَّنِّ إِثْمٌ ۖ وَلَا تَجَسَّسُوا۟

وَلَا يَغْتَب بَّعْضُكُم بَعْضًا

"*Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan purba-sangka (kecurigaan), karena sebagian dari purba-sangka itu dosa. dan janganlah mencari-cari keburukan orang dan janganlah menggunjingkan satu sama lain.*"[11]

---

[10] *Ibid.*, 312
[11] *Ibid.*, 847

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Poin ketiga jalan kebenaran berunsur delapan Agama Budha adalah Ucapan benar. Ucapan benar berarti harus mengatakan hal yang benar dan menahan diri dari menyakiti orang lain dengan perkataan dirinya, berbohong atau mengeluarkan perkataan yang akan menebar benih keraguan dan kecurigaan di antara sesamanya.[12] Dalam Islam pun juga demikian, hendaknya Muslim tidak melontarkan kata per kata dari mulutnya secara serampangan, bahkan ketika Muslim tidak bisa berkata dengan benar, maka sepatutnya ia diam. Hal ini termaktub pada firman Allah dalam surat *al Furqān* (25): 63.

وَعِبَادُ ٱلرَّحْمَٰنِ ٱلَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى ٱلْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ ٱلْجَٰهِلُونَ

قَالُوا۟ سَلَٰمًا

"*Dan hamba-hamba Tuhan yang Maha Penyayang itu (ialah) orang-orang yang berjalan di atas bumi dengan rendah hati dan apabila orang-orang jahil menyapa mereka, mereka mengucapkan kata-kata (yang mengandung) keselamatan.*"[13]

Nabi Muhammad saw. bersabda:

مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيَقُلْ خَيْرًا أَوْ لِيَسْكُتْ

[12] Ryuho Okawa, *Hakikat Ajaran*..., 63
[13] Mujamma' al Malik Fahd li Thiba'at al Mushaf al Syarif, *Al Quranul Karim*..., 568

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

"*Barangsiapa beriman kepada Allah dan hari Akhir, hendaknya ia berkata yang baik atau diam.*" (H.R. Bukhari [no. 5995] dan Muslim [no. 68] dari Abu Hurairah ra.)[14]

مَنْ يَتَكَلَّفُ لِيْ مَا بَيْنَ لَحْيَيْهِ وَ رِجْلَيْهِ أَتَكَفَّلُ لَهُ الْجَنَّةُ

"*Barangsiapa menjaminku akan menahan apa yang ada di antara kedua pipinya (lisan) dan kedua kakinya (kemaluan), maka aku jamin baginya surga.*" (H.R. Bukhari [no. 5993, 6309] dari Sahlin bin Sa'din)[15]

Poin keempat jalan kebenaran berunsur delapan Agama Budha adalah perbuatan benar. Perbuatan benar berarti menggembangkan perbuatan-perbuatan yang berasusila, terhormat dan menjauhkan diri dari keributan (perbuatan tercela).[16] Begitu pula dalam Islam, konsep perbuatn benar ini dikenal dengan *amar ma'ruf nahi munkar* (memerintakan berbuat baik, dan melarang kemunkaran). Hal ini tersurat pada firman Allah dalam surat *Āli 'Imrān* (3): 104.

وَلْتَكُن مِّنكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى ٱلْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِٱلْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ ٱلْمُنكَرِ ۚ

وَأُو۟لَـٰٓئِكَ هُمُ ٱلْمُفْلِحُونَ

[14] Hadits al Bukhari dikutip dari: Syaikh Jamaluddin al-Qasimi.*Buku Putih Ihya' Ulumuddin Imam al-Ghazali* terj. Asmuni (Bekasi: Darul Falah.2010), 327
[15] Hadits al Bukhari dikutip dari: Syaikh Jamaluddin al-Qasimi, *Buku Putih*..., 328
[16] Sumedha Widyadharma, *Dhamma-Sari*, 61

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

"*Dan hendaklah ada di antara kamu segolongan umat yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh kepada yang ma'ruf dan mencegah dari yang munkar*[17]*; merekalah orang-orang yang beruntung.*"[18]

Juga dalam surat *al A'rāf*(7): 56.

