

BAB IV

NIRODHA DALAM BUDDHA

A. Pengertian Nirodha

Nirodha menurut bahasa adalah padamnya atau tidak adanya keinginan untuk menjadi atau tidak menjadi.¹ Karenanya muncullah batin yang netral dan kosong, selalu demikian keadaannya. Kekosongan merupakan pusat yang netral dan seimbang.

Sedangkan Nirodha menurut istilah adalah pepadaman kesengsaraan terjadi karena penghapusan keinginan secara sempurna, dengan pembuangan keinginan itu, dengan penyangkalan terhadapnya, dengan pemisahannya dari dirinya dan dengan tidak memberi tempat kepadanya.²

Apabila seseorang masih belum sanggup membuang semua keinginan didunia ini setiap saat selama kehidupan seseorang ini dipergunakan dengan kesungguhan hati terhadap apa yang sedang dihadapinya saat ini, maka dapat dilakukan dengan cara yang membuang semua pembuat kekacauan hanya di saat ini saja dengan membebaskan batin kita secara netral dan seimbang didalam pusatnya.

Inilah nirodha milik setiap umat Buddha, bukan milik para Ariya Punggala. Kalau seseorang sudah mampu berbuat seperti ini dan melaksanakannya sesering mungkin pada suatu hari pasti akan menjadi miliknya seutuhnya pada waktu yang sekarang dan pada waktu yang akan datang.

¹ Ven Acharn Thate Desaransi, Dhammacakkapavattana Sutta, PN. Sanggar Padma Karuna, Malang. 1997. P.7.

² Harun Hadiwijono, Agama Hindu dan Buddha, PN. PT. BPK. Gunung Mulia, Jakarta, 1990. P 55

Dengan lenyapnya ketidaktahuan dan nafsu-nafsu tidak sehat dari pikiran seseorang, maka seorang Buddha telah menyucikan semua noda-noda dari kekotoran ini.

Membinasakan diri dengan kekosongan, secara bertahap seseorang melenyapkan semua ketidak tahuan, kemarahan, keterikatan, kesombongan, kecemburuan dan sikap-sikap tidak sehat lainnya dari pikirannya. Dengan berbuat begitu, ia berhenti menciptakan tindakan-tindakan buruk yang dimotivasi oleh nafsu-nafsu itu. Bebas dari pengaruh ketidaktahuan, nafsu-nafsu yang menyesatkan dan tindakan-tindakan yang dimotivasinya, ia menjadi bebas dari semua kesulitan. Dan dengan demikian persoalan itu juga akan lenyap. Dengan kata lain kebijaksanaan menyadari kekosongan adalah jalan sejati kebahagiaan.³

Kebahagiaan sejati terdapat dalam diri sendiri, tidak ditentukan oleh kekayaan, anak dan kehormatan atau kemashuran. Bilamana faktor-faktor tersebut disalahgunakan dan diperolehnya secara paksa atau tidak halal, mereka akan menjadi sumber penderitaan bagi pemiliknya. Umat Buddha menerima penderitaan sebagaimana adanya dan mencari sebab untuk melenyapkannya. Penderitaan tetap ada selama masih ada nafsu keinginan dan penderitaan hanya dapat dilenyapkan dengan berjalan sesuai dengan delapan faktor jalan utama untuk selanjutnya mencapai kebahagiaan agung.

Tujuan dari ajaran Buddha adalah untuk mencapai kebebasan batin yang tak dapat digoncangkan. Kebebasan berarti : bebasnya batin dari semua selubung dan belenggu dari ikatan yang mencengkram batin tersebut kedalam roda penderitaan yang merupakan

³ Tubten Chodron, Agama Buddha dan Saya, PN. Karaniya 1990. P. 92.

lingkaran tumimbal lahir. Ia berarti pula membersihkan batin dari segala kotoran yang menodai kemurniannya atau menghilangkan semua rintangan yang menghalangi jalannya kemajuan dari kesadaran alam dasar kedalam kesadaran batin yang lebih tinggi yaitu kedalam tingkat kesucian.

