

SIKAP DALAM MENGHADAPI KEMATIAN MENURUT AJARAN BUDDHA THERAVADA

Oleh:
Puji Riani
Nur Fitriyana

puji.riani96@gmail.com, nurfitriyana_uin@radenfatah.ac.id

Abstract

Death is something that is sure to happen to every creature. Everyone has a different reaction to facing death. Some may be afraid, others may become anxious, the rest accept it with a strong heart. In Buddhism, a person's attitude in the face of death is also taught, and also how to act against people who are facing death. Theravada Buddhism teaches how to prepare for death for yourself and how to calm people who are facing death by reciting the names of the Buddha.

Keyword: *Buddha Theravada*

Abstrak

Kematian adalah hal yang pasti terjadi pada setiap makhluk. Setiap orang memiliki reaksi yang berbeda dalam menghadapi kematian. Sebagian mungkin takut, sebagian lainnya bisa jadi cemas, sisanya menerimanya dengan hati yang kuat. Dalam agama Buddha diajarkan sikap seseorang dalam menghadapi kematian dan juga bagaimana tindakan terhadap orang yang sedang menghadapi kematian. Ajaran Buddha Theravada mengajarkan bagaimana mempersiapkan kematian bagi diri sendiri dan bagaimana menenangkan orang yang sedang menghadapi kematian dengan memperdengarkan hafalan nama-nama Buddha

Kata Kunci: *Buddha Theravada*

A. Pendahuluan

Setiap manusia pada akhirnya akan mengalami kematian, cepat atau lambat. Setiap manusia tidak akan bisa menghindari hal tersebut. Walaupun mengetahui kenyataan tersebut setiap orang memiliki reaksi yang berbeda-beda tentang kematian yang akan terjadi pada dirinya. Sebagian mungkin takut, sebagian lainnya bisa jadi cemas, sisanya menerimanya dengan hati yang kuat. Kematian merupakan suatu fenomena yang sangat misterius dan rahasia. Di dunia ini, tidak ada satupun makhluk yang mampu mengetahui waktu datangnya kematian pada dirinya. Secara biologis kematian merupakan berhentinya proses aktivitas dalam tubuh biologis

seorang individu yang ditandai dengan hilangnya fungsi otak, berhentinya detak jantung, berhentinya tekanan aliran darah dan berhentinya proses pernafasan.

Kematian atau ajal adalah akhir dari kehidupan dan ketiadaan nyawa dalam organisme biologi. Semua makhluk hidup pada akhirnya akan mati secara permanen, baik karena penyebab alami seperti penyakit atau karena penyebab tidak permanen seperti kecelakaan. Setelah kematian, tubuh makhluk hidup mengalami pembusukan.¹

Dalam Agama Buddha, kematian tidaklah perlu ditakuti. Buddha telah mengajarkan agar menerima kematian sebagai suatu realitas yang tak terhindarkan. Dalam Agama Buddha seseorang menjelang kematiannya masih mempunyai kesadaran, tetapi kesadarannya sangat halus. Oleh karena itu pada masa ini biasanya didengarkan hafalan nama-nama Buddha. Hal ini dilakukan agar orang tersebut menjadi rileks dan tenang. Sehingga yang dimunculkan pikiran yang diarahkan selama tahap mendekati kematian akan sangat berguna. Meditasi cinta kasih yang dipandu oleh keluarga terdekat akan sangat membantu seseorang menjelang kematiannya. Kondisi ini dilakukan agar batin orang tersebut merasa nyaman dan tenang. Sehingga seseorang yang menjelang kematiannya tersebut dapat terlahir dalam bahagia. Jadi seseorang yang menjelang kematiannya pun tidak langsung hilang kesadarannya. Kesadaran setelah kematian pun juga masih ada tetapi sangat halus.

Penelitian ini sangat berguna untuk mengetahui, tindakan seperti apa yang dilakukan keluarga terdekat ketika melihat seseorang menjelang kematiannya menurut aliran Theravada.

B. Konsepsi Kematian Menurut Aliran Buddha Theravada

Marana(kematian) adalah berlalunya makhluk-makhluk dalam berbagai urutan kehidupan, kematiannya, terputusnya, lenyapnya, meninggalnya, selesainya waktu, hancurnya kelompok-kelompok unsur kehidupan, dan terbaringnya tubuh. Kematian akhir dari seorang Buddha atau *arahat* yang tidak diikuti dengan kelahiran kembali biasa disebut sebagai kematian dengan terbebasnya dari samsara. Kematian yang dipahami dalam fenomena sementara terputusnya gugusan-gugusan dan kematian

¹Daisaku Ikeda, *Mengungkap Misteri Hidup dan Mati*, Jakarta, Tamaprint Indonesia, 2003, hlm. 112

yang dipahami secara umum. Menurut waktunya kematian juga dikategorikan menjadi dua yaitu (1) kematian menurut waktunya dan (2) kematian yang sesuai dengan waktunya datang. Sementara kematian yang tidak sesuai dengan waktunya datang akibat *kamma* yang memotong. Kematian dapat datang sebagaimana analogi sebuah lampu pelita padam karena beberapa alasan seperti, minyaknya sudah habis, sumbunya sudah terbakar, minyak dan sumbunya habis terpakai dan faktor luar seperti tertiup angin.