وَلَا تُفْسِدُوا۟ فِى ٱلْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَٰحِهَا وَٱدْعُوهُ خَوْفًا وَطَمَعًا ۚ إِنَّ رَحْمَتَ ٱللَّهِ

قَرِيبٌ مِّنَ ٱلْمُحْسِنِينَ

" *Dan janganlah kamu membuat kerusakan di muka bumi, sesudah (Allah) memperbaikinya dan Berdoalah kepada-Nya dengan rasa takut (tidak akan diterima) dan harapan (akan dikabulkan). Sesungguhnya rahmat Allah Amat dekat kepada orang-orang yang berbuat baik.*"[19]

Poin kelima jalan kebenaran berunsur delapan Agama Budha adalah penghidupan benar. Penghidupan benar berarti bahwa orang seharusnya mempunyai penghidupan yang tidak mencelakan atau merugikan orang lain.[20] Islam pun juga mengajarkan demikian, Allah swt berfirman dalm surat *al Muṭaffīfīn* (83): 1-3.

---

[17] Ma'ruf: segala perbuatan yang mendekatkan kita kepada Allah; sedangkan Munkar ialah segala perbuatan yang menjauhkan kita dari pada-Nya.
[18] Mujamma' al Malik Fahd li Thiba'at al Mushaf al Syarif, *Al Quranul Karim*..., 93
[19] *Ibid.*, 230
[20] Sumedha Widyadharma, *Dhamma-Sari*, 61

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

وَيْلٌ لِّلْمُطَفِّفِينَ ٱلَّذِينَ إِذَا ٱكْتَالُوا۟ عَلَى ٱلنَّاسِ يَسْتَوْفُونَ وَإِذَا كَالُوهُمْ أَو وَّزَنُوهُمْ

يُخْسِرُونَ

"Kecelakaan besarlah bagi orang-orang yang curang[21]*, (yaitu) orang-orang yang apabila menerima takaran dari orang lain mereka minta dipenuhi, Dan apabila mereka menakar atau menimbang untuk orang lain, mereka mengurangi."*[22]

Poin keenam jalan kebenaran berunsur delapan Agama Budha adalah usaha/daya upaya benar. Usaha/daya upaya benar adalah kerja keras berdasarkan jalan kebenaran Buddha.[23] Usaha/daya upaya benar juga berarti mengembangkan kebajikan dan tidak kompromi dengan kejahatan. Konsep ini sejalan dengan firman Allah dalam Surat *Āli 'Imrān* (3): 110

---

[21] Yang dimaksud dengan orang-orang yang curang di sini ialah orang-orang yang curang dalam menakar dan menimbang.
[22] Mujamma' al Malik Fahd li Thiba'at al Mushaf al Syarif, *Al Quranul Karim*..., 1035
[23] Ryuho Okawa, *Hakikat Ajaran*..., 71

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

كُنتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِٱلْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ ٱلْمُنكَرِ

وَتُؤْمِنُونَ بِٱللَّهِ ۗ وَلَوْ ءَامَنَ أَهْلُ ٱلْكِتَٰبِ لَكَانَ خَيْرًا لَّهُم ۚ مِّنْهُمُ ٱلْمُؤْمِنُونَ

وَأَكْثَرُهُمُ ٱلْفَٰسِقُونَ

"*Kamu adalah umat yang terbaik yang dilahirkan untuk manusia, menyuruh kepada yang ma'ruf, dan mencegah dari yang munkar, dan beriman kepada Allah. Sekiranya ahli kitab beriman, tentulah itu lebih baik bagi mereka, di antara mereka ada yang beriman, dan kebanyakan mereka adalah orang-orang yang fasik.*"[24]

Poin ketujuh jalan kebenaran berunsur delapan Agama Budha adalah kesadaran/perhatian benar. Kesadaran/perhatian benar adalah membentuk garis panduan bagi refleksi diri dalam rencana hidup manusia, membentuk visi ke arah masa depan yang akan manusia jalani. Dengan kata lain kesadaran/perhatian benar juga berarti mempertanyakan apa-apa yang manusia impikan.[25] Ini berarti manusia harus fokus pada tujuannya di dunia ini. Islam pun mengajarkan agar

[24] Mujamma' al Malik Fahd li Thiba'at al Mushaf al Syarif , *Al Quranul Karim*..., 94
[25] Ryuho Okawa, *Hakikat Ajaran*..., 75

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

manusia harus lurus dengan niatnya dan membulatkan tekad dengan sungguh-sungguh, hal ini sejalan dengan firman Allah dalam surat *Āli 'Imrān* (3): 159.

فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى ٱللَّهِ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ يُحِبُّ ٱلْمُتَوَكِّلِينَ

"*Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, Maka bertawakkallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya.*"

Juga dalam sabda Nabi Muhammad saw.:

إِنَّمَا الأَعْمَالُ بِالنِّيَاتِ وَ إِنَّمَا لِكُلِّ امْرِئٍ مَا نَوَىْ

"*Sesungguhnya setiap amal (pekerjaan) itu tergantung pada apa yang diniatkan, dan sesungguhnya setiap orang akan mendapat balasan yang sesuai dengan apa yang diniatkannya.*" (H.R. Bukhari dan Muslim dari Amirul Mukminin Abu Hafash Umar bin Khattab ra.)[26]

Poin kedelapan jalan kebenaran berunsur delapan Agama Budha adalah konsentrasi benar (samadhi benar). Konsentrasi benar adalah manusia seharusnya memusatkan kemauan dan pikiran melalui meditasi.[27] Dalam Agama Budha, meditasi merupakan ibadah/ritual utama. Sedangkan dalam Islam, ibadah utamanya adalah shalat. Hendaknya dengan shalat dengan khusyu' atau sungguh-

[26] Syekh Ahmad asy-Syafi'i an-Nabawi, *Terjemah Riyadhus Shalihin* (Surabaya: Arkola, 2007), 21-22
[27] Sumedha Widyadharma, *Dhamma-Sari*, 64

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sungguh fokus pada Allah semata. Allah swt. berfirman dalam surat *al Baqarah* (2): 238

حَٰفِظُواْ عَلَى ٱلصَّلَوَٰتِ وَٱلصَّلَوٰةِ ٱلۡوُسۡطَىٰ وَقُومُواْ لِلَّهِ قَٰنِتِينَ

"*Peliharalah semua shalat(mu), dan (peliharalah) shalat wusthā*[28]. *Berdirilah untuk Allah (dalam shalatmu) dengan khusyu'.*"[29]

Senada pula dengan firman Allah swt. dalam surat al Mu'minūn (23): 1-3

قَدۡ أَفۡلَحَ ٱلۡمُؤۡمِنُونَ ٱلَّذِينَ هُمۡ فِي صَلَاتِهِمۡ خَٰشِعُونَ وَٱلَّذِينَ هُمۡ عَنِ ٱللَّغۡوِ

مُعۡرِضُونَ

"*Sesungguhnya beruntunglah orang-orang yang beriman, (yaitu) orang-orang yang khusyu' dalam sembahyangnya, Dan orang-orang yang menjauhkan diri dari (perbuatan dan perkataan) yang tiada berguna*"[30]

Baik Agama Budha maupun Islam, masing-masing memiliki kesamaan dalam ajaran tentang tata etika moral, dalam hal ini adalah ajaran moral etika yang dikenal dalam Agama Budha sebagai jalan kebenaran berunsur delapan, dan

---

[28] Shalat wusthā ialah shalat yang di tengah-tengah dan yang paling utama. ada yang berpendapat, bahwa yang dimaksud dengan shalat wusthaa ialah shalat Ashar. menurut kebanyakan ahli hadits, ayat ini menekankan agar semua shalat itu dikerjakan dengan sebaik-baiknya.
[29] Mujamma' al Malik Fahd li Thiba'at al Mushaf al Syarif, *Al Quranul Karim*..., 58
[30] *Ibid.*, 526

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dalam Islam *akhlaqul karimah.* Dari sini dapat dilihat bahwa ini merupakan bentuk realita dari firman Allah dalam surat *al Mu'min* (40): 78.

وَلَقَدْ أَرْسَلْنَا رُسُلًا مِّن قَبْلِكَ مِنْهُم مَّن قَصَصْنَا عَلَيْكَ وَمِنْهُم مَّن لَّمْ نَقْصُصْ

عَلَيْكَ ۗ وَمَا كَانَ لِرَسُولٍ أَن يَأْتِيَ بِـَٔايَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ ٱللَّهِ ۚ فَإِذَا جَآءَ أَمْرُ ٱللَّهِ

قُضِيَ بِٱلْحَقِّ وَخَسِرَ هُنَالِكَ ٱلْمُبْطِلُونَ

"*Dan Sesungguhnya telah Kami utus beberapa orang Rasul sebelum kamu, di antara mereka ada yang Kami ceritakan kepadamu dan di antara mereka ada (pula) yang tidak Kami ceritakan kepadamu. tidak dapat bagi seorang Rasul membawa suatu mukjizat, melainkan dengan seizin Allah; Maka apabila telah datang perintah Allah, diputuskan (semua perkara) dengan adil. dan ketika itu rugilah orang-orang yang berpegang kepada yang batil.*"

Melihat ayat di atas, maka ada kemungkinan bahwa Buddha Gautama adalah seorang nabi. Akan tetapi dia adalah termasuk nabi yang tidak diceritakan. Hal ini dikuatkan pula dengan ajaran yang dibawanya sejalan dengan ajaran Islam.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

B. Deskripsi Perbedaan Konsep Refleksi Diri antara Agama Budha dan Islam

Meskipun memiliki kesamaan dalam konsep refleksi diri antara Islam dan Agama Budha, perbedaan di dalamnya pun juga merupakan suatu keniscayaan. Ini terjadi karena sesungguhnya sumber atau pembawa ajarannya pun berbeda person berikut latar belakangnya.

