

## Zikir dalam Perspektif Buddha dan Islam

Tri Anggains<sup>1</sup>, Poniman<sup>2</sup>, Tejo Ismoyo<sup>3</sup>, Widiyanto<sup>4</sup>

STIAB Jinarakkhita Lampung, Indonesia<sup>1234</sup>  
e-mail: [tri.anggraini@sekha.kemenag.go.id](mailto:tri.anggraini@sekha.kemenag.go.id)

### Abstrak

*Zikir merupakan salah satu metode yang dipergunakan oleh para ulama sufi untuk dapat menghidupkan hati dari kematiannya karena hati yang tidak mengingat akan keagungan Allah Swt dianggap mati. Namun adanya zikir dalam agama Buddha masih sedikit diketahui oleh masyarakat. Kurangnya pemahaman ini menunjukkan bahwa istilah zikir dalam agama Buddha masih sedikit asing sehingga banyak umatnya belum memahaminya. Tujuan penulisan artikel ini adalah untuk mengetahui zikir dalam perspektif Buddha dan Islam. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Berdasarkan analisis data yang dilakukan, diperoleh kesimpulan bahwa zikir adalah melafalkan nama Allah dan berdoa dengan konsentrasi, ibadah yang dilakukan secara verbal, tidak terikat dengan waktu, tempat atau keadaan, dan jika manusia menyibukan diri untuk melakukannya, maka hal tersebut akan menghasilkan pengetahuan dan penglihatan. Zikir dalam perspektif agama Buddha (Theravada) sama halnya dengan istilah meditasi (perenungan) sufi dalam agama Islam. Perbedaannya hanya pada bentuk kegiatan dan penamaan. Perbedaan antara keduanya terletak pada subjek meditasi yang ditentukan.*

---

**Kata kunci:** Zikir, Buddha, dan Islam

### Abstract

*Zikir is one of the methods used by sufi scholars to be able to revive the heart from death because a heart that does not remember the majesty of Allah is considered dead by the sufis. However, the perspective of zikir in Buddhism is still little known by the public. This lack of understanding shows that the term zikir in Buddhism is still a bit foreign so that many people, especially Buddhists, do not understand the perspective of zikir itself. The purpose of writing this article is to find out about zikir from a Buddhist and Islam perspective. This study used a descriptive qualitative method. Based on the data analysis carried out, it was concluded that zikir is reciting the name of Allah and praying with concentration or ritual verbal worship, which is not tied to time, place or circumstances, and if humans are busy doing it, zikir produces knowledge and vision in themselves, because zikir in its basic context is included in the verbal category. The perspective of zikir in Buddhism (Theravada) is similar to that of sufi meditation in Islamic religion. The difference is only in the form activity and the naming of the training terms. The difference between the two lies in the prescribed meditation subject.*

---

**Keywords:** Zikir, Buddhist, and Islam

## PENDAHULUAN

Agama merupakan prinsip kepercayaan kepada Tuhan dengan ajaran kebaktian dan kewajiban-kewajiban yang beraliran dengan kepercayaan itu. Setiap agama mengajarkan tata cara beribadah dan berdoa sesuai dengan ajarannya. Manusia melakukan ibadah dan berdo'a dengan tujuan hidup sebagai bentuk ketaatan dan pendekatan dirinya kepada Tuhan. Berdo'a maupun beribadah yang diajarkan dalam setiap agama terdapat bermacam-macam cara. Salah satu media yang direkomendasikan dalam upaya mendekatkan diri pada Tuhan adalah zikir dalam arti yang seluas-luasnya. Dengan berzikir, manusia akan selalu ingat pada Tuhan dan ia pun juga diingat (dirahmati) oleh Tuhan.

