

## Pemahaman Tentang Kematian Dalam *Bhayabherava Sutta* Dan *Vatthupama Sutta*

Boniran<sup>1</sup>, Joko Priono<sup>2</sup>,

Sekolah Tinggi Agama Buddha Maha Prajna

[boniranjovi@gmail.com](mailto:boniranjovi@gmail.com)<sup>1</sup>, [etak9296@gmail.com](mailto:etak9296@gmail.com)<sup>2</sup>,

### Abstrak

Kematian adalah satu fenomena yang tidak bisa diubah dan dihentikan oleh manusia, bisa disebut juga abadi, yang mana manusia harus melewati periode ini. Kematian adalah jalan perpisahan yang terjadi untuk meninggalkan orang tercinta dan meninggalkan rasa sakit yang sangat dalam serta ketakutan terhadap orang yang ditinggalkan. Dalam Buddhisme sendiri, segala sesuatu tidak ada yang kekal, termasuk umur itu sendiri. Kelahiran dan kematian adalah proses kehidupan yang akan dilalui oleh semua makhluk hidup yang ada, di mana ada kelahiran pasti ada kematian, semuanya tergantung karma mereka sendiri. Sehingga, mereka bisa terlahir di alam yang sesuai dengan perbuatan mereka. Konsep kematian terdapat pada Salla Sutta yang menjelaskan bahwa ketidakpastian dan penderitaan hidup akan diakhiri oleh kematian, dan Maranassati Sutta mengajarkan tentang melatih kesadaran akan kematian agar dapat mengakhiri noda batin dan ketakutan terhadap kematian. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif deskriptif, yaitu studi kepustakaan yang bersumber dari buku dan jurnal. Hasil dari kajian ini diharapkan bermanfaat bagi masyarakat, khususnya yang terlibat dalam bidang pendidikan agama dan keagamaan Buddha, yang dikembangkan sebagai bahan edukasi Pendidikan Agama dan Keagamaan Buddha secara teoretis maupun praktis.

**Kata Kunci :** Kematian, bhayabherava sutta, vatthupama sutta

### **Abstract**

*Death is a phenomenon that cannot be changed or stopped by humans; it can also be called eternal, where humans must go through this period. Death is a farewell path that occurs to leave loved ones, leaving deep pain and fear to those left behind. In Buddhism itself, it explains that nothing is eternal, including age itself, birth and death are life processes that will be experienced by all living beings, where there is birth there must be death, everything depends on their own karma, so that they can be born in a realm that suits their actions, the concept of death is found in the Salla Sutta which explains that the uncertainty and suffering of life will end with death, and the Maranassati Sutta teaches about practicing awareness of death in order to end mental stains and not be afraid of death. The method used in this study is a descriptive qualitative method, namely by studying literature sourced from books and journals. The results of this study are expected to be useful for the community, especially those involved in the field of religious and Buddhist education which are developed as educational materials for Religious and Buddhist Education both theoretically and practically.*

**Keywords:** Death, Bhayabherava Sutta, Vatthupama Sutta

### **PENDAHULUAN**

Kematian adalah fenomena atau sebuah perjalanan yang harus dilewati. Kematian sering kali menjadi dramatis, apalagi kalau peristiwa itu melibatkan diri sendiri, orang yang dicintai, atau orang yang dibutuhkan keberadaannya. Manusia sadar akan kematian sebagai sesuatu yang bersifat keniscayaan, tetapi kematian an sich tetaplah menyimpan misteri yang menjadi *puzzle* bagi manusia. Orang yang meninggal akan langsung terlahir kembali menjadi pribadi yang baru.

Sementara agama Ibrahimiyah, yaitu Yahudi, Kristen dan Islam, menganggap kematian sebagai pintu masuk ke dalam kehidupan akhirat di mana amal perbuatan seseorang selama hidup di dunia ini dipertanggungjawabkan di hadapan Tuhannya. Orang baik akan masuk surga, tempat segala kenikmatan, sementara orang tidak baik akan masuk neraka, tempat segala penderitaan. Sederhananya seperti itu. Maka, kematian akan menjadi hal yang sangat ditakuti oleh orang-orang yang merasa banyak melakukan dosa, karena mereka tahu tempat mana yang akan mereka tuju setelah kematian mereka. Sebaliknya, kematian dianggap sebagai suatu yang diharapkan oleh orang-orang yang berharap ingin segera bertemu dengan Tuhannya dan merasakan kenikmatan surgawi.