Konsepsi kematian menurut Agama Buddha Theravada yaitu sesaat setelah kesadaran seseorang padam atau hilang, seketika itu juga kesadaran tersebut membawa arus informasi karma-karma yang ketika kondisinya tetap. Maka terjadilah kelahiran kembali pada salah satu dari enam alam menurut kosmologis Buddhis. Kesadaran sebelum padam dan munculnya kesadaran tersebut bukanlah roh atau jiwa yang sama, namun juga tidak berbeda, yang ada hanyalah suatu alur atau rangkaian kesadaran (*maranasannavithi*) yang tidak terputus. Jadi, kematian dan kelahiran kembali menurut tradisi ini berlangsung seketika.²

Alur kesadaran menjelang ajal menurut tradisis Theravada terbagi menjadi dua, yaitu (1) Alur kematian biasa dan (2) sesaat mendekati padamnya kesadaran (*paccasannamarannavithi*). Dalam alur kematian ini, kesadaran yang biasa (*bhavangacittuppada*) akan menjadi kesadaran ajal (*cuticitta*). Ketika seseorang akan meninggal dunia, kesadaran ajal (*cuticitta*) mendekati kepadaman dan didorong oleh kekuatan-kekuatan kamma. Hal ini secara umum disebut pula suatu permulaan dari bentuk kehidupan baru. Ketika kesadaran ajal padam, kehidupan seseorang dapat dikatakan telah habis (mati). Dalam hal ini konsep *dukkha* sangat penting.

a. Konsep *Dukkha* dalam Buddhisme

Secara umum, *dukkha* diartikan sebagai penderitaan atau suatu keadaan yang menyebabkan sengsara. *Dukkha* tidak hanya terbatas pada penderitaan. Namun, dalam penderitaan yang lebih luas, *dukkha* bisa juga berarti ketidakpuasan, ketidaksempurnaan, atau ketidakabadian.³ Menurut Buddha penderitaan manusia diakibatkan karena segala sesuatu di dalam dunia ini berubah, tidak ada yang tetap. Bahkan diri manusia pun tidak tetap (*annata*). Hal ini dapat dilihat dari keinginan

²Walshe Willy Liu, *Ajaran Buddha dan Kematian*, Yogyakarta, Vidyasena, 2010, hlm. 53

³Ali Imron, *Sejarah Terlengkap Agama-Agama di Dunia*, Yogyakarta, Ircisod, 2015, hlm. 137

manusia yang tidak berhenti untuk puas terhadap suatu hal. Keinginan yang tidak ada habisnya ini menimbulkan hasrat ingin dan ingin lagi. Akibatnya kehidupan manusia tidak pernah bahagia. Bila kehidupan tidak bahagia (*sukha*) maka berarti kehidupan adalah *dukkha*, dan memang natur kehidupan ini adalah penderitaan. Tidak ada manusia yang dapat lepas dari penderitaan, penderitaan itu lahir karena adanya keinginan.⁴ Selama manusia masih hidup dalam dunia maka secara otomatis akan masuk dalam siklus roda kehidupan menjalani samsara dan hukum karma.

Seperti yang sudah dipahami, *dukkha* merupakan salah satu dari empat kebenaran mulia yang diajarkan oleh Buddha. Buddha lalu menjelaskan empat kebenaran mulia :⁵

1. Hidup selalu dirundung segala jenis penderitaan (sanskerta: *dukkha*, *pali: dukkha*).
2. Penderitaan ini disebabkan oleh ketidaktahuan (sanskerta: *avidya*, *pali: avijja*), yang menimbulkan keinginan.
3. Penderitaan ini bisa dilenyapkan dengan melenyapkan keinginan.
4. Jalan untuk melenyapkan keinginan dan kemelekatan.

Dukkha, bagi penganut Buddha dianggap seperti dokter yang dapat mendiagnosis penyakit manusia secara rinci, meneropong jauh ke dalam permasalahan diri manusia dan menyediakan jawaban atas penderitaan yang dialami oleh manusia. *Dukkha* menjelaskan kehidupan manusia sarat dengan penderitaan. Kondisi fisik manusia semakin hari semakin menurun, penyakit, kematian, perasaan sedih, ketidakpuasan diri bahkan lahir dalam dunia pun dikategorikan sebagai penderitaan. Apa yang ingin dihindari oleh semua makhluk adalah beragam pengalaman yang menyakitkan dan tidak diinginkan yang bersifat mental atau fisik, yang disebut dengan *dukkha*.⁶ Kebenaran ini merupakan kebenaran universal yang pasti dialami semua orang di dunia, tak terkecuali. Konsep Buddhis adanya surga dan neraka sepenuhnya berbeda dengan agama lain. Umat Buddha tidak menerima bahwa tempat ini adalah abadi. Tidak beralasan untuk mengutuk seseorang dalam neraka abadi atas kelemahan manusiawinya, tetapi cukup beralasan untuk memberinya

⁴Muhammadin, *Agama-Agama di Dunia*, Palembang, Grafika Telindo Press, 2014, hlm. 105

⁵Kuan Ming, *Buddha dan Bodhisatwa Dalam Agama Buddha Tionghoa*, Palembang, Yayasan Serlingpa Dharmakirti, 2011, hlm. 141

⁶Robert Burton, *Dukkha*, Jakarta, Vijjakumara, 2017, hlm. 13

setiap kesempatan untuk mengembangkan dirinya. Dari sudut pandang umat Buddha, mereka yang masuk neraka dapat meningkatkan dirinya sendiri dengan menggunakan kebaikan yang telah mereka dapatkan sebelumnya. Neraka adalah tempat sementara dan tidak beralasan bagi makhluk itu untuk menderita disana selamanya. Ajaran Buddha menunjukkan pada seseorang bahwa surga dan neraka, bukan hanya di luar dunia ini, tetapi dalam dunia ini sendiri. Jadi konsep tentang surga dan neraka menurut Buddhis sangatlah masuk akal. Sebagai contoh, Sang Buddha pernah berkata, “Ketika seorang yang tidak tahu membuat pernyataan tegas bahwa ada suatu neraka di bawah lautan, ia membuat pernyataan yang salah tanpa dasar. Kata ‘neraka’ adalah istilah untuk sensasi yang menyakitkan. Gagasan tentang tempat khusus yang siap atau yang diciptakan oleh Tuhan sebagai surga dan neraka tidak dapat diterima oleh konsep Buddhis. Umat Buddha yakin bahwa setelah kematian, ada tumibal lahir atau hukum kelahiran kembali. Menurut hukum ini, semua makhluk akan terus dilahirkan kembali di berbagai alam kehidupan (sesuai dengan karmanya masing-masing).⁷ Hal ini dapat terjadi di salah satu dari beberapa alam keberadaan yang mungkin, keberadaan masa depan ini terkondisikan oleh pikiran terakhir yang menentukan keberadaan berikutnya adalah hasil dari perbuatan masa lampau seseorang. Jadi jika pikiran yang utama mencerminkan perbuatan yang baik, maka ia akan menemukan keberadaan masa depannya dalam keadaan bahagia. Tetapi keadaan tersebut bersifat sementara dan jika telah habis maka suatu kehidupan baru harus dimulai lagi, ditentukan oleh energi kamma dominan lainnya yang menetap dalam pikiran bawah sadar, menunggu kondisi yang tepat untuk jadi aktif. Hal ini sangat menyerupai benih yang menanti hujan dan cahaya untuk tumbuh. Proses berulang ini terus berlangsung tanpa akhir kecuali seseorang tiba pada pandangan benar dan bertekad teguh untuk mengikuti jalan mulia yang menghasilkan kebahagiaan tertinggi *nibbana*. *Nibbana* bisa diartikan terbebasnya dari kemelekatan. Dengan kata lain, manusia terbebas dari nafsu, keinginan, dengan itu seseorang bisa menghasilkan kebahagiaan tertinggi yaitu *nibbana*.⁸