B. Dasar-Dasar Nirodha

Dasar Nirodha dalam Buddha adalah ajaran-ajaran sebagai hasil renungan sang Buddha yang disampaikannya kepada murid-muridnya, kemudian ditulis kedalam kitab suci agama Buddha yang paling tua yang diketahui hingga sekarang tertulis dalam bahasa Pali dan Sanskerta dan terbagi dalam tiga kelompok besar yang dikenal sebagai Tripitaka yang artinya tiga himpunan hikmat yaitu :

1. Vinaya Pitaka

Vinaya Pitaka ini berisikan mengenai peraturan-peraturan dan tata tertib yang harus dilaksanakan dan di taati oleh para bikkhu (biarawan) dan para bikkhuni (biarawati) serta berisi keterangan-keterangan tentang kehidupan Sang Buddha.

Vinaya Pitaka terdiri atas tiga bagian yaitu ;

- a. Kitab Sutta Vibhanga berisi peraturan-peraturan bagi para bikkhu dan bikkhuni. Bikkhu-vebhanga berisi 227 peraturan yang mencakup delapan jenis pelanggaran, diantaranya terdapat empat pelanggaran yang menyebabkan dikeluarkannya seorang bikkhu dari sangha dan tidak dapat menjadi bikkhu lagi seumur hidup. Keempat pelanggaran itu adalah: berhubungan kelamin, mencuri membunuh atau menganjurkan orang lain bunuh diri, dan membanggakan diri secara tidak benar tentang tingkat-tingkat kesucian atau kekuatan-kekuatan batin luar biasa yang dicapai. Untuk ketujuh jenis pelanggaran yang lain ditetapkan hukuman dan pembersihan yang sesuai dengan berat ringannya pelanggaran yang bersangkutan. Bhikkhuni-vabhanga berisi peraturan-peraturan yang serupa bagi para bikkhuni, hanya jumlahnya lebih banyak.
- b. Kitab Khandhaka terbagi atas Mahavagga dan Cullavagga Kitab Mahavagga berisi peraturan-peraturan dan uraian tentang upacara penahbisan bikkhu, upacara

Uposatha pada saat bulan purnama dan bulan baru dimana dibacakan patimokkha (peraturan disiplin bagi para bikkhu) peraturan tentang tempat tinggal selama musim hujan (vassa), upacara pada akhir vassa (pavarana), peraturan-peraturan mengenai jubah Kathina setiap tahun, peraturan-peraturan bagi bikkhu yang sakit, peraturan tentang sanghakamma (upacara sangha), dan tata cara dalam hal terjadi perpecahan.

- c. Kitab Cullavagga berisi peraturan-peraturan untuk menangani pelanggaran-pelanggaran, tata cara penerimaan kembali seorang bikkhu kedalam sangha setelah melakukan pembersihan atas pelanggarannya, tata cara untuk menangani masalah-masalah yang timbul, berbagai peraturan yang mengatur cara mandi, mengenakan jubah, menggunakan tempat tinggal, peralatan, tempat bermalam dan sebagainya, mengenai perpedahan kelompok-kelompok bikkhu, kewajiban-kewajiban guru (acariya) dan calon bhikku (samanera), pengucilan dari upacara pembacaan patimokkha, penahbisan dan bimbingan bagi bhikkhuni, kisah mengenai penjamuan Agung pertama di Rajagaha, dan kisah mengenai pesamuan Agung kedua di Vesali.⁴

2. Sutta Pitaka

Sutta Pitaka ini memuat perundingan-perundingan serta percakapan atau dialog antara Buddha dengan berbagai muridnya. Dan Sutta pitaka ini umumnya membicarakan tentang ajaran kesusilaan atau etika yang tinggi.

Sutta Pitaka terdiri atas lima kumpulan (nikaya) atau buku yaitu :

- a. Digha Nikaya, merupakan buku pertama dari sutta pitaka yang terdiri atas 34 sutta panjang, dan terbagi menjadi tiga vagga; silakkhandhavagga, mahavagga dan patikavagga. Beberapa diantara sutta-sutta yang terkenal ialah ; Brahmajala Sutta (yang memuat 62 macam pandangan salah), samannaphala sutta (menguraikan buah kehidupan seorang pertapa).
Sigalovada Sutta (memuat patokan-patokan yang penting bagi kehidupan sehari-hari umat berumah tangga), maha satipatthana sutta (memuat secara lengkap tuntunan untuk meditasi pandangan terang vipasanna), Mahapari bibbana sutta (kisah mengenai hari-hari terakhir Sang Buddha Gautama).