Peranan zikir dalam kehidupan umat Islam sangat penting. Berzikir dimaksudkan sebagai sarana berkomunikasi dengan Tuhan. Berzikir tidaklah sekedar melafalkan wirid-wirid. Esensi zikir adalah menghayati apa yang kita ucapkan dan apa yang kita hayati. Berzikir tidak hanya menjadi ritual seremonial sesudah selesai salat atau dalam berbagai acara dan upacara. Menurut al Hafizh dalam Fathul Bari, zikir ialah segala lafal yang disukai, banyak membacanya untuk mengingat Allah SWT (Tuhan) karena manusia hidup tidak lepas dari campur tangan Tuhan, dimana manusia itu sangat tergantung kepada-Nya dan tidak mungkin bisa berbuat apa-apa tanpa mendapatkan izinnya. Maka, sangat penting bagi manusia mempunyai kendaraan (sarana) yang bisa mengantarkan menghadap langsung kepada Tuhan. Kendaraan itu adalah salat, zikir kepada Tuhan dengan tujuan mendekatkan diri kepada-Nya. Zikir juga meliputi do'a dan sembahyang (salat) yang merupakan satu pengertian bentuk komunikasi antara manusia dengan Tuhannya.

Zikir merupakan ibadah verbal ritual, yang tidak terikat dengan waktu, tempat atau keadaan, dan jika manusia menyibukan diri untuk melakukannya, maka akan menghasilkan pengetahuan dan penglihatan dalam dirinya karena dalam konteks dasarnya masuk dalam kategori verbal. Ia mencakup semua kata sederhana atau gabungan yang mengandung nama Tuhan, baik secara eksplisit maupun implisit. Siapapun yang mengucapkan kata ini memiliki niat untuk menjunjung nama yang disebut yakni Tuhan dengan alasan yang pasti. Zikir sebagai sebuah cara pendekatan diri kepada Tuhan memiliki beberapa teknis, sebagaimana terdapat dikalangan para pengamal tarekat. Zikir merupakan latihan yang bernilai ibadah untuk mendapatkan keberkahan sejati dari Tuhan. Disamping itu suatu cara untuk menyebut, mensucikan sifat-sifat Tuhan akan kesempurnaanNya.

Di samping itu dalam menjalani kehidupan-Nya manusia sering menjumpai berbagai macam persoalan, berbagai macam kebutuhan dan harapan-harapan baik lainnya. Untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan manusia, khususnya kebutuhan akan keselamatan dirinya di dunia dan di akhirat, manusia diajarkan oleh Tuhan dan utusan-Nya untuk selalu berdoa memohon pada-Nya. Karena Tuhan itu dekat dan Maha Mendengar terhadap doa-doa mereka. Bahkan Tuhan berjanji akan mengabulkan doa mereka sesuai dengan syarat-syarat yang telah ditetapkan oleh-Nya.

Sedangkan dalam agama Buddha istilah Zikir yaitu sama halnya dengan meditasi sufi. Meditasi dalam agama Buddha bertujuan sebagai pemusatan pikiran untuk memperoleh ketenangan dalam mencapai tingkat tertinggi atau *nibbana*. Meditasi memiliki peranan penting dalam praktek Buddha. Dikatakan untuk membantu meningkatkan kepribadian, kesempurnaan, dan menginspirasi intuisi dan kebijaksanaan. Meditasi

Buddhis dimulai dengan teknik pernapasan sederhana. Dengan belajar mengendalikan pernapasan, seseorang belajar tenang dan akhirnya mengendalikan tubuh. Mengontrol tubuh memungkinkan untuk melanjutkan tugas yang lebih sulit dan penting daripada mengendalikan pikiran. Dengan mengendalikan dan menjernihkan pikiran, karakter akan sempurna. Dengan cara ini, kebijaksanaan dan kedewasaan intuisi mencapai pencapaian misterius terakhir.<sup>1</sup>

Meditasi umumnya disebut sebagai mengembangkan kesempurnaan spiritual, mengurangi efek penderitaan, menenangkan pikiran, dan membuka kebenaran tentang keberadaan dan kehidupan. Kebaikan dan kasih sayang, dan sikap yang jelas terhadap fakta kematian dan makna hidup adalah hasil dari meditasi. Meditasi membantu kita untuk mengenali ketidakkekalan dari segala sesuatu yang ada dan mencegah kita untuk berpartisipasi di dalamnya. Pertapa Buddhis sering menyatakan kebebasan dari ketakutan dan kecemasan yang diperoleh melalui meditasi.<sup>2</sup>(Syafiq Ashfa, 2019)