Konsep kematian dalam agama Buddha juga membicarakan tentang hal yang perlu dilakukan menjelang kematian. Menurut ajaran agama Buddha serangkaian

⁷Ali Imron, *Sejarah Terlengkap Agama-Agama di Dunia...*, hlm. 139

⁸Ali Imron, *Sejarah Terlengkap Agama-Agama di Dunia...*, hlm. 142

proses akan terjadi dalam pikiran setiap orang. Salah satu dari tiga tanda menjelang kematian akan muncul, tiga tanda tersebut yaitu (1) *gati nimitta* (2) *kamma nimitta* dan (3) *asanna kamma*. *Gati nimitta* adalah bayangan tempat kelahiran yang akan di alami setelah meninggal dunia ini. Ada orang-orang tertentu yang menjelang ajalnya mengaku melihat kereta yang indah, taman yang indah atau melihat sanak saudaranya yang sudah meninggal datang menjemputnya. Ini merupakan contoh yang paling sering terdengar hingga saat ini. Ia melihat pemandangan yang indah dan bila meninggal pada saat itu, dapat diperkirakan dia akan terlahir kealam bahagia. *Kamma nimitta* adalah bayangan perbuatan yang pernah dilakukan dalam kehidupan ini. Di zaman Sang Buddha, cunda meninggal dengan penuh kesakitan. Selama hidupnya, ia dikenal sebagai tukang jagal babi dengan cara menyiksa babi-babi yang akan dijagalnya. Ketika meninggal, dia melihat bayangan perbuatannya sendiri yang selalu mengejar-ngejanya. Oleh karena itu, dia meninggal dengan penuh penderitaan dan terlahir di alam yang sangat menderita. Bayangan perbuatan tersebut muncul karena adanya simpanan pada diri setiap orang, tersimpan di dalam ingatan (*sanna*). Baik atau buruk, salah satu yang lebih kuat, akan muncul secara terus menerus dan menentukan tempat kelahiran. *Asanna kamma* adalah perbuatan terakhir yang dilakukan lewat pikiran. Pada umumnya mereka tidak dapat lagi melakukan perbuatan melalui ucapan dan perbuatan badan jasmani. Semuanya hanya dapat dilakukan lewat pikiran saja. Bila ada pikiran baik muncul dan pada saat itu juga dia meninggal, maka dia akan terlahir di alam yang baik, demikian pula sebaliknya. Agama Buddha memberikan jawaban atas misteri besar ketidakadilan dan ketidaksempurnaan umat manusia ini. Buddha mengajarkan bahwa segala hal timbul dari penyebabnya, termasuk menjelaskan sifat dari karma baik dan karma buruk seseorang.⁹

Salah satu dari ketiga hal tersebut pasti akan terjadi menjelang kematian. Setelah terjadi, akan disusul dengan *cuti citta* atau kematian dan berlanjut pada perpindahan kesadaran penghubung (*patisadhi vinanna*). Kelahiran telah terjadi di alam yang baru, sesuai dengan proses kelahiran di alam tersebut. Di alam bahagia atau alam menderita (kecuali binatang) dia terlahir secara spontan. Di alam manusia, dia terlahir melalui kandungan dan di alam binatang, dia terlahir sesuai dengan

⁹Kuan Ming, *Buddha dan Bodhisatwa Dalam Agama Buddha Tionghoa...*, hlm. 153

proses perkembangan binatang tersebut. Kondisi yang terjadi pada tiga hal yang menentukan kelahiran ini sangat menentukan alam yang baru. Bila melihat pemandangan yang indah atau ingat dengan perbuatan baik atau perbuatan baik lewat pikiran, maka seseorang akan terlahir di alam yang baik dan demikianlah juga sebaliknya. Proses ini berlangsung sangat cepat, tepat menjelang kematian. Oleh karena itu, secara umum diambil kesimpulan bahwa orang yang meninggal dengan tenang akan terlahir di alam bahagia, sedangkan yang mati penuh dengan rintihan akan terlahir di alam yang buruk.

Jadi konsepsi kematian menurut aliran Buddha Theravada, menjelaskan bahwa kematian itu tidak lepas dari penderitaan (*dukkha*). Penderitaan adalah suatu keadaan yang menyebabkan sengsara. Konsep Buddha tentang adanya kematian yaitu mereka mempercayai bahwa adanya surga dan neraka dalam Agama Buddha. Kematian adalah berlalunya makhluk-makhluk dalam berbagai urutan kehidupan dan hancurnya kelompok-kelompok unsur kehidupan (*khanda*) dan terbaringnya tubuh.