⁴ Majelis Pandita Buddha Dhamma Indonesia, Pedoman Penghayatan dan Pembabaran Agama Buddha Mazhab Theraveda di Indonesia, PN. Dhammadipa-arama, Jakarta, 1979. P.5

- b. Majjhima Nikaya, merupakan buku kedua dari Sutta pitaka yang memuat kotbah-kotbah menengah. Buku ini terdiri atas tiga bagian (pannasa); dua pannasa pertama terdiri atas 50 sutta dan pannasa terakhir terdiri atas 52 sutta, seluruhnya berjumlah 152 sutta. Beberapa sutta diantaranya ialah: Ratthapala Sutta, Vasettha sutta, Angulimala sutta, Anapanasati sutta, Kayagatasati sutta dan sebagainya.
- c. Anguttara Nikaya, merupakan buku ketiga dari Sutta pitaka, yang terbagi atas sebelas nipata (bagian) dan meliputi 9.557 Sutta. Sutta-sutta disusun menurut urutan bernomer, untuk memudahkan pengingatan.
- d. Samyutta Nikaya, merupakan buku keempat dari Sutta pitaka yang terdiri atas 7.762 sutta. Buku ini dibagi menjadi lima vagga utama dan 56 bagian yang disebut samyutta.
- e. Khuddaka Nikaya, merupakan buku kelima dari Sutta pitaka yang terdiri atas kumpulan lima belas kitab, yaitu;
 - a. Khuddakapatha, berisi empat teks: Saranattaya, Dasasikkhapada, Dvattimsakara, Kumarapanha, dan lima sutta : Mangala, Ratana, Tirokudda, Nidhikanda dan Metta sutta.
 - b. Dhammapada terdiri atas 423 syair yang dibagi menjadi dua puluh enam vagga. Kitab ini telah diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia.
 - c. Udana, merupakan kumpulan delapan puluh sutta, yang terbagi menjadi delapan vagga. Kitab ini memuat ucapan-ucapan Sang Buddha yang disabdakan pada berbagai kesempatan.
 - d. Itivuttaka, berisi 110 sutta, yang, yang masing-masing dimulai dengan kata-kata; vuttam hetam bhagava (demikianlah sabda Sang Bhagava).
 - e. Sutta Nipata, terdiri atas lima vagga: uruga, cula maha, atthaka dan parayana vagga. Empat vagga pertama terdiri atas 54 prosaa berirama, sedang vagga kelima terdiri atas enam belas sutta.
 - f. Vimanavatthu, menerangkan keagungan dari bermacam-macam alam deva, yang diperoleh melalui perbuatan-perbuatan berjasa.
 - g. Petavatthu, merupakan kumpulan cerita mengenai orang-orang yang dilahirkan dalam peta akibat dari perbuatan-perbuatan tidak baik.
 - h. Theragatha, kumpulan syair-syair, yang disusun oleh para theras semasa hidup Sang Buddha. Beberapa syair berisi riwayat hidup para theras, sedang lainnya berisi pujian yang diucapkan oleh para theras atas pembebasan yang telah tercapai.
 - i. Therigatha, buku yang serupa dengan theragatha yang merupakan kumpulan dari ucapan theris semasa hidup Sang Buddha.
 - j. Jataka, berisi cerita-cerita mengenai kehidupan-kehidupan Sang Buddha yang terdahulu.
 - k. Niddesa, terbagi menjadi dua buku: Culla Niddesa dan Maha Niddesa. Culla Niddesa berisi komentar atas khaggavisana sutta yang terdapat dalam parayana

65

vagga dari sutta nipata; sedang Maha niddesa menguraikan enam belas sutta yang terdapat dalam Atthaja vagga dari sutta nipata.

- l. Patisambhidamagga, berisi uraian skolastik tentang jalan untuk mencapai pengetahuan suci. Buku ini terdiri atas tiga vagga; mahavagga, yuganaddhavagga dan pannavagga, tiap-tiap vagga berisi sepuluh topik.
- m. Apadana, berisi riwayat hidup dari 547 bikkhu, dan riwayat hidup dari 40 bikkhuni, yang semuanya hidup pada masa Sang Buddha.
- n. Buddhavamsa, terdiri atas syair-syair yang menceritakan kehidupan dari dua puluh lima Buddha, dan Buddha Gotama adalah yang paling akhir.
- o. Cariyapitaka, berisi cerita-cerita mengenai kehidupan-kehidupan Sang Buddha yang terdahulu dalam bentuk syair, terutama menerangkan tentang 10 parami yang dijalankan oleh beliau sebelum mencapai penerangan sempurna, dan tiap-tiap cerita disebut cariya.⁵

3. Abhidhamma Pitaka

Kitab Abhidhamma Pitaka ini memuat tentang ajaran filsafat yang tinggi mengandung kebenaran yang abadi. dan didalamnya membahas tujuan akhir dari kehidupan ini yaitu: kesadaran pikiran (citta), sifat pikiran (etasika), zat atau benda (rupa) dan nirvana atau dhibbana.