Hal ini dapat menjelaskan bahwa ibadah Zikir sangat penting bagi manusia khususnya umat Islam. Di wilayah ini, mungkin masih ada umat Islam yang belum sepenuhnya memahami makna Zikir dan sholat, tata cara zikir dan berdoa, dan hal-hal terkait lainnya. Oleh karena itu, dalam karya tulis ini penulis berusaha mengkaji zikir dari perspektif Buddha. Hal ini sangat bermanfaat bagi penulis dan masyarakat pada umumnya.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Menurut Sugiyono, metode deskriptif kualitatif adalah metode penelitian yang berdasarkan pada filsafat postpositivisme digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah (sebagai lawannya adalah eksperimen) dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada generalisasi.<sup>3</sup> Penelitian deskriptif kualitatif bertujuan untuk menggambarkan, melukiskan, menerangkan, menjelaskan dan menjawab secara lebih rinci permasalahan yang akan diteliti dengan mempelajari semaksimal mungkin seorang individu, suatu kelompok atau suatu kejadian. Dalam penelitian kualitatif manusia merupakan instrumen penelitian dan hasil penulisannya berupa kata-kata atau pernyataan yang sesuai dengan keadaan sebenarnya.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Pengertian Zikir**

Zikir berarti berpikir dan mengingat secara bahasa (*lughatan*) atau etimologi, tetapi secara istilah berarti membasahi lidah dengan puji-pujian kepada Tuhan. Menurut Syaikh Ahmad Fathani, zikir pada awalnya diartikan sebagai “suci” (*asshafa*), wadahnya sempurna (*alwafa*), keadaannya ada di hadapannya (*hudhur*), dan harapannya adalah

---

<sup>1</sup> Hubbi, M. S. A. (2019). *Konsep zikir menurut al-ghazali dan meditasi dalam agama buddha* (Bachelor's thesis). <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/46582>

<sup>2</sup> *Ibid.*,

<sup>3</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2016), hlm. 215

lahirnya amal saleh. Hasilnya, terbukalah tabir rahasia untuk mendekatkan hamba kepada Allah SWT. Secara eksplisit zikir diformulasikan sebagai berikut:

- a. Menurut Imam al-Ghazali, dalam bukunya *Ihya 'Ulumuddin*, beliau mengatakan bahwa zikir untuk menimba ilmu ma'arif didasarkan pada pembahasan tentang peran zikir itu sendiri dalam hati. Beliau kemudian menjelaskan bahwa hati manusia seperti kolam dengan berbagai jenis air. Ingatan Allah adalah hiasan bagi para sufi, yang merupakan syarat utama orang-orang yang mengikuti jalan Allah. Zikir bisa mengungkap Marakt dengan datangnya bidadari. Zikir adalah pelopor dunia gaib, penarik kebaikan, pelatih ketakutan, dan pelopor perlindungan.<sup>4</sup>
- b. Imam Athaillah al-Sakandari menyatakan dalam kitabnya bahwa zikir yang mengikuti ajaran tarekat harus dilakukan sesuai dengan akal dan batin serta harus bersumber dari pemikiran yang terdalam. Dia melanjutkan bahwa zikir tidak akan ada kecuali muncul dari pikiran dan penglihatan batin.<sup>5</sup>
- c. Pendapat lain yang dikemukakan oleh Ibnu Qudamah dalam bukunya *Minhajul Qashidin* adalah bahwa setelah membaca Al-Qur'an, tidak ada ibadah yang lebih utama bagi lidah selain *dikulla* (mengingat Allah), dan segala kebutuhan adalah Allah melalui doa yang ikhlas. memberi tahu.<sup>6</sup>
- d. Menurut Ibnu At-Thaillah al-Sakarandy, zikir adalah melepaskan diri dari kelalaian dengan senantiasa menghadirkan qalbu bersama al-Haqq (Allah). Pendapat lain mengatakan bahwa zikir adalah mengulang-ulang nama Allah dalam hati maupun lewat lisan. Ini bisa dilakukan dengan mengingat lafal *jalalah* (Allah), sifat-Nya, hukum-Nya, perbuatan-Nya, atau suatu tindakan yang serupa. Zikir bisa pula berupa doa, mengingat para Rasul-Nya, Nabi-Nya, wali-Nya, dan orang-orang yang memiliki kedekatan dengan-Nya, serta bisa pula berupa *taqarrub* kepada-Nya melalui sarana dan perbuatan tertentu seperti membaca, mengingat, bersyair, menyanyi, ceramah, dan bercerita.<sup>7</sup>