C. Tahapan Dalam Kematian Menurut Agama Buddha Theravada

Aliran Theravada yang secara harfiah memiliki makna “ajaran sesepuh” atau “pengajaran terdahulu. Theravada merupakan aliran tertua agama Buddha yang masih bertahan hingga kini. Aliran ini lahir dan berkembang di India.¹⁰ Aliran ini berkembang di Srilanka, Thailand, Myanmar atau Birma dan Kamboja. Pada dasarnya ajaran antara Theravada dan Mahayana sama-sama berasal dari Dharma yang diajarkan oleh Buddha Gautama lebih dari 2500 tahun silam. Hanya saja penggunaan bahasa yang membedakannya. Aliran pertama mengacu pada Tripitaka Pali (berbahasa Pali) dan aliran kedua mengacu pada Tripitaka (berbahasa Sansekerta). Demikianlah mazab Mahayana banyak berkembang di wilayah utara (China dan sekitarnya) sehingga kemudian banyak bagian dari Tripitaka yang diterjemahkan ke dalam bahasa Mandarin. Hingga kini dalam puja bhakti Mahayana lebih banyak menggunakan bahasa Mandarin dalam mengulang kembali sutra-sutra (Kotbah Buddha). Sedangkan dalam puja bhakti tradisi Theravada menggunakan bahasa Pali untuk *gatha (lagu), paritta, dan sutra*.¹¹

¹⁰Ali Imron, *Sejarah Terlengkap Agama-Agama di Dunia...*, hlm. 149

¹¹Nur Fitriyana, *Agama-agama di Sumatera Selatan*, Palembang, Noerfikri Offset, 2015, hlm. 18

Paham dalam Aliran Theravada dan Mahayana tidak jauh berbeda, perbedaannya terletak dari pembacaan sutra, gatta, paritta, dan mantra. Misalkan di Theravada ada tata cara pembacaan paritta dalam bahasa Pali, yang salah satunya paritta tentang perenungan ketidakkekalan. Sementara, Mahayana ada sutra-sutra dalam bahasa Mandarin, yang salah satunya untuk pelimpahan jasa kepada leluhur yang sudah meninggal. Jadi dalam agama Buddha ada perbedaan antara aliran Theravada dan Mahayana yaitu doa-doa dan ritualnya.¹²

Dalam menyikapi rasa takut terhadap kematian telah diterima oleh kalangan masyarakat sebagai kebenaran yang konvensional. Buddha juga menyadari bahwa semua orang takut terhadap kematian. Orang-orang amat ketakutan ketika melihat bahwa mereka terperangkap oleh kematian. Kematian akan dialami oleh siapapun, tak peduli muda maupun tua, tak peduli apakah mereka dungu atau bijaksana. Tidak seorang pun yang bisa melarikan diri dari kematian. Tiada di langit, tiada di tengah samudra, juga tidak di dalam gua, di puncak gunung, tak ada satupun tempat di dunia ini yang dapat dipakai seseorang untuk menghindarkan dirinya dari kematian.

Sebagian orang ketika berhadapan dengan ajal menjadi takut, hal ini juga telah terjadi sejak zaman Buddha. Suatu ketika Brahmana Janussoni bertemu Buddha dan menyatakan pandangannya bahwa orang tidak takut akan kematian. Namun Buddha mengatakan bahwa ada sebagian orang yang takut akan kematian dan sebagian tidak takut akan kematian. Buddha menjelaskan kepada Brahmana Janussoni ada empat jenis manusia yang takut akan kematian, antara lain:

- a. Orang yang tidak bebas dari nafsu kesenangan indera
- b. Orang yang tidak bebas dari nafsu terhadap tubuh
- c. Orang yang tidak melakukan yang baik dan bermanfaat, tetapi melakukan yang jahat, kejam dan buruk
- d. Orang yang bingung dan ragu terhadap Dhamma

Jadi, menurut ajaran Buddha selama masih melekat kesenangan indera dan tubuh, banyak melakukan kejahatan serta ragu-ragu terhadap realisasi kebenaran (dhamma), ketika akan meninggal akan dihantui oleh ketakutan.¹³ Kebalikan dari kondisi tersebut akan membawa ketenangan seseorang sebelum kematian, yaitu

¹²Widya, *Wawancara*, Guru Agama Buddha, Vihara Samathabadra, Jum'at 03 November 2017 pukul 17:20

¹³Bhikkhu Jagdish Kasyapa, *Buddha Dharma*, Jakarta, Dian Dharma, 2009, hlm. 57

orang yang bebas dari kemelekatan berlebihan terhadap kesenangan indera dan tubuh banyak berbuat kebajikan yang bermanfaat serta tidak ragu dan bingung terhadap Dhamma. Apabila hal-hal tersebut dijalankan dalam kehidupan sehari-hari, ketika kematian datang tidak akan ada ketakutan lagi. Dunia ini dibungkus dengan usia tua dan ditutup dan dirundung dengan kematian. Konsekuensi dari hidup adalah kematian yang bisa datang kapan saja. Buddha tidak mengajarkan seorang untuk menghindar atau menolak sifat kehidupan. Tetapi Buddha mengajarkan seorang tentang bagaimana seorang dapat menerima realitas kehidupan dengan cara yang bijaksana. Sehingga akhirnya berkontribusi pada ketidakmelekatan, dan kemudian diarahkan pada jalan bagaimana cara menghentikan lingkaran kelahiran dan kematian dengan perealisasi nibbana. Buddha menyadari betul sebab seseorang takut terhadap kematian. Buddha menjelaskan bahwa terdapat empat sebab yang menjadikan seseorang takut pada kematian. Empat sebab tersebut itu antara lain:¹⁴

Jelasnya, orang yang terbebas dari nafsu keinginan terhadap jasmani, tidak melakukan kejahatan dan telah melakukan banyak perbuatan yang baik, dan tidak memiliki keraguan di dalam dhamma, tidak akan takut dalam menghadapi kematian. Ketika rasa takut terhadap kematian dipahami sebagai hal yang umum, melakukan perenungan-perenungan terhadap kematian adalah salah satu cara untuk mengurangi rasa takut dan membiasakan diri dalam pemahaman realitas kehidupan.