Perbedaan yang paling utama adalah dari segi pembawa ajaran. Pembawa ajaran Agama Budha adalah Sidharta Gautama, yang berasal dari India dengan kondisi alam yang bersahabat (iklim tropis dan mudah tersedia kebutuhan hidup). Agama Budha muncul Karena ketidakpuasan Sidharta Gautama dalam kehidupannya. Dia merasa bosan dengan hidupnya yang cenderung mewah dan penuh kegirangan. Dari sinilah dia berusaha mencari arti kebahagiaan sejati melalui meditasi atau bertapa yang kemudian dalam perjalanannya menghasilkan ajaran-ajaran Agama Budha.

Sedangkan dalam Islam, Nabi Muhammad hadir di tengah masyarakat yang hidup di alam yang tandus (padang pasir) dan minim nilai-nilai kemanusiaan. Pada masa itu, bangsa Arab adalah bangsa yang kurang beradab dan sedikit yang memiliki nilai kesusilaan universal, terlebih terhadap yang berbeda status.[31]

---

[31] Sistem nilai atau kode etik Bangsa Arabia sangat tepat disebut sebagai suatu "humanisme kesukuan", pandangan hidup yang asalnya tidak disandarkan kepada Tuhan tetapi merupakan produk pengalaman atau adat suku. Ini dilambangkan dengan kebajikan kuncinya adalah keksatriaan (*murūah*), yang menekankan pada keberanian dalam peperangan, loyalitas kepada keluarga dan perlindungan atas anggota-anggotanya, keramahan, kesabaran, dan keteguhan hati. Ringkasnya, memelihara kehormatan suku dan keluarga. *Murūah* disertai dengan fatalisme yang memandang tidak ada makna atau tanggunggugat/tanggungjawab setelah hidup ini. Tidak ada hari kebangkitan, tidak ada hari perhitungan, ataupun siksa dan pahala abadi. Keadilan dijamin dan ditegakkan bukan oleh Tuhan, tetapi oleh ancaman dendam kelompok atau *qiṣāṣ*. Jadi, Agama Arabia hanya memiliki sedikit tujuan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dengan kondisi yang memprihatinkan ini akhirnya Islam datang untuk memperbaiki kebejadan moral yang terjadi pada masa itu. Salah satu misi utama nabi Muhammad adalah menyempurnakan akhlak manusia. Jadi Islam hadir lantaran prihatin dengan minimnya tata etika moral manusia pada masa itu di jazirah Arab. Nabi Muhammad saw. bersabda:

بُعِثْتُ لِأُتَمِّمَ مَكَارِمَ الأَخْلاَقِ

"*Aku (Muhammad) diutus untuk menyempurnakan kemuliaan akhlak.*" (H.R. al Hakim dan al Baihaqi)[32]

Poin-poin refleksi diri dalam Agama Budha merupakan hasil perenungan mendalam (kontemplasi) oleh Sidharta Gautama. Kontemplasi yang dilakukan Sidharta ini merupakan bentuk kebosanan akan kebahagiaan duniawi yang sekedar saja. Dengan kata lain Sidharta Gautama bisa jadi mengalami kebosanan yang tinggi akan kehidupannya yang penuh hura-hura dan kesenangan duniawi semata. Berangkat dari sinilah akhirnya dia melkukan perenugan guna memperoleh kebahagiaan sejati.

Dalam Islam, tata etika moral (*al akhlāqul karīmah*) bersumber wahyu Allah swt., baik yang tertuang dalam *al Qur'an al Karīm* maupun *sunnah* Nabi Muhammad saw. Ini menunjukkan bahwa tata etika moral dalam Islam

---

moral kosmis atau rasa tanggungjawab moral individu dan komunal. Dalam Islam, pemikiran semacam ini tidaklah tepat dan secara teologis salah. (John. L. Esposito, *Islam The Straight Path: Ragam Ekspresi Menuju Jalan Lurus* [Jakarta: Paramadina, 2010], 8-9)

[32] Dikutip dari: Syaikh Jamaluddin al-Qasimi.*Buku Putih*..., 48

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

merupakan tatanan dari Tuhan untuk manusia. Nabi Muhammad pun merupakan teladan utama akhlak bagi umat Islam, sebagaimana dalam firman Allah pada surat *al Qalam* (68): 1-4.