Kata zikir memiliki banyak arti. Menurut Sa'id ibn Jubair berkata, "Siapa pun yang mematuhi Allah sebenarnya mengingat Allah". Sebagian dari para ulama terdahulu menghubungkan dengan beberapa bentuk yang lebih khusus. Imam Atha' berkata, "Perkumpulan zikir adalah perkumpulan yang didalamnya dibahas hal-hal yang haram dan halal, misalnya jual beli, shalat, puasa, perkawinan, perceraian dan ibadah haji." Zikir adalah perpaduan seluruh gerak dan kata hati, setiap ucapan serta sikap dan perbuatan manusia, dilaksanakan dalam usahanya menjalankan peran dan fungsinya sebagai hamba Allah yang telah ditugaskan-Nya menjadi khalifah di muka bumi ini.

Usman Najati berkata bahwa pada realitasnya seluruh ibadah merupakan zikir atau membutuhkan zikir. Tatkala insan sedang melakukan interaksi yang intens menggunakan oleh Khalik nir terlepas menurut zikir lantaran menggunakan sarana zikir insan bisa mendekatkan diri pada Allah, dari Ahmad Mahmud Subhy, zikir bukan sekedar repetisi lisan, melainkan memikirkan keagungan Allah SWT, nikmat-nikmat-Nya, dan memikirkan

---

<sup>4</sup> Abduloh, A. Y., & Ahyani, H. (2020). Pendidikan Hati Menurut Al-Ghazali (Keajaiban Hati: Penjelasan Tentang Perbedaan Antara Dua Maqom). *Jurnal Tawadhu*, 4(2), 1209-1227.

<sup>5</sup> ROFIQ, A. *Konsep Pendekatan Diri Kepada Allah Dalam Tarekat Syadzilyah* (Bachelor's thesis), hlm. 54-58

<sup>6</sup> Samsudin, S. (2019). Peran Pendidikan Agama Islam dalam Membentuk Kepribadian di Era Disrupsi. *Tribakti: Jurnal Pemikiran Keislaman*, 30(1), 148-165. <https://doi.org/10.33367/tribakti.v30i1.666>

<sup>7</sup> ROFIQ, A. *Konsep Pendekatan...*, hlm. 54-58

kekurangan diri sendiri pada bersyukur dan kelemahannya pada memenuhi hak-hak Allah SWT, dan mengakui nikmat-nikmat lahiriah dan batiniah. Jadi pada zikir masih ada pemikiran dan perenungan.<sup>8</sup> Seperti halnya pada praktek zikir yang dijalankan kaum sufi, pada prinsipnya semua ke Tuhan. Perbedaannya terletak dalam metode dan perilaku dalam merefleksikan kebutuhan pengakomodasian keanekaragaman para murid. Dengan zikir seperti ini, seseorang dapat mengingat Tuhan dalam keadaan apapun, baik itu duduk, berdiri, berbaring, diam, berbicara, berjalan dan lainnya. Kita dapat melakukan yang disukai disertai dengan mengingat Tuhan, seperti bernafas bisa mengingat Tuhan, selalu ingin menyebut nama-Nya. Kita mengingat Tuhan ketika dia menghembuskan napas.