Dalam agama Buddha ada tahap-tahap dalam menghadapi kematian. Tahapan ini disusun untuk melatih diri sendiri dalam menghadapi suatu kematian yang pasti akan terjadi cepat atau lambat. Pengelompokan tahap dalam menghadapi kematian ini berdasarkan alur waktu. Untuk bisa menghadapi kematian dengan tenang, damai dan bahagia ada tiga tahap yang harus dijalani, yaitu :¹⁵

1. Sebelum Kematian

Tahap ini terjadi ketika seseorang masih dalam keadaan sehat, masih mempunyai banyak persiapan yang dapat dilakukan. Tahapan ini memegang peranan yang sangat penting karena kebiasaan-kebiasaan yang dilakukan detik-detik menjelang kematian seseorang. Persiapan yang dapat dilakukan pada tahap ini meliputi pelaksanaan ajaran Buddha dalam kehidupan sehari-hari. Banyak

¹⁴Walshe Willy Liu, *Ajaran Buddha dan Kematian...*, hlm. 57

¹⁵Walshe Willy Liu, *Ajaran Buddha dan Kematian...*, hlm. 54

melakukan perbuatan baik, menghindari tindakan-tindakan salah, serta melakukan meditasi, khususnya meditasi dan perenungan kematian.

Ketika manusia memahami dan menerima pemahaman kematian adalah awal kelanjutan kehidupan berikutnya, maka manusia lebih berhati-hati dalam berpikir, berucap dan bertindak. Semua yang dilakukan sebelum kematian akan menjadi harta dan warisan yang akan digunakan di kehidupan berikutnya. Pandangan ini tentu lebih memberikan sebuah kekuatan untuk menjadi pribadi yang baik, bajik dan bijak di kehidupan yang singkat ini. Tujuan akhirnya adalah pembebasan, yaitu pembebasan dari rantai kelahiran, usia tua, sakit dan mati.¹⁶ Pandangan ajaran Buddha Gautama atas kematian ini memberikan manusia untuk menjadi pribadi yang bertanggung jawab atas segala yang diperbuat di masa-masa sebelum kematian. Buddha Gautama memberikan pengertian bahwa saat menjelang kematian memberikan makna besar menuju kehidupan berikutnya. Banyak kejadian yang diutarakannya di dalam Dhammapada atau kitab lainnya mengenai kelahiran kembali dari para siswa atau koleganya. Dengan itu juga umat akan memahami kemampuan batinnya, yang terlahir lebih baik atau lebih buruk dikarenakan oleh detik-detik kematian yang menentukan. Bukan hanya karena kehidupan yang hebat dalam masa kehidupan menentukan kelahiran berikutnya, Namun juga detik-detik menuju kematian menjadi point penting untuk disiasati guna mewariskan kelahiran yang lebih baik. Dari pengertian inilah maka penting kiranya dipahami dan memanfaatkan waktu hidup untuk menyiasati detik-detik menuju kematian sebelum sekarat agar dapat menjadikan kematian sebagai awal kehidupan yang baik dan bijaksana.¹⁷

Jadi dapat dipahami bahwa sebelum kematian seseorang harus mempersiapkan dirinya. Hal ini dilakukan ketika seseorang masih mempunyai persiapan, seperti melakukan perbuatan baik, menghindari tindakan-tindakan salah, dan melakukan meditasi, khususnya meditasi dan perenungan kematian.

2. Mendekati Kematian

Tahap ini terjadi ketika seseorang akan mendekati kematian. Dalam keadaan sakit namun kesadaran masih seperti biasa, masih bisa berpikir dengan jelas.

¹⁶Kuan Ming, *Buddha dan Bodhisatwa Dalam Agama Buddha Tionghoa...*, hlm. 23

¹⁷Aryavamsa Frengky, *Siasati Kematian Sebelum Sekarat*, Yogyakarta, Vidyasena Production, 2016, hlm. 7

Mungkin sekitar beberapa jam hingga beberapa hari sebelum meninggal. Pada tahap ini, meditasi atau perenungan kematian yang dilatih akan sangat bermanfaat menenangkan batin sehingga rasa takut menjadi tidak ada. Perbuatan baik selama hidup akan sangat membantu pada tahap ini. Menyebut "*Buddho*" berulang-ulang atau "*Sabbe satta bhavantu sukikatta*" yang artinya semoga semua makhluk hidup berbahagia, atau membaca paritta akan berguna, selain praktik meditasi untuk menguatkan kesadaran dan menenangkan batin.

Setiap kematian datang tidak pernah tiba-tiba, apapun penyebab kematian. Kematian terjadi bertahap hingga kesadaran berpindah atau terjadi kelahiran kembali. Untuk itu bagi mereka yang menjelang kematian dengan cara-cara tidak tepat atau dengan menyakiti diri sendiri akan mengalami kematian yang sangat menderita. Oleh karena itu Buddha mengatakan, jika sedang menderita berat, jangan berpikir untuk mati karena kematian itu pasti terjadi. Jangan dipercepat atau diperlambat. Sang kematian pasti datang pada waktunya. Mereka yang mengalami kematian ketika dalam kecelakaan atau dalam bencana alam atau dibunuh oleh orang lain tentu akan mengalami kematian yang terasa panjang dikarenakan setiap mili detik penuh kesakitan.

Menurut Buddha Gautama bentuk pikiran menjelang kematian menjadi faktor penting untuk mendukung kehidupan berikutnya. Bentuk pikiran baik tentu akan mendukung untuk kehidupan yang lebih baik, dan bentuk pikiran buruk akan mendukung ke kehidupan yang buruk pula. Proses inilah menjadi point penting dalam menyiasati kematian sebelum sekarat.¹⁸

Jadi dapat dipahami bahwa mendekati kematian ini, seseorang masih bisa berpikir biasa dengan jelas beberapa hari sebelum kematian. Pada tahap ini meditasi atau perenungan kematian yang dilatih akan sangat bermanfaat menenangkan batin sehingga rasa takut menjadi tidak ada ketika seseorang mendekati kematiannya.

3. Menjelang Kematian

Tahap ini adalah detik-detik menjelang datangnya ajal. Meditasi atau pikiran yang diarahkan selama tahap mendekati kematian akan sangat berguna. Meditasi cinta kasih yang telah dilakukan sebelumnya juga berguna. Begitu pula pembacaan

¹⁸Aryavamsa Frengky, *Siasati Kematian Sebelum Sekarat...*, hlm. 10

paritta atau menyebut “*Sabbe satta bhavantu sukhitatta*” yang artinya semoga semua makhluk hidup berbahagia, yang telah dilakukan. Keyakinan (saddha) kepada Buddha yang telah dikembangkan selama hidup akan memberikan rasa nyaman dan tenang sebelum kematian.