Hampir setiap agama Ibrahimiyah menyeru pengikutnya untuk memperjuangkan keyakinan mereka dengan mengorbankan jiwa dan harta mereka, karena imbalan dari Tuhannya jauh melebihi apa yang dikorbankan. Menurut pandangan Buddhis, kematian dapat disebabkan oleh empat faktor, yaitu : 1) habisnya kekuatan *Janakakamma* (*Kammakkhaya*), yaitu energi kamma penyebab telah habis, 2) habisnya masa kehidupan

(*Ayukkhaya*), 3) habisnya *Janakakamma* dan habisnya masa kehidupan secara bersama-sama (*Ubhayakkhaya*), 4) munculnya kamma penghancur atau kamma pemotong yang kuat sehingga walaupun *Janakakamma* dan *Ayukkhaya* belum habis, orang tersebut meninggal dengan cepat (*Upacchedaka kamma*).

Permasalahan yang diteliti dalam Kajian Kematian Menurut Pandangan Agama Buddha adalah bagaimana konsep kematian, sebab-sebab kematian serta bagaimana gambaran batin atau kesadaran menjelang kematian, dan manfaat mengetahui hakikat kematian. Manfaat mengerti dan memahami hakikat dari kematian adalah 1) memiliki pemahaman tentang usia tua, 2) memiliki pemahaman tentang sakit, 3) memiliki pemahaman tentang kematian, 4) memiliki pemahaman tentang perpisahan, 5) memiliki pemahaman tentang hukum kamma, dan tidak takut menghadapi fenomena yang terjadi dalam kehidupan.

## KAJIAN TEORITIS

Kematian merupakan suatu kondisi berhentinya seluruh fungsi biologis makhluk hidup secara permanen, yang ditandai dengan terhentinya fungsi jantung, paru-paru, dan otak. Dalam kajian medis, kematian dibagi menjadi dua tahap utama, yaitu kematian klinis dan kematian biologis (Uci & Ellya, 2020).

Secara filosofis, kematian dipandang sebagai bagian dari siklus kehidupan yang tidak terpisahkan dari kelahiran. Kematian sering kali menimbulkan kecemasan eksistensial karena ketidakpastian terhadap kehidupan setelahnya. Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman manusia terhadap kematian tidak hanya bersifat biologis, tetapi juga psikologis dan spiritual.

Dalam ajaran Buddha, kematian bukan merupakan akhir dari kehidupan, melainkan bagian dari siklus *samsara* (kelahiran kembali). Kehidupan dan kematian berlangsung dalam hukum sebab-akibat yang dikenal sebagai *kamma* (karma), di mana setiap perbuatan akan menghasilkan konsekuensi tertentu (Bodhi, 2005).

Menurut ajaran *Abhidhamma*, kematian dapat terjadi karena empat sebab, yaitu: habisnya energi kamma (*kammakkhaya*), habisnya usia (*ayukkhaya*), kombinasi keduanya, dan adanya kamma pemutus (*upacchedaka kamma*) (Nanamoli, 1995).

Selain itu, pemahaman tentang kematian dalam Buddhisme tidak dapat dilepaskan dari konsep *Tilakkhana*, yaitu: *Anicca* (ketidakekalan), *Dukkha* (penderitaan), *Anatta* (tanpa inti diri). Ketiga karakteristik ini menegaskan bahwa segala sesuatu bersifat tidak kekal, sehingga kematian

merupakan suatu keniscayaan (Rahula, 2008).

*Bhayabherava Sutta* (*Majjhima Nikaya* 4) membahas tentang asal-usul ketakutan dan kegentaran yang dialami manusia, termasuk ketakutan terhadap kematian. Dalam sutta ini dijelaskan bahwa ketakutan muncul akibat kondisi batin yang tidak terkendali dan dipenuhi oleh kotoran batin seperti kebencian dan kebodohan (Bodhi, 2005).

Sang Buddha menjelaskan bahwa ketakutan dapat diatasi melalui latihan spiritual yang meliputi moralitas (*sila*), konsentrasi (*samadhi*), dan kebijaksanaan (*panna*). Dengan pengembangan ketiga aspek tersebut, seseorang mampu menghadapi ketakutan, termasuk ketakutan akan kematian, dengan penuh kesadaran dan ketenangan.