Kitab ini terdiri atas tujuh buah buku (pakarana) yaitu:

- a. Dhammasangani, terutama menguraikan etika dilihat dari sudut pandangan ilmu jiwa.
- b. vibhanga, menguraikan apa yang terdapat dalam buku Dhammasangani dengan metode yang berbeda. Buku ini terbagi menjadi delapan bab (vibhanga), dan masing-masing bab mempunyai tiga bagian; suttantabhajaniya, abhidhammabhajaniya dan pannapucchaka atau daftar pertanyaan-pertanyaan.
- c. Dhatukhata, terutama membicarakan mengenai unsur-unsur batin, buku ini terbagi menjadi empat belas bagian.
- d. Puggalappannatti, menguraikan mengenai jenis-jenis watak manusia (Puggala), yang dikelompokkan menurut urutan bernomer, dri kelompok satu sampai dengan sepuluh, seperti sistim dalam kitab anguttara nikaya.
- e. Kathavatthu, terdiri atas dua puluh tiga bab yang merupakan kumpulan percakapan-percakapan (katha) dan sanggahan terhadap pandangan-pandangan salah yang di kemukakan oleh berbagai sekte tentang hal-hal yang berhubungan dengan theologi dan metafisika.

⁵ Ibid. P. 7.

- 66
- f. Yamaka, terbagi menjadi sepuluh bab (yang disebut Yamaka): mula, khandha, ayatana, dhatu, sacca, sankhara, anusaya, citta, dhamma dan inriya.
 - g. Patthana, menerangkan mengenai "sebab-sebab" yang berkenaan dengan dua puluh empat paccaya (hubungan-hubungan antara batin dan jasmani).⁶

Selain dari itu pengelompokan tersebut diatas, kitab-kitab agama Buddha dapat juga dibagi dua bagian yaitu: Kitab-kitab sutra dan sastra. Yang termasuk golongan kitab-kitab sutra ialah kitab-kitab yang dipandang sebagai diucapkan oleh Buddha sendiri, sekalipun kitab-kitab itu ditulis berabad-abad sesudah wafat Sang Buddha. Yang termasuk sastra ialah uraian-uraian yang ditulis tokoh-tokoh yang ternama.⁷

C. Cara-Cara Nirodha dan Tujuannya

Tata cara pelaksanaan Nirodha ini adalah dengan menjauhi segala bentuk keinginan dan kegemaran yang tertuang dalam ajaran empat kebenaran utama atau empat kesunyataan mulia (catur arya satyani) yang terdiri dari :

1. Dukkha

Kesunyataan yang pertama berhubungan dengan dukkha atau penderitaan, disini dijelaskan menurut paham Buddhis, bahwa penghidupan ini tidak lain daripada penderitaan dan kesakitan. Dan kata dukkha selain berarti derita biasa juga mempunyai arti yang lebih dalam lagi, seperti; tidak sempurna, tidak kekal dan kosong tanpa inti, dll.⁸

Buddha menunjukkan pada manusia faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya penderitaan, dengan menganalisa yang menyebabkan timbulnya penderitaan yang terjadi yaitu adanya gejala jiwa yang disebabkan oleh hubungan panca indra dengan duniawi.

⁶ *Ibid.* P. 8.

⁷ Harun Hadiwijono, *Op Cit*, P. 50.

⁸ Maha Pandita Sumedha Widyadharma, *Dhammasari*, Pn. Yayasan Kanthaka Kencana, Jakarta, 1980. P. 23.

67

Hubungan antara panca indra dengan dunia ini menimbulkan keinginan-keinginan (tanha). Untuk itu manusia harus berusaha agar tidak memenuhi seluruh keinginan, karena memenuhi salah satu nafsu ternyata tidak menghentikan dorongan nafsu lain malahan semakin memperkuat dorongan tersebut. Lingkaran dorongan keinginan ini terus berjalan tanpa henti.