Saat-saat seseorang sedang mengalami detik-detik kematian atau dalam keadaan sekarat, mereka umumnya masih dapat merasakan kehadiran orang-orang di sekitar walau mata mereka tidak dapat melihat dengan jelas, namun beberapa indera lain seperti paraba dan pendengaran masih dapat bekerja dengan baik. Untuk itu perlu dipahami oleh mereka yang sedang menjenguk untuk berhati-hati dalam berkata, sedikit berkata-kata lebih baik agar tidak mengalami kesalahan dalam pilihan kata sehingga tidak memancing buah pikir tidak baik dari ia yang sekarat. Gunakanlah kata-kata yang menguatkan bukan menyalahkan, kata-kata yang memaafkan bukan membangkitkan kemarahan atau kebencian, rangkullah dengan energi positif, dan tebarkan energi kasih sayang yang menentramkan ia yang sekarat.¹⁹

Jadi dapat dipahami bahwa menjelang kematian adalah datangnya ajal. Pada tahap ini seseorang masih dapat merasakan hadirnya orang yang ada di sekitar. Untuk itu seseorang harus berhati-hati dalam berkata, karena sedikit kata yang tidak baik akan memancing buah pikir tidak baik dari ia yang sekarat. Seseorang harus memberikan energi positif dan tebarkan energi kasih sayang untuk ia yang sekarat, agar ia yang menjelang kematiannya bisa tenang.

Jelasnya, mensinergikan ketiga tahapan di atas, sebelum kematian, tahap mendekati kematian dan tahap menjelang kematian sangatlah berguna. Karena seorang tidak tahu kapan kematian akan menjemput. Dari tahapan ini seseorang diajarkan untuk mempersiapkan diri sebelum kematian. Hal ini dilakukan agar seseorang tidak takut akan datangnya kematian, dengan melakukan perbuatan baik, melakukan meditasi dan perenungan kematian. Jelasnya seseorang yang akan menjelang kematiannya menjadi tenang dan terlahir di alam bahagia

D. Tindakan Orang Sekitar Ketika Melihat Seseorang Menjelang Kematian

¹⁹Aryavamsa Frengky, *Siasati Kematian Sebelum Sekarat...*, hlm. 16

Dalam menghadapi kematian umat Buddha menurut Selamat Rodjali²⁰ harus mencoba mempertahankan pikiran tenang dan sadar selama menjelang kematian. Dia harus merenungkan perbuatan baik yang telah dilakukannya dan menimbulkan keyakinan bahwa perbuatan baik ini dapat memberikan kelahiran kembali yang baik dan membantunya dalam kehidupan berikut. Dia harus menerima kematian sebagai sesuatu hal yang wajar dan tidak dapat dihindarkan, merenungkan bahwa semua datang sesuai perbuatan (kamma) dan pergi sesuai dengan perbuatan (kamma). Dengan kerelaan melepas semuanya dan menerima kematian, dia akan mati dengan tenang dan memperoleh harapan tumibal lahir yang baik ke alam surga. Kamma dan tumibal lahir saling terkait, dan merupakan ajaran pokok dalam Buddha Dhamma. Mengingat kebenaran maksudnya dia pemilik perbuatan (kamma) nya. Oleh karena itu ketika masih hidup, untuk melakukan perbuatan baik dan bermanfaat sehingga akan memiliki jaminan tumibal lahir yang bahagia setelah mati. Tentu saja tujuan akhir semua umat Buddha adalah mencapai Nibbana (terbebas dari kemelekatan) yang merupakan akhir dari kehidupan penganut agama Buddha.²¹ Tetapi sebelum manusia membuang kekotoran batin yaitu ketamakan, kebencian, dan kebodohan, seseorang masih akan tetap berada dalam samsara, siklus kelahiran dan kematian. Bagaimanapun juga dapat dimengerti bahwa akan ada dukkha dan kesedihan pada saat kematian. Namun, akan lebih baik bagi anggota keluarga untuk mempertahankan diri dari tangisan dan ratapan sebelum seseorang menjelang kematiannya. Karena tangisan dan emosi hanya akan membuat sedih orang yang akan menjelang kematiannya. Sehingga membuatnya lebih sulit untuk berpisah. Seseorang harus membiarkan seseorang pergi dengan damai, dengan memahami bahwa ketika waktu seseorang telah tiba, maka dia harus pergi. Kemelekatan dan cinta yang terlalu berlebihan hanya akan menimbulkan lebih banyak penderitaan. Sesungguhnya anggota keluarga bisa meyakinkan orang menjelang kematiannya tersebut, bahwa dia tidak perlu khawatir tentang mereka. Dia harus menjaga pikirannya tetap tenang dan damai, dan tidak mengapa bagi dia untuk pergi jika saatnya telah tiba. Mengingat kematian akan membangkitkan pengertian betapa perlunya seseorang mempersiapkan diri untuk menghadapi kematian. Ada beberapa berbagai cara (antara lain: doa, meditasi, renungan) yang

²⁰Selamat Rodjali, *Fenomena Kehidupan*, cet 1, 2014, hlm. 183

²¹Muhammadin, *Agama-Agama Besar Dunia...*, hlm. 103

akan memberikan kekuatan untuk mengatasi ketakutan, kemelekatan, dan emosi-emosi lain yang akan muncul menjelang kematian dan menyebabkan pikiran terganggu, tidak damai dan bahkan negatif. Persiapan untuk menghadapi kematian akan menyanggupkan seseorang untuk mati dengan damai, dengan pikiran yang jernih dan positif.²²

Dalam agama Buddha, orang yang menjelang kematiannya masih mempunyai kesadaran, tetapi kesadarannya sangat halus. Oleh karena itu pada masa ini biasanya didengarkan hafalan nama-nama Buddha. Hal ini dilakukan agar orang yang akan menjelang kematiannya tersebut menjadi rileks dan tenang. Sehingga yang dimunculkan adalah pikiran-pikiran yang baik, mantra atau doa-doa suci, meditasi atau pikiran yang diarahkan selama tahap mendekati kematian akan sangat berguna. Meditasi cinta kasih yang dipandu oleh orang-orang disekitar atau keluarga terdekat seseorang yang akan mrnkematiannya. Kondisi ini dilakukan agar batin orang menjelang kematian tersebut merasa nyaman dan tenang. Sehingga seseorang dapat terlahir di alam bahagia.