Penelitian oleh Analayo (2016) menunjukkan bahwa ajaran dalam *Bhayabherava Sutta* memiliki relevansi psikologis dalam mengurangi kecemasan eksistensial melalui pengendalian pikiran dan praktik meditasi.

*Vatthupama Sutta* (*Majjhima Nikaya* 7) menjelaskan pentingnya kemurnian batin melalui perumpamaan kain. Kain yang kotor tidak dapat menyerap warna dengan baik, sebagaimana batin yang tercemar tidak dapat menerima Dhamma secara optimal (Bodhi, 2005).

Kotoran batin (*kilesa*) yang dimaksud meliputi keserakahan, kebencian, kebodohan, iri hati, kesombongan, dan berbagai bentuk emosi negatif lainnya. Batin yang tidak bersih akan menghambat perkembangan spiritual dan memengaruhi kondisi kelahiran kembali (Nanamoli, 1995).

Maranasati atau kesadaran akan kematian merupakan salah satu praktik meditasi dalam Buddhisme yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran terhadap ketidakkekalan hidup. Praktik ini membantu individu untuk mengurangi ketakutan terhadap kematian dan mendorong kehidupan yang lebih bermakna (Gunaratana, 2011).

Melalui maranasati, seseorang diajak untuk merenungkan bahwa kematian dapat terjadi kapan saja, sehingga penting untuk menjalani kehidupan dengan penuh kesadaran, kebajikan, dan tanpa kemelekatan.

Penelitian menunjukkan bahwa praktik kesadaran kematian dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan menurunkan kecemasan terhadap kematian (Analayo, 2016).

## METODE PENELITIAN

Penelitian pemahaman tentang kematian dalam *Bhayabherava Sutta* dan *Vatthupama Sutta* menggunakan metode kualitatif deskriptif, yaitu dengan analisis studi kepustakaan yang bersumber pada buku dan jurnal, karena persoalan penelitian ini dapat dijawab dengan penelitian pustaka, sebab ini dilakukan dengan pengumpulan sumber-sumber pustaka

yang berhubungan dengan penelitian. Studi pustaka diperlukan sebagai salah satu tahap tersendiri, yaitu sebagai pendahuluan (*primary research*) untuk memahami gejala baru yang tengah berkembang di lapangan atau masyarakat.

Menurut (Sugiyono, 2016:9), metode deskriptif kualitatif adalah metode penelitian yang berdasarkan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah (sebaliknya adalah eksperimen), di mana peneliti adalah instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada generalisasi.

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. Menurut (Arikunto, 2019, hlm. 3), penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal-hal lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian. Menurut (sukmadinata, 2017, hlm. 72) Penelitian deskriptif adalah suatu bentuk penelitian yang ditujukan untuk mendeskripsikan fenomena-fenomena yang ada, baik fenomena alamiah maupun fenomena buatan manusia yang bisa mencakup aktivitas, karakteristik, perubahan, hubungan, kesamaan, dan perbedaan antara fenomena yang satu dengan fenomena lainnya (Sukmadinata, 2017, hlm. 72). Ciri-ciri utama dari pelaksanaan studi kepustakaan adalah 1) peneliti berhadapan langsung dengan teks (naskah) yang berhubungan dengan cara berkorban yang benar 2) data pustaka siap pakai (*ready made*), 3) data pustaka umumnya adalah sumber primer (Tipitaka) dan sekunder berupa buku-buku bacaan yang berhubungan dengan penelitian, 4) kondisi data pustaka tidak dibatasi oleh ruang dan waktu.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Kematian

Secara umum, kematian manusia dimengerti sebagai keadaan di mana segala fungsi tubuh manusia telah berhenti dan merupakan akhir hidup manusia di dunia. Hermaya menjelaskan istilah mati demikian: Mati adalah berhentinya segala kerja alat tubuh utama, akhir dari hidup di dunia. Tanda kematian yang lazim adalah berhentinya jantung dan paru-paru, dan pupil tidak lagi menyempit bila terkena sinar. Patokan

ini masih kerap digunakan oleh dokter untuk memeriksa dan memberi keterangan bahwa penderita telah meninggal. Patokan lainnya adalah kematian otak yang diartikan sebagai terhentinya semua kerja otak, tanpa dapat dihidupkan lagi (Uci & Ellya, 2020).