نٓ وَٱلْقَلَمِ وَمَا يَسْطُرُونَ ﴿١﴾ مَآ أَنتَ بِنِعْمَةِ رَبِّكَ بِمَجْنُونٍ ﴿٢﴾ وَإِنَّ لَكَ لَأَجْرًا غَيْرَ مَمْنُونٍ ﴿٣﴾ وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ ﴿٤﴾

"Nun, demi kalam dan apa yang mereka tulis, berkat nikmat Tuhanmu kamu (Muhammad) sekali-kali bukan orang gila. Dan Sesungguhnya bagi kamu benar-benar pahala yang besar yang tidak putus-putusnya. Dan Sesungguhnya kamu benar-benar berbudi pekerti yang agung."[33]

Agar lebih jelasnya tentang persamaan dan perbedaan refleksi diri antara Agama Budha dan Islam, berikut table yang menjelaskan keduanya.

Persamaan Konsep Refleksi Diri dalam Agama Budha dan Islam	
Agama Budha	**Agama Islam**
Aspek Refleksi Diri	
Jalan Mulia Berunsur Delapan	***al akhlāq al karīmah***
Pengertian Benar (*Samma Ditthi*)	*"Hai orang-orang yang beriman, masuklah kamu ke dalam Islam keseluruhan, dan janganlah kamu turut langkah-langkah syaitan. Sesungguhnya syaitan itu musuh yang nyata bagimu."* (Q.S. al

[33] Mujamma' al Malik Fahd li Thiba'at al Mushaf al Syarif.2010.*Al Quranul Karim*..., 960

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

	Baqarah [2]: 208)
Pikiran Benar (*Samma Sankappa*)	"*Dan kebanyakan mereka tidak mengikuti kecuali persangkaan saja. Sesungguhnya persangkaan itu tidak sedikitpun berguna untuk mencapai kebenaran. Sesungguhnya Allah Maha mengetahui apa yang mereka kerjakan.*" (Q.S. *Yūnus* [10]: 36) "*Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan purba-sangka (kecurigaan), karena sebagian dari purba-sangka itu dosa. dan janganlah mencari-cari keburukan orang dan janganlah menggunjingkan satu sama lain.*" (Q.S. *al Ḥujurāt* [49]: 12)
Ucapan Benar (*Samma Vaca*)	"*Dan hamba-hamba Tuhan yang Maha Penyayang itu (ialah) orang-orang yang berjalan di atas bumi dengan rendah hati dan apabila orang-orang jahil menyapa mereka, mereka mengucapkan kata-kata (yang mengandung) keselamatan.*" (Q.S. *al Furqān* [25]: 63) Nabi Muhammad saw. bersabda: "*Barangsiapa beriman kepada Allah dan hari Akhir, hendaknya ia berkata yang baik atau diam.*" (H.R. Bukhari

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

	[no. 5995] dan Muslim [no. 68] dari Abu Hurairah ra.) "*Barangsiapa menjaminku akan menahan apa yang ada di antara kedua pipinya (lisan) dan kedua kakinya (kemaluan), maka aku jamin baginya surga.*" (H.R. Bukhari [no. 5993, 6309] dari Sahlin bin Sa'din)
Perbuatan Benar (*Samma Kammanta*)	"*Dan hendaklah ada di antara kamu segolongan umat yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh kepada yang ma'ruf dan mencegah dari yang munkar; merekalah orang-orang yang beruntung.*" (Q.S. *Āli 'Imrān* [3]: 104) "*Dan janganlah kamu membuat kerusakan di muka bumi, sesudah (Allah) memperbaikinya dan Berdoalah kepada-Nya dengan rasa takut (tidak akan diterima) dan harapan (akan dikabulkan). Sesungguhnya rahmat Allah Amat dekat kepada orang-orang yang berbuat baik.*" (Q.S. *al A'rāf*[7]: 56)
Penghidupan Benar (*Samma Ajiva*)	"*Kecelakaan besarlah bagi orang-orang yang curang, (yaitu) orang-orang yang apabila menerima takaran dari orang lain mereka minta*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

	dipenuhi, Dan apabila mereka menakar atau menimbang untuk orang lain, mereka mengurangi." (Q.S. *al Muṭaffifīn* [83]: 1-3)
Usaha/Daya Upaya Benar (*Samma Vayama*)	"*Kamu adalah umat yang terbaik yang dilahirkan untuk manusia, menyuruh kepada yang ma'ruf, dan mencegah dari yang munkar, dan beriman kepada Allah. Sekiranya ahli kitab beriman, tentulah itu lebih baik bagi mereka, di antara mereka ada yang beriman, dan kebanyakan mereka adalah orang-orang yang fasik.*" (Q.S. *Āli 'Imrān* [3]: 110)
Kesadaran/Perhatian Benar (*Samma Sati*)	"*Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, Maka bertawakkallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya.*" (Q.S. *Āli 'Imrān* [3]: 159) Juga dalam sabda Nabi Muhammad saw.: "*Sesungguhnya setiap amal (pekerjaan) itu tergantung pada apa yang diniatkan, dan sesungguhnya setiap orang akan mendapat balasan yang sesuai dengan apa yang diniatkannya.*" (H.R. Bukhari dan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