Adapun tiga objek pikiran atau tanda kematian itu adalah :²³

a. *Kamma*

Istilah *Pali Kamma*, secara harfiah berarti perbuatan atau tindakan. Segala macam tindakan yang disengaja baik batin, ucapan maupun jasmani dipandang sebagai kamma.²⁴ Ingatan pada suatu perbuatan yang baik atau buruk, hebat atau penting yang pernah dilakukan seseorang sebelum meninggal. Hal ini akan muncul padanya walaupun kematian itu terjadi secara tiba-tiba, bila ia telah melakukan salah satu dari *kamma Akusala Garuka* (perbuatan jahat), seperti membunuh ayah, ibu, dan lainnya. Disamping itu jelas melakukan *Kusala Garuka Kamma* (perbuatan baik yang berat) misalnya mencapai jhana-jhana (kesadaran atau pikiran yang memusat dan melekat kuat pada saat meditasi).Maka ia akan mengingat atau mengalami kamma tersebut sebelum saat kematian. Karena kamma berat ini amat kuat, maka kamma-kamma lain menjadi tertekan dan kamma berat itu akan jelas dalam ingatannya. Maka yang menjadi objek ingatannya adalah kamma yang ia lakukan menjelang kematiannya *Asanna Kamma* (kamma yang berkesan yang muncul saat

²²Ven. Sangye Khandro, *Menghadapi Kematian Sebuah Perspektif Buddhis Tentang Kematian*, Jakarta, Dian Dharma, 2007, hlm. 5

²³Corneles Wowor, *Buku Pelajaran Agama Buddha*, Surabaya, Paramita, 1999, hlm. 43

²⁴Narada, *Sang Buddha dan Ajaran-Ajarannya*, Jakarta, Yayasan Dhammadipa Arama, 1998, hlm. 88

menjelang kematian). Jika *Asanna Kamma* tidak dilakukan, maka suatu perbuatan akan sering muncul dalam ingatannya. Seperti memberikan dana karena ia dermawan atau mencuri karena ia maling dan lain sebagainya. Jadi, jika *Kusala Garuka Kamma*, *Akusala Garuka Kamma* dan *Asanna Kamma* tidak ada, maka perbuatannya tertentu yang tak berarti dan hanya sekali dilakukannya. Jika ingatan itu tentang kamma baik, maka ia akan terlahir kembali di alam yang menyenangkan. Namun, bila ingatan itu tentang kamma buruk, maka ia akan terlahir kembali dalam keadaan yang lebih buruk. Seperti akan terlahir di alam yang menyedihkan sebagai makhluk setan, binatang, raksasa asura atau makhluk neraka.²⁵

Jadi *kamma* adalah perbuatan seorang sebelum kematian. Segala bentuk akan muncul menjelang kematian, apabila seorang sudah mencapai Nibbana tujuan akhir dari kehidupan penganut agama Buddha.

b. Kamma Nimitta

Kamma adalah *perbuatan*, sedangkan *Nimitta* adalah bayangan. Pada orang yang dalam proses akan meninggal, kadang-kadang suatu ingatan muncul dengan sendiri yang bukan merupakan ingatan tentang suatu perbuatan baik atau buruk, tetapi suatu simbol dan perbuatannya. Demikianlah bagi seorang tukang jagal, mungkin ia melihat pisau, pemabuk melihat botol, orang yang saleh melihat altar. Hal ini dilihat dengan mata batin dan bukan mata fisik.

Jadi *Kamma Nimitta* disini bahwa, seorang menjelang kematiannya akan mengingat atau membayangkan tentang perbuatan baik ataupun buruknya. Hal ini dilihat dari mata batin seorang menjelang kematiannya.

c. Gati Nimitta

Gati Nimitta adalah penglihatan akan alam kehidupan atau tempat dimana ia akan dilahirkan. Objek pikiran dari orang yang akan meninggal dunia dapat pula berupa simbol atau harapan akan tempat dimana ia akan terlahir kembali. Jadi *Gati Nimitta* suatu penglihatan seorang yang akan muncul menjelang kematiannya, mengetahui bahwa tempat dimana ia akan dilahirkan. Seperti munculnya bayangan api, maka orang tersebut akan terlahir di alam neraka, sedangkan orang yang melihat bunga yang indah akan terlahir di alam surga. Semua itu sesuai dengan penglihatan seorang menjelang kematiannya.

²⁵Walshe Willy Liu, *Ajaran Buddha Dan Kematian...*, hlm. 51

Dengan itu seseorang dapat membantu memunculkan penampakan yang baik. Ketika seseorang menderita sakit dan berangsur mendekati kematian secara alamiah. Keluarga dianjurkan agar membantu munculnya objek yang baik dalam penampakan orang itu.²⁶ Ketika seorang yakin bahwa yang bersangkutan sudah tidak dapat disembuhkan lagi, maka umat Buddha harus mempersiapkan, seperti berikut ini:

1. Harus memelihara ruangan dan sekelilingnya tetap bersih dan mempersembahkan bunga-bunga di altar Sang Buddha.
2. Pada malam hari, seluruh ruangan diterangi, kemudian seorang mengatakan kepada yang bersangkutan untuk membayangkan bunga-bunga dan lilin-lilin yang dipersembahkan di altar Sang Buddha atas namanya dan meminta untuk bergembira atas perbuatan baik tersebut.
3. Seorang harus membaca paritta, bila perlu mengundang bhikku, berdana, mendengarkan paritta-paritta suci, kotbah dhamma, mengajarkan meditasi cinta kasih, sehingga pikirannya tertuju pada obyek yang akan bermanfaat bagi diri sendiri dan bagi orang lainnya.