Menurut KBBI, kata 'mati' atau 'kematian' memiliki pengertian yang sama. Kamus Besar Bahasa Indonesia menjelaskan bahwa arti kata 'mati' atau 'kematian' dipahami sebagai sesuatu yang sudah hilang nyawanya; tidak hidup lagi; yang tidak bernyawa; yang tidak pernah hidup. Pengertian secara umum ini menunjuk pada keadaan yang tidak dapat dihidupkan kembali. Kematian dapat didefinisikan sebagai "ketiadaan kehidupan", dan dapat juga dikatakan sebagai "antonim kehidupan". Kematian merupakan suatu pembahasan yang kurang menyenangkan, tetapi dapat dijelaskan sebagai konsekuensi logis dari kenyataan bahwa makhluk yang bertubuh dan bertumbuh.

Para ilmuwan menjelaskan bahwa kematian terjadi secara bertahap. Tahap pertama disebut sebagai tahap kematian klinis, yaitu ketika pernapasan atau detak jantung berhenti. Selanjutnya, tahap kematian biologis yaitu kematian otak yang diikuti oleh kematian sel-sel. Hidup seseorang masih dapat diusahakan berlanjut sebelum kematian otak, karena hidup tidak dapat dikatakan telah lenyap sepenuhnya sampai otak berhenti berfungsi. Kematian manusia secara umum juga dipandang sebagai akhir hidup yang final, berhenti bekerjanya segala organ dalam tubuh manusia, dan merupakan akhir kehidupan manusia di dunia. Kematian merupakan suatu bagian dari proses kehidupan manusia yang mengandung misteri yang dalam, karenanya menimbulkan ketakutan. Kebanyakan agama dan kepercayaan mempercayai adanya kehidupan setelah kematian dan ada juga yang memandang adanya kehidupan setelah kematian.

## B. *Bhayabherava Sutta*

Seperti namanya (*bhayabherava* berarti "mengusir ketakutan"), menjelaskan bagaimana ketakutan terhadap kematian dan penderitaan di alam selanjutnya muncul dari pemahaman yang keliru tentang realitas. *Sutta* ini juga mengajarkan cara mengendalikan pikiran dan mengembangkan kebijaksanaan untuk mengatasi rasa takut yang timbul secara langsung.

Kematian sering menimbulkan ketakutan karena adanya ketidakpastian tentang kehidupan selanjutnya. Melalui pemahaman *dhamma* dan praktik meditasi, seseorang dapat mengembangkan keadaan batin yang tenang dan tidak terpengaruh oleh ketakutan akan

kematian. Sutta ini menawarkan wawasan mendalam tentang hakikat dan penyebab rasa takut, baik dalam arti psikologis maupun dalam arti eksistensial ketidakamanan spiritual (*akkhema*). Sutta ini mengajarkan melalui contoh Sang Bodhisatta sendiri bahwa rasa takut dan kecemasan ini tidak dapat dihindari, tetapi dapat dan harus diatasi melalui transformasi moral dan spiritual. Sutta ini juga menjelaskan apa yang dapat disebut sebagai cita-cita Buddhis tentang teladan seorang guru spiritual. Yang tak kalah pentingnya, dalam bentuk otobiografi, sutta ini memberikan deskripsi yang sangat kuno dan berharga tentang jalan menuju pencapaian wawasan pembebasan dan pencerahan Sang Buddha sendiri.