### Zikir dalam Perspektif Buddha

Ibnu Hajar al-Asqalani mendefinisikan zikir dengan segala lafadz yang dianjurkan untuk banyak membacanya seperti *tasbih*, *tahmid*, *tahlil*, *takbir*, *hauqalah*, *basmalah*, *hasballah*, *istighfar*, dan sebagainya. Disamping itu, ia juga menjelaskan bahwa melakukan perbuatan yang diwajibkan dan yang disunnahkan termasuk pula dalam pengertian zikir. Sedangkan zikir menurut pendapat yang lain disebut dengan meditasi. Dengan menyebut zikir sebagai meditasi dasar, maka dapat memberi gambaran bahwa:

1. Zikir dengan menyeru nama Allah (*dzikir ismu dzat*) sebagai zikir dasar yang akan menjadi pondasi dzikir selanjutnya.
2. Zikir lanjutan antara lain tasbih, do'a, *tadabbur Qur'an*, *tadabbur alam*, *tafakur*, dan yang lebih sempurna dan yang paling luar biasa adalah shalat.

Konsep zikir dalam Islam dan zikir (meditasi) dalam Buddhis Theravada oleh Mahasi Sayadaw memiliki berbagai jenis, seperti konsentrasi, kontemplasi, dan abstraksi.<sup>9</sup> Perbedaannya hanya pada bentuk kegiatan dan penamaan istilah. Perbedaan antara keduanya terletak pada subjek zikir yang ditentukan. Zikir dalam Islam lebih memilih objek-objek yang berkaitan dengan subjek Tuhan dan berbagai ibadah lainnya, misalnya nama Tuhan, puasa dan sebagainya. Objek zikir dalam konsep Mahesi Theravada Buddhisme tidak membutuhkan objek penghormatan agama seperti Buddha dan delapan sifatnya, tetapi objek dapat diambil dari manifestasi keberadaan. Seperti objek Kasina, empat elemen dan seterusnya. Kemiripan antara keduanya juga dapat dilihat dari sudut pandang objeknya. Semua teknik zikir Islam dan Buddhis memeriksa objek dari dua sudut, yaitu materi dan non-materi. Namun, ada perbedaan dalam menentukan alat yang akan digunakan untuk meditasi. Zikir dalam Islam adalah sarana untuk menyaksikan pikiran kepada Tuhan dan menyerap pengetahuan yang benar dari-Nya. Zikir di sisi lain menjadikan pikiran sebagai alat untuk bermeditasi dan menganalisis kehidupan, keberadaan, dan pencerahan.<sup>10</sup>

Perbedaan tersebut disebabkan oleh perbedaan latar belakang budaya dan sumber ajaran atau doktrin agama.<sup>11</sup> Misalnya, dengan teknik konsentrasi memori, zikir dalam

---

<sup>8</sup> Hubbi, M. S. A. (2019). *Konsep zikir menurut al-ghazali dan meditasi dalam agama buddha* (Bachelor's thesis), hal. 21 <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/46582>

<sup>9</sup> Zikir dalam Islam di sini mengambil pendaat dari Imam al-Ghazali. Lihat Syafiq Ashfa. (2019). *Konsep Zikir Menurut Al-Ghazali dan Meditasi dalam Agama Buddha*. hlm. 67. <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/46582>

<sup>10</sup> *Ibid.*, hlm. 67

<sup>11</sup> *Ibid.*, hlm. 76

Islam menargetkan nama Allah (Tuhan) yang dibaca berulang-ulang. Dalam keyakinan Islam, Allah itu Esa (Tunggal) artinya Dia adalah pencipta seluruh alam semesta dan isinya, Maha Pengasih dan Maha Mengetahui. Tuhan adalah sumber segala ilmu. Dengan melafadzkan nama-Nya dan terus mengulangnya diharapkan dapat terhubung dengan-Nya sebagai sumber ilmu sejati. Demikian zikir Buddhis Theravada dalam kepercayaannya tidak secara eksplisit menyebutkan keberadaan Tuhan dan penciptaan alam yang ada. Membebaskan konsentrasi zikir (meditasi) Vipassana dilakukan dengan seni abstraksi, caranya melalui perenungan suatu hal baik ketidakadaan inti dalam menjalani kehidupan sebagai esensi persiapan untuk pembebasan dan pandangan yang terang. Dalam Satipatthana Sutta, Sang Buddha mengidentifikasi empat landasan kesadaran yaitu tubuh, emosi, keadaan, dan objek spiritual. Dia lebih lanjut mengacu pada objek-objek berikut sebagai dasar untuk mengembangkan kesadaran dalam zikirnya (Buddha):