Dengan demikian satu dari keterampilan khusus yang paling penting dalam membantu orang yang menghadapi kematian, ialah mencoba untuk mengerti apa yang mereka butuhkan dan melakukan apa yang mampu dilakukan untuk melayani mereka. Seorang dapat melakukan yang terbaik, hal ini untuk mengurangi kebutuhan-kebutuhan dan keinginan-keinginan seorang pada saat mengunjungi mereka. Siap melakukan apa saja yang harus dilakukan, dan melakukan apa saja untuk membantu mereka agar lebih nyaman, bahagia, dan tenang.²⁷

Jadi dapat dipahami bahwa tiga objek pikiran atau tanda kematian dalam tindakan keluarga ketika melihat seseorang menjelang kematiannya itu sangatlah penting. Dengan tiga objek tersebut, orang yang menjelang kematiannya bisa menjadi tenang dan berpikir positif sebelum kematian. Tindakan keluarga tersebut yaitu dengan cara membacakan doa-doa suci, mantra ataupun bermeditasi sebelum menjelang kematian. Agar orang yang akan menjelang kematian tersebut, bisa merasa nyaman, tenang, bahagia ketika ia menjelang kematiannya.

²⁶Kuan Ming, *Buddha dan Bodhisatwa Dalam Agama Buddha Tionghoa...*, hlm. 157

²⁷Ven. Sangye Khandro, *Menghadapi Kematian Sebuah Perspektif Buddhis Tentang Kematian...*, hlm.

Jadi dapat dipahami konsepsi kematian dalam Agama Buddha Theravada yaitu sesaat setelah kesadaran seseorang padam atau hilang, seketika itu juga kesadaran tersebut membawa arus informasi karma-karma yang ketika kondisinya tetap. Jadi, kematian dan kelahiran kembali menurut tradisi ini berlangsung seketika. Konsep kematian dalam Agama Buddha adalah bahwa umat Buddha itu tidak lepas dari penderitaan (*Dukkha*). Dalam Agama Buddha ada tahapan menjelang kematian sangatlah berguna, agar orang menjelang kematiannya bisa mempersiapkan diri sebelum kematian datang. Demikian juga dengan tindakan orang sekitar ketika melihat seseorang menjelang kematiannya. Seseorang harus memelihara ruangan sekeliling tetap bersih dan mempersembahkan bunga-bunga di altar Buddha. Pada malam hari seluruh ruangan diterangi, kemudian seseorang mengatakan kepada yang bersangkutan untuk membayangkan bunga-bunga dan lilin-lilin yang dipersembahkan di altar Sang Buddha atas namanya dan meminta untuk bergembira atas perbuatan baik tersebut. Seseorang harus membacakan paritta suci, kotbah dhamma, meditasi cinta kasih, sehingga pikirannya tertuju pada objek yang akan bermanfaat bagi diri sendiri dan bagi orang lainnya.

E. Penutup

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa Konsepsi kematian menurut aliran Buddha Theravada yaitu bahwa sesaat setelah kesadaran seseorang padam atau hilang, seketika itu juga kesadaran tersebut membawa arus informasi karma-karma yang ketika kondisinya tetap. Konsep kematian dalam Agama Buddha adalah bahwa umat Buddha itu tidak lepas dari penderitaan atau yang disebut Dukkha. Keluarga juga berperan penting dalam memberikan tindakan terhadap orang menjelang kematiannya. Hal ini dapat dipahami bahwa dalam paham Theravada, ketika melihat seseorang menjelang kematian, maka pihak keluarga harus memelihara ruangan dan sekelilingnya tetap bersih dan mempersembahkan bunga-bunga di altar Sang Buddha. Pada malam hari seluruh ruangan diterangi, kemudian seorang mengatakan kepada yang bersangkutan untuk membayangkan bunga-bunga dan lilin-lilin yang dipersembahkan di altar Sang Buddha atas namanya dan meminta untuk bergembira atas perbuatan baik tersebut. Seseorang harus membacakan paritta-paritta suci, kotbah dhamma, mengajarkan meditasi cinta kasih

sehingga pikirannya tertuju pada obyek yang akan bermanfaat bagi diri sendiri dan bagi orang lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Burton, Robert, *Dukkha*, Vijjakumara, Jakarta, 2017
- Fitriyana, Nur, *Agama-agama di Sumatera Selatan*, Noerfikri Offset, Palembang, 2015
- Frengky, Aryavamsa, *Siasati Kematian Sebelum Sekarat*, Vidyasena Production, Yogyakarta, 2016
- Ikeda, Daisaku, *Mengungkap Misteri Hidup dan Mati*, Tamaprint Indonesia, Jakarta, 2003
- Imron, Ali, *Sejarah Terlengkap Agama-Agama di Dunia*, Ircisod, Yogyakarta, 2015
- Kasyapa, Jagdish Bhikkhu, *Buddha Dharma*, Dian Dharma, Jakarta, 2009
- Khandro, Sangye Ven , *Menghadapi Kematian Sebuah Perspektif Buddhis Tentang Kematian*, Dian Dharma, Jakarta, 2007
- Liu, Willy Walshe, *Ajaran Buddha dan Kematian*, Vidyasena, Yogyakarta, 2010
- Ming, Kuan, *Buddha dan Bodhisatwa Dalam Agama Buddha Tionghoa*, Yayasan Serlingpa Dharmakirti, Palembang, 2011
- Muhammadin, *Agama-Agama di Dunia*, Grafika Telindo Press, Palembang, 2014
- Narada, *Sang Buddha dan Ajaran-Ajarannya*, Yayasan Dhammadipa Arama, Jakarta, 1998
- Rodjali, Selamat, *Fenomena Kehidupan*, cet 1, 2014
- Widya, *Wawancara*, Guru Agama Buddha, Vihara Samathabadra, Jum'at 03 November 2017 pukul 17:20
- Wowor, Cornoles, *Buku Pelajaran Agama Buddha*, Paramita, Surabaya, 1999