1. Sehubungan dengan hal itu, saya berpikir: Bilamana para samana atau brahmana tinggal di tempat terpencil dengan ‘pikiran gelisah dan tidak tenang’ (*uddhata avupasantacitta*), berpikiran buruk yang ‘didasarkan pada kebencian’ (*sandosahetu*), maka para samana dan brahmana ini karena memiliki pikiran yang tidak suci, berpikiran buruk yang didasarkan pada pikiran jahat, memunculkan rasa takut dan kegentaran yang tak berguna pada diri mereka. Tetapi, saya tanpa ‘pikiran gelisah dan tidak tenang’, tidak ‘berpikiran buruk yang didasarkan pada kebencian’. Saya berpikir tenang, tidak berpikiran buruk yang didasarkan pada kebencian’. Saya adalah salah seorang ariya yang berpikir tenang, juga sering tinggal di tempat terpencil di hutan dan belukar. Brahmana, saya mengamati diri saya sendiri yang tanpa ‘pikiran tidak suci’ mendapat kemantapan sangat kuat untuk hidup di hutan.
2. Brahmana, ketika saya sedang berjalan, ketakutan dan kegentaran muncul pada diriku; saya tidak berdiri, duduk atau berbaring hingga saya dapat melenyapkan ketakutan dan kegentaran itu. Ketika saya sedang berdiri, ketakutan dan kegentaran muncul pada diriku; saya tidak berjalan, duduk atau berbaring hingga saya dapat melenyapkan ketakutan dan kegentaran itu. Ketika saya sedang duduk, ketakutan dan kegentaran muncul pada diriku; saya tidak berjalan, berdiri atau berbaring hingga saya dapat melenyapkan ketakutan dan kegentaran itu. Ketika saya sedang berbaring, ketakutan dan kegentaran muncul pada diriku; saya tidak berjalan, berdiri atau duduk hingga saya dapat melenyapkan ketakutan dan kegentaran itu.
3. Sehubungan dengan hal itu, saya berpikir: “Bilamana para

samana atau brahmana tinggal di tempat terpencil dengan 'pikiran khawatir dan tidak pasti' (kankhi vecikicchi), berpikiran buruk yang 'didasarkan pada kebencian' (sandosaheṭṭhā), maka para samana dan brahmana ini karena memiliki pikiran yang tidak suci, berpikiran buruk yang didasarkan pada pikiran jahat, memunculkan rasa takut dan kegentaran yang tak berguna pada diri mereka. Tetapi, saya tanpa 'pikiran khawatir dan tidak pasti', tidak 'berpikiran buruk yang didasarkan pada kebencian'. Saya adalah salah seorang ariya yang tanpa 'pikiran khawatir dan tidak pasti', juga sering tinggal di tempat terpencil di hutan dan belukar. Brahmana, saya mengamati diri saya sendiri yang tanpa 'pikiran tidak suci' mendapat kemantapan sangat kuat untuk hidup di hutan.

### C. *Vatthupama sutta*

Kondisi pikiran menurut *Vatthūpama Sutta* akan menentukan alam kelahiran setiap makhluk: ketika pikiran kotor, akan menuju ke alam yang tidak bahagia; ketika pikiran bersih, akan menuju ke alam yang bahagia. Pengotor pikiran permusuhan, permusuhan, kemarahan, kekesalan, sikap meremehkan, kecongkakan, iri hati, kekikiran, kecurangan, penipuan, sifat keras kepala, persaingan, keangkuhan, kesombongan, kepongahan dan kelalaian (M.I.36-7). Pada masa itu, banyak (bhikkhu navaka) yang baru ditahbiskan. Sebagian dari mereka masih terikat pada keduniawian, seperti pujian, kehormatan, atau keuntungan.

Ada yang memiliki sifat iri, angkuh, atau menipu, namun merasa dirinya telah suci hanya karena menjadi bhikkhu. Akibatnya, latihan batin mereka tidak berkembang dengan baik. Mereka mendengarkan Dhamma, tetapi tidak mampu memahami atau mempraktikkannya secara mendalam, karena batin mereka "tertutup" oleh kekotoran batin (*Kilesa*). Sang Buddha menyadari bahwa banyak bhikkhu tidak mengalami kemajuan spiritual meskipun sering mendengarkan Dhamma. Beliau ingin menjelaskan mengapa Dhamma tidak "melekat" pada hati seseorang, dan bagaimana cara agar batin menjadi siap menerima kebenaran. Lalu sang Buddha bersabda dengan perumpamaan kain: "Seperti selembar kain yang kotor tidak bisa diwarnai dengan indah, demikian pula batin yang ternoda tidak dapat menerima ajaran Dhamma dengan baik.

1. "Para bhikkhu, andaikata sepotong kain terkotori dan bernoda dan seorang pencelup merendamnya di dalam celupan atau lain, apakah warna biru, kuning atau merah atau dadu, akan tetap jelek dan tak murni warnanya. Mengapa demikian? Karena kain itu tidak murni. Demikian pula, apabila batin dikotori, maka masa

depan yang tak menyenangkan mungkin diharapkan. Para bhikkhu, andaikata sepotong kain bersih dan terang dan seorang pencelup merendamnya di dalam bahan celupan atau lain, apakah biru, kuning, merah, atau dadu, maka akan tampak indah dan murni warnanya. Mengapa demikian? Karena kain itu bersih. Demikian pula, apabila batin tidak terkotori, maka masa depan yang menyenangkan mungkin diharapkan.