Disini dapat dijelaskan bahwa fenomena daripada dukkha dapat digolongkan menjadi dua bagian yaitu: Yang pertama, dukkha jasmani seperti: adanya kelahiran, tua atau lapuk, sakit dan mati. Yang kedua, dukkha batin seperti; susah hati, merintih karena tidak dapat memutuskan sesuatu atau persoalan dan mendapatkan sesuatu yang tidak disukainya serta berpisah dengan orang atau sesuatu yang disukainya.

Kesemuanya dukkha tersebut diatas harus dihadapi karena merupakan dhamma atau ajaran bagi agama buddha, semuanya itu bukannya dibuang dan ditelantarkan ataupun dilupakan begitu saja. Dukkha ini tercermin dalam kelahiran, ketuaan, kesakitan, kematian dan sebagainya yang kesemuanya itu berada didalam diri kita masing-masing dan bukan nya berada ditempat lain. Selain itu masih banyak sekali penderitaan-penderitaan yang kecil dan halus yang tak terhitung jumlahnya.

Dalam khotbahnya Sang Buddha Gautama yang pertama setelah mencapai penerangan sempurna, beliau merumuskan dukkha dengan istilah sebagai berikut:

“ Kelahiran, usia tua dan kematian adalah dukkha, kesakitan, keluh kesah, ratap tangis, kesedihan, dan putus asa adalah dukkha, berpisah dengan yang dicintai, berkumpul dengan yang tidak disenangi, dan tidak memperoleh apa yang diinginkan adalah dukkha. Dengan ringkas, jasmani dan batin (segala bentuk kehidupan) adalah dukkha.⁹

⁹ Majelis Pandita Buddha Dhamma Indonesia, *Op Cit*, P. 28.

Agama Buddha terletak pada sumbu penderitaan. walaupun agama Buddha menekankan adanya penderitaan namun hal ini bukan berarti agama Buddha adalah agama pesimistis, sebaliknya hal ini bukan pesimistis atau optimistis sama sekali tetapi realistik. Seseorang dapat dibenarkan menyebut Sang Buddha seorang pesimis jika Sang Buddha hanya menekankan kebenaran penderitaan tanpa menyarankan suatu cara untuk mengakhiri penderitaan dan mencapai kebahagiaan abadi, Sang Buddha merasakan penderitaan duniawi dan menuliskan resep obat untuk penyakit universal umat manusia. Kebahagiaan tertinggi yang dapat dipikirkan, menurut Sang Buddha, adalah Nibbana, pemadaman total dari penderitaan.

2. Dukkha Samudaya

Kesunyataan kedua membahas sumber atau permulaan dukkha. Sebab musabab dukkha adalah kehausan (*tanha*), yang menyebabkan kelahiran kembali berulang-ulang bersama dengan hawa nafsu yang mencari kenikmatan kesana kemari yang terdiri atas; yang pertama, kehausan akan kenikmatan-kenikmatan indrawi, yang kedua adalah kehausan akan kelangsungan atau perwujudan, yang ketiga adalah kehausan akan pemusnahan.¹⁰

Kehausan ini, nafsu keinginan yang tak habis-habisnya yang memperlihatkan diri dalam berbagai cara yang merupakan sumber dari beraneka ragam penderitaan dan kelangsungan hidupnya. Tetapi hendaknya hal ini jangan di anggap sebagai sebab yang pertama, segala sesuatu itu relatif dan saling bergantung serta saling berkaitan. Samaipun kehausan (*tanha*) ini yang dianggap sebagai sebab atau sumber dari dukkha

¹⁰ *I bit*. P. 29.

pada hakekatnya untuk dapat timbul tergantung pada sesuatu yang lain, yaitu perasaan dan perasaan ini tergantung pada kontak dan terciptalah satu lingkaran hukum pokok yang saling bergantung.

Dalam beberapa kitab dapat ditemukan pengertian dari samudaya sebagai sumber dukkha adalah noda-noda dan kekotoran batin disamping tanha sebagai sebab utama.

Disini istilah tanha bukan saja berarti keinginan akan dan terikat kepada hawa nafsu, harta benda dan kekuasaan tetapi berarti juga keinginan akan dan terikat kepada ide-ide dan cita-cita, pandangan hidup, opini-opini, teori-teori, konsepsi-konsepsi dan kepercayaan-kepercayaan.