Zikir dalam agama Buddha disebut juga dengan meditasi, digunakan sebagai sinonim untuk meditasi (*samadhi*) dan perkembangan mental (*babana*). “Pemusatan pada suatu objek yang berdiam dalam pikiran disebut meditasi (*M.i.302*). Meditasi atau zikir disebut juga konsentrasi. Meditasi (zikir) ini sebagai suatu cara untuk mengembangkan pikiran. Pengembangan mental atau Vipassana melatih pikiran. Ada banyak cara yang bisa digunakan. Teknik terbaik adalah Anapanasati Babana, yang mengembangkan perhatian *inhalasi* dan pernafasan.

*Samadhi* di sebelah kanan didefinisikan sebagai pikiran yang sehat, yaitu, kesadaran yang baik (*citta*) dan modus mental (*cetasika*), yang tertanam kuat pada objek (*Vism.84*). Pikiran yang baik dan pikiran yang murni lebih penting daripada konsentrasi karena bahkan jika kita fokus, pikiran buruk menghasilkan *samadhi* yang salah. *Samadhi* memiliki kualitas pikiran yang tidak terganggu (*rakhana*), yang mengarah pada pencapaian ketenangan. Gejalanya (*paccupatthana*) tidak bergelombang. Penyebab (*Padattana*) paling jelas dari konsentrasi adalah kebahagiaan. “Dengan perasaan bahagia, hati menjadi sentral” (*D.i.73*).

Untuk menentukan bentuk zikir (meditasi) yang benar maka perlu menggunakan peran pemimpin zikir. Baik Al-Ghazali dan Mahasi Sayadaw memiliki pandangan yang sama bahwa guru zikir memainkan peran penting dalam menentukan apakah praktik tersebut cocok untuk muridnya. Dengan kemampuan mental dan keterampilan yang telah terbukti, guru dapat melihat kehidupan masa lalu muridnya dan menemukan teknik konsentrasi yang cocok. Menurut Subandi dalam Syafiq Ashfa di skripsinya menjelaskan zikir (meditasi) bukanlah kemampuan kognitif tetapi suatu keterampilan, sehingga mereka yang memberikan pelatihan perlu melakukannya dan mengalaminya.

### **Perbedaan Zikir antara Islam dengan Buddha**

Zikir dalam Islam antara lain taubat, kesabaran, kemiskinan, zuhud, tawakal, dan cinta. Semua ini adalah nilai-nilai yang terinternalisasi sebelum dan selama berzikir, dan kemudian diwujudkan dalam sikap serta tindakan filantropi yang lebih spesifik. Seorang santri yang benar-benar mengamalkan nilai tersebut akan mempercepat prosesnya mencapai *wushul* dengan Tuhan. Sebaliknya, jika mereka melakukan berbagai teknik

intensif seperti ingatan dan puasa, tetapi tidak memasukkan nilai-nilai, sikap, dan perilaku di atas maka zikirnya akan terasa membosankan atau gagal.<sup>12</sup>