	Muslim dari Amirul Mukminin Abu Hafash Umar bin Khattab ra.)
Konsentrasi Benar (*Samma Samadhi*)	"*Peliharalah semua shalat(mu), dan (peliharalah) shalat wusthā. Berdirilah untuk Allah (dalam shalatmu) dengan khusyu'.*" (Q.S. *al Baqarah* [2]: 238) "*Sesungguhnya beruntunglah orang-orang yang beriman, (yaitu) orang-orang yang khusyu' dalam sembahyangnya, Dan orang-orang yang menjauhkan diri dari (perbuatan dan perkataan) yang tiada berguna*" (Q.S. al Mu'minūn [23]: 1-3)

Perbedaan Konsep Refleksi Diri dalam Agama Budha dan Islam	
Agama Budha	**Agama Islam**
Pembawa Ajaran (Refleksi Diri – Akhlak/Tata Etika Moral)	
Sidharta Gautama, India. Latar belakang: mengalami kebosanan pada keidupan duniawi dan mencari kebahagiaan sejati.	Nabi Muhammad saw., Arab. Latar belakang: prihatin dengan minimnya tata etika moral manusia pada masa itu di lingkungannya.
Sumber Ajaran (Refleksi Diri – Akhlak/Tata Etika Moral)	
Perenungan mendalam (kontemplasi) dengan bermeditasi oleh Sidharta Gautama.	Wahyu Tuhan yang disampaikan kepada Nabi Muhammad saw. berupa al Quran dan *sunnah*.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dengan uraian-uraian pada bab-bab sebelumnya, maka penulis dapat menyimpulkan dari keseluruhan skripsi ini sebgai berikut:

1. Konsep Refleksi Diri dalam Buddhisme

   Refleksi diri adalah cara yang dapat manusia gunakan untuk menemukan kembali keotentikkan diri manusia yang bersinar, *Diri Sejati* (*True Self*) manusia dalam dunia yang sesungguhnya (*Real World*). Metode refleksi diri yang diajarkan Shakyamuni dapat dikatakan sebagai cara mencapai tingkat Bodhisatva.

   Shakyamuni Budha membentuk delapan poin yang dapat memeriksa pikiran dan tindakan manusia. Delapan poin tersebut dikenal sebagai jalan kebenaran berunsur delapan atau delapan jalan mulia yang terdiri atas: pandangan yang benar, pikiran yang benar, perkataan yang benar, tindakan yang benar, kehidupan yang benar, usaha yang benar, kesadaran yang benar, dan konsentrasi yang benar. Seorang Buddhis dalam menjalani kehidupan sehari-harinya harus berlandaskan delapan poin dalam jalan kebenaran berunsur delapan agar dapat menjadi seorang Buddhis yang paripurna.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Konsep Refleksi Diri dalam Islam

Dalam Islam, refleksi diri dikenal dengan istilah *muḥāsabah*. Refleksi diri adalah meneliti diri sendiri artinya mencari cela yang terselip pada diri manusia masing-masing. Setelah itu, tujuan usaha mawas diri (*muḥāsabah*) adalah membentuk kepribadian. Sedang kepribadian manusia adalah nilai-nilai akhlak atau nilai-nilai moral. Jadi membentuk diri artinya membimbing dan mengarahkan kegiatan-kegiatan pribadi (*personal*) kepada nilai-nilai kemanusiaan dalam ketinggian martabatnya sebagai manusia. Setiap Muslim hendaknya berpedoman: *"takhallaqū bi akhlāqillah"* (berkhlaklah dengan akhlak Allah), yaitu *al akhlāqul karīmah*.

Adapun tahapan-tahapan dalam *muḥāsabah* adalah penetapan syarat (*musyāraṭah*), pengawasan/kontrol diri (*murāqabah*), pemeriksaan diri/koreksi diri/refleksi diri (*muḥāsabah*), penghukum/penghukuman (*mu'āqabah*), perjuangan/bersungguh-sungguh (*mujāhadah*), dan penyaksian/mencela diri (*mu'āyanah*).