3. Dukkha Nirodha

Kesunyataan yang ketiga membahas tentang pembebasan diri dari penderitaan, dari terus berlangsungnya dukkha. Oleh karena itu ia dinamakan kesunyataan tentang terhentinya dukkha yang berarti Nibbana.¹¹

Untuk menyingkirkan dukkha secara total, seseorang harus menyingkirkan akar dukkha, yang sebagaimana kita lihat disamudaya (sebab yang menimbulkan dukkha) yaitu tanha. Oleh karena itu Nibbana juga dikenal dengan istilah Tanhakkhaya (padamnya nafsu keinginan). Nibbana harus di pahami melalui mata batin dengan meninggalkan semua kemelekatan dengan dunia luar dalam diri.

Orang yang berhasil merealisasi atau menyelami kesunyataan nibbana adalah orang yang paling bahagia dalam dunia ini. Ia telah terbebas dari semua keruwetan yang menyiksa orang lain. Kesehatan mentalnya sempurna, ia tidak menghiraukan apa yang

¹¹ Maha Pandita Sumedha Widyadharm, *Op Cit.* P. 46.

70

akan datang. Ia hidup sepenuhnya pada masa sekarang ini dari itu ia menghargai dan menikmati benda-benda dalam arti semurni-murninya tanpa konsepsi tentang Sang Aku. Ia penuh kegembiraan dan menikmati penghidupan suci bebas dari kegelisahan serta tenang dengan penuh kedamaian.

4. Magga

Kesunyataan yang keempat adalah jalan untuk menuju lenyapnya dukkha adalah jalan berunsur delapan (ariyaatthangika magga). Delapan jalan utama ini dikenal juga sebagai jalan tengah, oleh karena jalan ini menghindari dan berada diluar cara hidup yang ekstrim, yaitu: Pemuasan nafsu yang berlebih-lebihan dan penyiksaan diri dan sekaligus mengajarkan suatu cara berfikir ditengah-tengah yang menghindari kedua kutub pandangan, yaitu pandangan tentang kekekalan dan kemusnahan.

Bahwa jalan berunsur delapan ini bukanlah terdiri atas delapan jalan yang harus diikuti satu demi atau dilaksanakan secara terpisah. Jalan berunsur delapan ini sebenarnya adalah satu jalan yang mempunyai delapan faktor didalamnya. Karenanya kedelapan unsur itu harus dilaksanakan secara serentak dan selaras sesuai dengan kemampuan masing-masing individu. Jalan berunsur delapan tersebut yaitu :

Yang pertama adalah Pandangan benar (samma-ditthi) yang dimaksud pandangan benar adalah pengertian terhadap segala sesuatu dan peristiwa menurut hakekat yang sebenarnya.

Yang kedua adalah pikiran benar (samma-sankappa) yaitu; pikiran yang terbebas dari hawa nafsu (raga) dan kemauan buruk (byapada) serta kekejaman dsb, yang diwujudkan dalam bentuk cinta kasih terhadap semua makhluk. Dengan memiliki pikiran

71

mementingkan diri sendiri, kemauan buruk, kebencian dan kekerasan dalam semua lingkungan hidup, baik individu maupun sosial.

Yang ketiga adalah ucapan benar yang mencerminkan tekad untuk menahan diri dari berbohong, memfitnah yang dapat menimbulkan kebencian, permusuhan, perpecahan dan ketidakrukunan antara individu-individu atau golongan-golongan, ucapan kasar dan pedas serta percakapan-percakapan yang tidak bermanfaat.

Yang keempat adalah perbuatan benar (*samma-kammanta*) adalah mengembangkan kelakuan bermoral, mulia dan damai, yang dapat diwujudkan dengan melaksanakan Pancasila Buddhis dalam aspek negatif dan positifnya, yaitu tidak melakukan pembunuhan melainkan mengembangkan cinta kasih dan kasih sayang terhadap semua makhluk. Tidak melakukan pencurian, melainkan melaksanakan kemurahan hati dan kedermawanan. Tidak mengumbar ucapan-ucapan bohong melainkan melaksanakan kejujuran dan kesetiaan.

Yang kelima adalah Penghidupan benar (*samma-ajiva*) yang berarti menghindarkan diri dari memperoleh mata pencaharian yang menyebabkan kerugian orang lain. Misalnya: penipuan dan penghianatan serta tipu muslihat yang seharusnya tidak dilakukan.