Tokoh Islam, al-Ghazali menerapkan komponen isi zikir sesuai dengan tingkatan para *saliq*, seperti tingkat pemula (*muridun muthalib*), tingkat menengah (*sairun*) dan tingkat lanjut (*al-wasil*). Contoh konkretnya adalah topik pertaubatan. Taubat *pertama* dipraktekkan di kelas pemula adalah zikir dengan cara *uzlah* yaitu meninggalkan semua perilaku buruk dan hasrat tidak baik. Taubat *kedua* dipraktekkan di kelas selanjutnya memasuki *alam ahwal*, yaitu berpakaian dengan moral yang terpuji, menghindari penyakit hati. Taubat terhadap golongan *muqarrabin* berarti pikirannya sejenak terpisah dari ingatan Allah, tetapi malu dan segera bertaubat. Sedangkan Mahasi Sayadaw mengaitkan isi zikir atau meditasi Theravada secara khusus pada teknik *vipassana* dengan tiga corak karakteristik eksistensi sesuatu dan jalan pelepasannya: (1) Pengetahuan dan perenungan tentang ketidak-permanenan atau *anicca*, (2) Pengetahuan dan perenungan tentang penderitaan atau *dukkha*, (3) Pengetahuan dan perenungan tentang tiada inti (tanpa roh) atau *anatta*).<sup>13</sup> Ringkasnya, Mahasi memiliki dua elemen dalam kesunyataan makhluk yaitu bentuk dan pikiran. Kedua bentuk itu disusun berdasarkan kausalitas, sebagaimana kedua elemen itu terus-menerus dalam keadaan berubah, dan oleh karena itu ketika keduanya tidak *anicca* dan perubahan berlanjut, kontinuitas ini adalah penderitaan dan tidak esensial atau *anatta*.

Dengan bekal pengetahuan mengenai kasunyataan makhluk hidup, maka seseorang murid zikir pada teknik *vipassana* dalam waktu dimana ia sedang mengamati objek di depannya maka segera pula ia berkontemplasi dan melakukan abstraksi. Maka berjalannya waktu ia akan terlatih, berwawasan luas dan akan menerima pandangan terang. Sebaiknya, sekalipun murid sudah mahir pada *samatha* atau *jhana* tidak melatih *vipassana* yang disertai kontemplasi menggunakan 3 karakteristik keberadaan makhluk hidup. Maka, ia tidak akan mencapai pada pelepasan dan pandangan terang atau *nibbana*. Berdasarkan penjelasan di atas, diketahui bahwa kedua metode zikir tersebut memiliki kesamaan yaitu isi zikir yang menentukan berhasil atau tidaknya latihan mental. Perbedaan isi zikir sama dengan tekniknya, namun dipengaruhi oleh akar sejarah dan ajaran masing-masing agama.

## KESIMPULAN

Menurut agama Islam yang direpresentasikan dari pemikiran Al-Ghazali dalam kitab *Ihya' Ulumuddin*, menyatakan bahwa zikir untuk mendapatkan ilmu ma'rifat didasarkan atas argumentasi tentang peranan zikir itu sendiri bagi hati. Selanjutnya, hati manusia juga tidak ubahnya seperti kolam yang di dalamnya mengalir bermacam-macam air. Zikir kepada Tuhan adalah hiasan bagi manusia yang merupakan syarat utama bagi orang yang menempuh jalan Tuhan (Allah). Zikir dapat membuka tabir alam malakut, yakni dengan datangnya malaikat. Zikir merupakan pembuka alam gaib, penarik kebaikan, penhilang rasa was-was dan pembuka kewalian.

Dalam zikir kedua agama tersebut terdapat berbagai macam teknik yaitu meliputi konsentrasi, kontemplasi dan abstraksi. Perbedaannya hanya pada bentuk kegiatan

---

<sup>12</sup> *Ibid.*, hlm. 78

<sup>13</sup> *Ibid.*, hlm. 78-79

pelatihan, istilah penamaannya dan objeknya. Zikir dalam Islam cenderung memilih objek yang berkaitan dengan sifat dan nama Tuhan, sedangkan di agama Buddha theravada dalam konsepsi Mahesi, tidak mengharuskan adanya objek penghormatan keagamaan seperti Buddha dan 8 sifatnya. Namun, objek bisa diambil dari perwujudan-perwujudan eksistensi lain, seperti objek kasina, empat unsur, dll. Isi zikir agama Islam lebih mengarah kepada pertaubatan, rasa sabar, kefakiran, zuhud, tawakkal dan cinta.