3. Persamaan dan Perbedaan

a. Persamaan antara Refleksi Diri Buddhisme dan Islam

Baik Buddhisme maupun Islam, masing-masing memiliki kesamaan dalam ajaran tentang tata etika moral, dalam hal ini adalah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ajaran moral etika yang dikenal dalam Buddhisme sebagai jalan kebenaran berunsur delapan, dan dalam Islam *al akhlāqul karīmah*.

b. Perbedaan antara Refleksi Diri Buddhisme dan Islam

Poin-poin refleksi diri dalam Buddhisme (jalan kebenaran berunsur delapan) berasal dari perenungan mendalam oleh Sidharta Gautama. Dia melakukan perenungan ini karena merasa bosan dengan kehidupannya yang mewah, dan ingin mencari kebahagiaan sejati.

Sedangkan dalam Islam, nabi Muhammad membawa ajaran *akhlaqul karimah* lantaran priatin melihat kondisi masyarakat yang *jahiliyah* dan minim tata etika moral. Adapun sumber dari ajaran *akhlaqul karimah* adalah berasal dari wahyu Allah, baik secara langsung dalam al Quran atau melalui hadits Nabi.

B. Saran-saran

Dengan adanya tulisan-tulisan dalam kertas ini, maka penulis perlu menyampaikan saran-saran yang sekiranya bermanfaat, yang antara lain adalah:

1. Bagi umat Islam secara umum, dan mahasiswa jurusan Perbandingan Agama khususnya, hendaknya memahami agama Islam secara menyeluruh (*kaffah*). Dari uraian-uraian di atas dapat disimpulkan bahwa sesungguhnya Islam datang benar-benar untuk

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menyempurnakan akhlak manusia yang telah ada. Ini terbukti bahwa agama Buddha yang telah ada 500 tahun sebelum masehi ternyata memiliki ajaran yang sama dengan Islam, dalam hal ini yang dimaksud adalah jalan kebenaran berunsur delapan. Diharapkan dengan memahami Islam secara *kaffah* akan menjadikan diri sendiri sebagai seorang Muslim sejati.

2. Dengan mengetahui adanya persamaan dan perbedaan konsep refleksi diri dalam Islam dan Buddhisme, sepatutnya bagi umat Islam dan Buddhis secara umum, serta mahasiswa Jurusan Perbandingan Agama, memiliki wawasan yang pluralis dan humanis, bukan wawasan yang apologetik atau merasa paling benar sendiri. Utamanya bagi bangsa Indonesia secara umum hendaknya memiliki wawasan pluralis, humanis, dan saling menghargai. Mengingat negara Indonesia adalah negara yang majemuk, maka sangatlah penting mengembangkan wawasan ini.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR PUSTAKA

Abdalati, Hammudah.*Islam Suatu Kepastian*, terj. Nasmay Lofita Anas.Kuwait: International Islamic Federation of Student Organizations.1986

Ahmadi, Abu.*Perbandingan Agama.*Jakarta: Rineka Cipta.1991

Al Jazair, Abu Bakr Jabir.*Minhājul Muslim.*Beirut: Dar El Fikr.2003

al-Qashim, Abdul Malik bin Muhammad.*Muhasabah menuju Penyucian Jiwa* terj. Ummu Mubarak.Solo: Pustaka Arafah.2005

al-Qasimi, Syaikh Jamaluddin.*Buku Putih Ihya' Ulumuddin Imam al-Ghazali* terj. Asmuni.Bekasi: Darul Falah.2010

al-Quran, Yayasan Penyelenggara Penterjemah, *Al-Muyassar: Al-Quran dan Terjemahnya Juz 1 s/d 30 (Transliterasi).*Bandung: Sinar Baru Algensindo.2011

Alwi, Hasan, dkk.*Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ketiga.*Jakarta: Balai Pustaka.2002

Anshari, Endang Saifuddin.*Pokok-pokok Fikiran tentang Islam dan Ummatnya.*Jakarta: Raja Grafindo Persada.1993

Asy'ari, dkk. (Tim Penyusun: Studi Islam IAIN Sunan Ampel Surabaya).*Pengantar Studi Islam.*Surabaya: IAIN Sunan Ampel Press.2008

Carmody, Dennis Lardner dan John Tully Carmody.*Jejak Rohani Sang Guru Suci*, terj. Tri Budhi Sastrio. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.2000

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Chah, Venerable Ajahn.*Living Dhamma*. Taiwan: The Corporate of The Buddha Educational Foundation.2007

Ching, Ie Swe.*Sidharta Gautama*, terj. Klara Siauw.Jakarta: Elex Media Komputindo.2009

Dhammika, S.*Good Question Good Answer*.Taipei: The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation.2006

Esposito John. L.*Islam The Straight Path: Ragam Ekspresi Menuju Jalan Lurus*.Jakarta: Paramadina.2010