2. Apabila seorang bhikkhu mengetahui bahwa ketamakan dan keserakahan adalah suatu ketidaksempurnaan yang mengotori batin, ia akan meninggalkannya. Apabila ia mengetahui bahwa keinginan jahat ... kelalaian adalah semua ketidaksempurnaan yang mengotori batin, maka ia akan meninggalkan semua itu.
3. Ia (merenung) demikian: 'Dan apa pun yang dimiliki, sesuai batas-batas tertentu, telah diatasi, telah dihentikan, telah pergi, ditinggalkan, dilepaskan, dan ia memperoleh pengalaman berarti, ia memperoleh pengalaman Dhamma, dan oleh karenanya ia menemukan kegiuran yang berkenaan dengan Dhamma.'

#### **D. Hasil dan Implementasi Bhayabherava Sutta dan Vatthupama Sutta**

Di dalam dua sutta tersebut dapat diimplementasikan dalam pandangan budhisem dengan memahami Bhayabherava Sutta dan Vatthupama Sutta, yang dapat membuat orang lain yang ditinggalkan oleh orang yang dicintai tidak merasa menderita karena kehilangan yang sangat mendalam, karena penderitaan akibat kemelekatan tidak hanya membuat kita semakin melekat pada sesuatu, tetapi juga dapat menimbulkan hilangnya moral dan kesadaran yang akan memicu timbulnya sebuah penderitaan yang baru. Dalam menyikapi rasa takut terhadap kematian, hal ini 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 siapa pun, 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 satu pun 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:

Orang yang tidak bebas dari nafsu kesenangan indera  
Orang yang tidak bebas dari nafsu terhadap tubuh  
Orang yang tidak melakukan yang baik dan bermanfaat,  
tetapi melakukan yang jahat, kejam dan buruk  
Orang yang bingung dan ragu terhadap dhamma

1. Ketidakekalan (*anicca*) dari *Bhayabherava Sutta*, kita belajar menyadari bahwa segala sesuatu di dunia ini tidak ada yang kekal dan abadi. Memahami konsep ketidakekalan dapat membuat batin seseorang lebih tenang dan siap menerima kenyataan. Praktik ini dapat dijalankan dengan melatih kesadaran (*satti*), merenungkan kematian (*maranussati*).
2. Menghadapi kematian dengan keberanian dan kesadaran dapat dipraktikkan. Menenangkan diri melalui meditasi, tidak panik menghadapi penyakit, penderitaan dan kematian karena tahu bahwa itu hanyalah kelanjutan dari bab dan akibat (*kamma*). Mempersiapkan diri untuk kematian yang damai dengan membuang rasa ketakutan terhadap kematian dan rasa takut akan ditinggalkan, yaitu membangun kekuatan moral dan menyadari semua perubahan itu sendiri.
3. Menjaga kemurnian pikiran (*citta visuddhi*) mengacu pada *Vatthupama Sutta*, seseorang hendaknya terus membersihkan batin dari noda-noda yang menjerat. Menghindari perbuatan tidak baik yang menimbulkan penyesalan saat menjelang kematian. Dan mempraktikkan cinta kasih (*metta*), welas asih (*karuna*), dan keseimbangan batin (*upekkha*). Membersihkan batin agar kematian datang dalam keadaan damai dan penuh kesadaran.
4. Meditasi adalah cara terbaik untuk menenangkan pikiran dan mengontrol emosi dan tekanan batin lainnya. Penjagaan pintu-pintu indria penting dilakukan seperti yang dijelaskan dalam *Mahā-Assapura Sutta*. Ketika pintu-pintu indria melalui penglihatan, pendengaran, pengecapan, sentuhan, dan pemikiran dibiarkan tanpa terkendali, akan menyebabkan munculnya ketamakan dan kesedihan (M.I.273). Pikiran yang disertai kebijaksanaan akan secara total terbebas dari kekotoran, yaitu kekotoran indria, penjelmaan, pandangan salah, dan kebodohan (D.II.81). Uraian di atas menunjukkan pentingnya melatih pikiran melalui meditasi. Beberapa cara melatih pikiran melalui meditasi

diuraikan dalam beberapa sutta, di antaranya: perhatian pada jasmani (D.I.43-6), perhatian pada pernafasan (D.III.120, A.I.30), meditasi cinta kasih - belas-kasihan - kegembiraan simpatik - keseimbangan (D.III.223-4), perenungan pada kematian (D.III.304- 8).