**DAFTAR KEPUSTAKAAN**

- Abduloh, A. Y., & Ahyani, H. (2020). Pendidikan Hati Menurut Al-Ghazali (Keajaiban Hati: Penjelasan Tentang Perbedaan Antara Dua Maqom). *Jurnal Tawadhu*, 4(2), 1209-1227.
- Arroisi, J., & Saputro, A. D. (2021). *Problem Penyembuhan Reiki Perspektif Al-Ghazali*. Syifa Al-Qulub. [https://www.academia.edu/download/66632004/Problem\\_Penyembuhan\\_Reiki\\_Perspektif\\_Al\\_Ghazali\\_Jarman\\_Arroisi\\_Agus\\_Dwi\\_Saputro\\_Syifa\\_al\\_Qulub\\_.pdf](https://www.academia.edu/download/66632004/Problem_Penyembuhan_Reiki_Perspektif_Al_Ghazali_Jarman_Arroisi_Agus_Dwi_Saputro_Syifa_al_Qulub_.pdf)
- Asykarillah, M. I. (2020). *Pemahaman Ayat-Ayat Zikir Pada Jamaah Majelis Zikir Al-Ruhaniyyah, Pangkalan Jati, Cinere, Depok*. In Repository.Uinjkt.Ac.Id. <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/51567>
- Azisi, A. M., & Widhi, H. (2021). Al-Hikmah : Jurnal Studi Agama-Agama. 7(1), 1–23. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/Ah/article/view/5101>
- Benjamin, W. (2019). Pedoman Pengobatan Pain Clinic Society 2, 3, 1–9. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/46438>
- Hubbi, M. S. A. (2019). *Konsep zikir menurut al-ghazali dan meditasi dalam agama buddha* (Bachelor's thesis). <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/46582>
- Indrawati, Soetomo, S., Setioko, B., Murtini, T. W., & Nurhasan. (2016). *Edu – Religious Tourism Based on Islamic Architecture Approach, a Preliminary Research in Majasto Cemetery – Sukoharjo Regency Central Java*. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 227, 656–663. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.06.129>
- Jensen, K. H. K., Krog, M. C., Koert, E., Hedegaard, S., Chonovitsch, M., Schmidt, L., Kolte, A. M., & Nielsen, H. S. (2021). Meditation and mindfulness reduce perceived stress in women with recurrent pregnancy loss: a randomized controlled trial. *Reproductive BioMedicine Online*, 43(2), 246–256. <https://doi.org/10.1016/j.rbmo.2021.04.018>
- Laukkonen, R. E., & Slagter, H. A. (2021). From many to (n)one: Meditation and the plasticity of the predictive mind. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 128(April), 199–217. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2021.06.021>
- Majjhima Nikāy (The Middle Length Sayings)* Vol.I. Translated by Horner, I.B..1989. London: The Pali Text Society
- Patriadi, H. B., Bakar, M. Z. A., & Hamat, Z. (2015). *Human Security in Local Wisdom Perspective: Pesantren and its Responsibility to Protect People*. *Procedia Environmental Sciences*, 28(Sustain 2014), 100–105. <https://doi.org/10.1016/j.proenv.2015.07.015>
- ROFIQ, A. *Konsep Pendekatan Diri Kepada Allah Dalam Tarekat Syadziliyah* (Bachelor's thesis)
- Samsudin, S. (2019). Peran Pendidikan Agama Islam dalam Membentuk Kepribadian di Era Disrupsi. *Tribakti: Jurnal Pemikiran Keislaman*, 30(1), 148-165. <https://doi.org/10.33367/tribakti.v30i1.666>
- Sulistiyawati, R., Probosuseno, & Setiyarini, S. (2019). *Dhikr Therapy for Reducing Anxiety in Cancer Patients*. *Asia-Pacific Journal of Oncology Nursing*, 6(4), 411–416. [https://doi.org/10.4103/apjon.apjon\\_33\\_19](https://doi.org/10.4103/apjon.apjon_33_19)
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. (Bandung: Alfabeta)
- Syafiq Ashfa. (2019). *Konsep Zikir Menurut Al-Ghazali Dan Meditasi Dalam Agama Buddha*. 1–75. <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/46582>