Facruddin.*Akidah dan Syari'ah Islam*.Jakarta: Bumi Aksara Karaniya.1994

Ghazali, Al.*Mutiara Ihya Ulumuddin Ringkasan yang Ditulis Sendiri oleh sang Hujjatul Islam* terj. Irwan Kurniawan.Bandung: Penerbit Mizan.2008

Ghazali, Al.*Mutiara Ihya Ulumuddin* terj. Irwan Kurniawan.Bandung: Penerbit Mizan.1997

Ghazali, Imam al.*Kiat Mendekatkan Diri Kepada Allah*, terj. Ahmad Sunarto.Surabaya: Karya Agung.2010

Ghazali, Imam al.*Ringkasan Ihya Ulumiddin* terj. Abu Fajar al Qalami.Surabaya: Gitamedia Press.2003

Ghazali, Imam.*Ihya' Ulumuddin* terj. Labib MZ.Surabaya: Bintang Usaha Jaya.2007

Gullen, Fathullah.*Kunci-kunci Rahasia Sufi*, terj. Tri Wibowo Budi Santoso.Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.2001

Hadiwijono, Harun.*Agama Hindu dan Buddha*.Jakarta: BPK Gunung Mulia.2005

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Hasyim, Ahmad Umar.*Menjadi Muslim Kaffah*, terj. Joko Suryatno.Yogyakarta: Mitra Pustaka.2004

Keraf, Gorys.*Komposisi*.Ende: Nusa Indah.2004

Malalasekera, G.P.The Buddha and His Teachings.Taiwan: The Corporate of The Buddha Educational Foundation.2008

Mujamma' al Malik Fahd li Thiba'at al Mushaf al Syarif.*Al Quranul Karim dan Terjemahnya dalam Edisi Bahasa Indonesia*.Madinah al Munawwarah: Mujamma' al Malik Fahd li Thiba'at al Mushaf al Syarif (Kompleks Percetakan Mushaf al Quran Raja Fahad).2010

Muslim, Romdoni.*300 Hadits Akhlak*.Jakarta: Restu Ilahi.2004

Mz, Labib dan Nur Lailah.*11 M (Meraih 9 M, Melepas 2 M)*.Surabaya: Bintang Usaha Jaya.2004

Netton, Ian Richard.*Dunia Spiritual Kaum Sufi: Harmonisasi antara Dunia Mikro & Makro* terj. Machnun Husein.Jakarta: Raja Grafindo Persada.2001

Okawa, Ryuho.*Hakikat Ajaran Budha: Jalan Menuju Pencerahan*, terj. Inyiak Ridwan Muzir.Yogyakarta: Saujana.2004

Panitia Festival Seni Budaya Buddhist 2008.*Buku Panduan Festival Seni Budaya Buddhist 2008* (Surabaya, 25-30 Juni 2008).Surabaya: Buddhist Education Centre.2008

Shalaby, Ahmad.*Perbandingan Agama: Agama-agama Besar di India*, terj. Abu Ahmadi .Jakarta: Bumi Aksara.1998

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Smith, Huston.*Agama-agama Manusia*, terj. Saafroedin Bahar.Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.2008

Solihin, M.*Penyucian jiwa dalam Perspektif Tasawuf al-Ghazali*.Bandung: CV. Pustaka Setia.2000

Subalaratano, Bikkhu.Tanya-jawab Agama Buddha.Jakarta: Yayasan Dhammadipa Arama.1986

Sumedho, Venerable Ajahn.*The Four Noble Truths*.Taiwan: The Corporate of The Buddha Educational Foundation.2009

Suryapratondo, Suparlan.*Ilmu Jiwa Kepribadian*.Jakarta: P.T. Paryu Barkah.tt

Syekh Ahmad asy-Syafi'i an-Nabawi.*Terjemah Riyadhus Shalihin*.Surabaya: Arkola.2007

Thubten Chodron.*Jalan Menuju Kebahagiaan*.Semarang: Yayasan Dhamma Phala.1999

Turoichan, Musa.*Ketajaman Mata Hati, Membangkitkan Spiritualitas Indra Keenam*.Surabaya: Ampel Mulia.2009

Wehr, Hans.*A Dictionary of Modern Written Arabic*, edited by. John Milton Cowan.London: George Allen and Unwin Ltd.1971

Widyadharma, Sumedha.*Dhamma-Sari*.Taipei: The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation.2007

Yun, Y.A. Mahabhkshu Hsing.*Karakteristik dan Esensi Agama Buddha* terj. Vimuttaguna Lenny Wijaya.Bandung: Yayasan Penerbit Karaniya.1994

Zainuddin, H. A.*Membangun Moral Menurut al-Ghazali*.Surabaya: Al Ikhlas.1996

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id