Ada juga meditasi pengingatan pada Buddha, Dhamma, Sangha, perilaku bermoral, kedermawanan dan pada para deva (A.I.30). Perhatian pada kematian, pada jasmani, pada kedamaian (A.I.30). Terdapat 10 meditasi kasina: mempersepsikan kasina tanah, kasina air, kasina api, kasina udara, kasina biru, kasina kuning, kasina merah, kasina putih, kasina ruang, kasina kesadaran. Mempersepsikan ke atas, ke bawah, ke sekeliling, tidak mendua, tanpa batas (A.V.46-7). Meditasi berikutnya terkait pengikisan kotoran batin, berupa empat landasan perhatian: merenungkan jasmani sebagai jasmani;merenungkan perasaan sebagai perasaan; merenungkan pikiran sebagai pikiran; merenungkan objek-pikiran sebagai objek-pikiran,tekun, dengan kesadaran jernih dan penuh perhatian (D.II.290). Untuk melakukan meditasi, terdapat empat postur bermeditasi. Setiap postur perlu dilakukan dengan sadar, yakni: ketika sedang berjalan, ketika sedang berdiri, ketika sedang duduk, ketika sedang berbaring. Pengetahuan sebagaimana adanya terhadap berbagai posisi jasmani saat meditasi (D.II.292) Praktik meditasi berbeda-beda tergantung jenis meditasinya. Contohnya, praktik meditasi cinta kasih dilakukan dengan pikiran dipenuhi cinta kasih, meliputi satu arah, kemudian arah kedua, ketiga, dan keempat. Kemudian berdiam menebarkan pikiran cinta-kasih ke atas, ke bawah dan ke sekeliling, ke segala tempat, selalu dengan pikiran yang dipenuhi cinta-kasih, berlimpah, meluas, tidak terbatas, tanpa kebencian, atau permusuhan. Cara yang sama juga bisa diterapkan pada meditasi belas-kasihan, kegembiraan simpatik, dan keseimbangan (D.III.223-4). Ketika meditasi ketenangan (Samatha) terkembang, pikiran juga terkembang, sehingga nafsu ditinggalkan. Ketika meditasi pandangan terang (Vipassanā) terkembang, kebijaksanaan terkembang, sehingga ketidaktahuan ditinggalkan (A.I.61). Latihan meditasi akan menimbulkan kebijaksanaan; tanpa meditasi, kebijaksanaan akan pudar (Dh.282). Meditasi konsentrasi (samādhi-bhāvanā), ketika dikembangkan dan diperluas, mengarah menuju: (a) kebahagiaan di sini dan saat ini (ditṭhadhamma-sukha), (b) mendapatkan pengetahuan dan penglihatan (ñāṇa-dassana-paṭilābha), (c) perhatian dan kesadaran jernih (sati- sampajañña), dan (d) hancurnya kekotoran batin (āsavānam khaya)

## KESIMPULAN

Kematian dalam pandangan kedua sutta, *Bhayabrava Sutta* dan

*Vatthupama Sutta*, bukan sesuatu yang perlu ditakuti, tetapi jalan untuk melihat kebenaran tertinggi tentang ketidakkekalan dan segala sesuatu yang kita miliki wajar berubah, wajar berpisah dari diri kita. Melalui kemurnian moral, kejernihan batin, kejernihan pikiran dan kebijaksanaan, seseorang dapat menjalani kehidupan dengan penuh kesadaran dan kewaspadaan serta menghadapi kematian tanpa ketakutan dan menghadapi semuanya dengan tenang tanpa ada rasa kemelekatan dan kekotoran batin. 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 pikiran yang dimunculkan 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 di alam bahagia. Jadi, seseorang yang menjelang kematiannya pun tidak langsung kehilangan kesadarannya. Kesadaran setelah kematian pun juga masih ada tetapi sangat halus.

*Bhayabherava sutta* tidak langsung membahas tentang kematian, tetapi lebih fokus kepada pembebasan dari ketakutan dan kegelisahan melalui pemahaman tentang Dhamma (ajaran Buddha) dan pencapaian ketenangan batin. Relevansi dengan kematian terletak pada bagaimana ajaran dalam sutta ini menawarkan ketenangan dari ketakutan akan kematian itu sendiri, dengan cara mencapai keadaan pikiran yang terbebas dari ilusi dan penderitaan yang menyertainya.

*Vatthupama sutta* tidak secara langsung membahas kematian, tetapi relevansinya terletak pada ajaran Buddha mengenai cara mengatasi ketamakan, kemarahan, dan kesombongan yang merupakan akar dari penderitaan, termasuk penderitaan yang muncul saat menghadapi kematian. Sutta ini menekankan bahwa praktik-praktik kebaikan seperti etika dan kebijaksanaan perlu dilakukan sepanjang hidup, bukan hanya saat menjelang kematian, untuk mencapai kebebasan dan kedamaian.

Untuk menenangkan batin, Sang Buddha memberikan ajaran dasar yang mudah dimengerti dan mudah dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari, yang bisa dipraktikkan di mana aja dan kapan saja. Inti utamanya adalah meditasi merupakan jalan yang ditempuh untuk mengonsentrasikan pikiran-pikiran yang timbul dan mengontrol perasaan yang berlebih, dan

juga bisa menghindari diri dari perbuatan-perbuatan yang tidak terpuji atau melanggar moral.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Jurnal DharmaEd, Sekolah Tinggi Agama Buddha Maha Prajna, telah mempublish artikel jurnal. Kami yang berjudul "Pemahaman tentang kematian dalam *Bhayabherava sutta* dan *vatthupama sutta*"

### REFERENSI

- Abigail Christi Epayona Br Tarigan (2022). *Cinta dan kematian dalam eksistensi manusia menurut Gabriel Marcel*, Yogyakarta.
- Analayo, Bhikkhu. (2016). Early Buddhist Teachings on Death and Rebirth. *Journal of Buddhist Philosophy*
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bodhi, Bhikkhu. (2005). *The Middle Length Discourses of the Buddha (Majjhima Nikaya)*. Boston: Wisdom Publications.
- Dela Agisti. (2018). Doktrin Buddhisme tentang Kematian dan Pengaruhnya terhadap Perilaku Sosial Keagamaan Umat Buddha di Vihara Dharma Bhakti. *Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung*.
- Elisua hulu (2018). KEMATIAN YESUS KRISTUS BAGI PENGAMPUNAN. *Journal "Missio-Cristo"*. Volume 1, No, 1.
- Gunaratana, Henepola. (2011). Mindfulness and Death Awareness. *Journal of Buddhist Studies*.
- Nanamoli, Bhikkhu. (1995). *The Path of Purification (Visuddhimagga)*. Kandy: Buddhist Publication Society.
- Raditya, B., & Student, W. G. (2020). MEMAKNAI PERISTIWA KEMATIAN DALAM TERANG ESTETIKA TEOLOGIS KRISTIANI (Vol. 36, Issue 3). Riani, P., & Fitriyana, N. (2019). SIKAP DALAM MENGHADAPI KEMATIAN MENURUT AJARAN BUDDHA THERAVADA. *Jurnal Ilmu Agama: Mengkaji Doktrin, Pemikiran, Dan Fenomena Agama*, 20(1), 34–52.
- Rahula, Walpola. (2008). *What the Buddha Taught*. Jakarta: Yayasan Penerbit Karaniya.
- Sraman, S. D. R (2018). The Bhayabheravasuttavaṇṇanā of the Majjhima-nikāya. (Thesis). University of Hong Kong, Pokfulam, Hong Kong SAR.
- Sukmadinata, N. S. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Tim Penterjemah Kitab Suci Agama Buddha (1997). Sutta Pitaka Majjhima Nikaya: II. Hanuman Sakti, Jakarta.

Uci, K. W., & Ellya, R. (2020). View metadata, citation and similar papers at core.ac.uk. *Journal Universitas PGRI Semarang*, 1(1), 274–282.

Uci, & Ellya. (2020). Konsep Kematian dalam Perspektif Medis dan Filosofis. *Jurnal Ilmu Kesehatan*.