Yang keenam adalah Usaha benar (*samma-vayama*) yang terdiri dari dua segi. Dalam segi negatifnya adalah suatu kemauan yang kuat untuk mencegah timbulnya keadaan-keadaan yang jahat dan tidak sehat, dan menghilangkan keadaan-keadaan yang telah ada dalam batin. Dalam segi positifnya adalah suatu kemauan yang kuat untuk menumbuhkan dan mengembangkan keadaan-keadaan batin baik dan sehat yang belum

ada dan meningkatkan serta menyempurnakan keadaan-keadaan demikian yang telah ada dalam batin

Yang ketujuh adalah perhatian benar (*samma-sati*) berarti melatih diri agar benar-benar sadar, penuh perhatian dan waspada terhadap kegiatan-kegiatan tubuh (*kaya*) perasaan-perasaan indera (*vadana*), kegiatan-kegiatan pikiran (*citta*) dan ide-ide, konsepsi-konsepsi dan semua gejala batin.

Yang kedelapan adalah Konsentrasi benar berarti pemusatan pikiran yang ditujukan pada obyek yang baik, sehingga batin mencapai suatu keadaan yang lebih tinggi dan lebih dalam.¹²

Tujuan Melaksanakan Nirodha

Adapun tujuan daripada nirodha adalah ingin membebaskan diri dari penderitaan (*dukkha*), bahwa asal mula dari *dukkha* adalah *tanha*. *Tanha* ini berarti keinginan. Keinginan itu meliputi tiga macam yaitu:

1. Keinginan untuk kenikmatan hawa nafsu (*kama-tanha*)
2. Keinginan untuk kelangsungan dan kelahiran (*vhava-tanha*).
3. Keinginan untuk pemusnahan diri (*vibhava-tanha*)

Jadi yang menyebabkan adanya tumibal lahir atau *punabhava*, ialah disebabkan karena adanya *bhava tanha* atau keinginan akan kelangsungan dan kelahiran. Mengenai sebab dari tumibal lahir, Sang Buddha bersabda demikian :

“Maka akan datanglah waktunya, O, para siswa, bahwasannya dunia yang besar ini, akan kering, lenyap dan tidak ada lagi. Tetapi disana tidak ada akhirnya penderitaan

¹² Majlis Pandita Buddha Dhamma Indonesia, *Op. Cit.* P. 33.

bagi makhluk yang terjatoh oleh nafsu (tanha), tergelincir tunggang langgang melalui lingkaran tumimbal lahir.”¹³

Beberapa diri dari penderitaan dan tumimbal lahir inilah yang disebut Nibbana. Tujuan akhir bagi umat Buddha adalah nibbana. Banyaknya buku yang menyajikan uraian tentang nibbana telah dituliskan sejak jaman dahulu hingga kini. Nibbana bukanlah sesuatu yang harus ditulis atau di jelaskan, tetapi harus dialami. Penjelasan tentang rasa gula tidak mungkin dapat memberi pengertian tentang rasa gula terhadap orang yang belum pernah merasakan gula. Hanya merasakan gula, maka orang dapat mengetahui dan menilainya sendiri.

Nibbana adalah suatu keadaan, seperti diajarkan oleh Sang Buddha. Nibbana adalah keadaan yang pasti setelah keinginan lenyap. Api menjadi padam karena kehabisan bahan bakar, nibbana adalah padamnya keinginan, ikatan-ikatan nafsu-nafsu, kekotoran batin. Dengan demikian nibbana adalah kesunyataan abadi tanpa kelahiran kembali, tanpa perubahan dan tanpa kematian.¹⁴

Jalan menuju kenibbana adalah jalan tengah yang menghindari ekstrim penyiksaan diri yang melemahkan kecerdaasan dan ekstrim pengumbaran nafsu yang menghalangi kemajuan moral. Jalan tengah itu terdiri dari delapan unsur sebagai berikut: Pengertian yang benar, pikiran yang benar, ucapan yang benar, perbuatan yang benar, penghidupan yang benar, daya upaya yang benar, perhatian yang benar dan konsentrasi yang benar.

¹³ Dhamma Iswara dan Oka Diputera, Dharmawidya Dharma Samwacana, (dialog dharma) PN. Yayasan Buddha, Jakarta 1987. P. 70.

¹⁴ Majlis Pandita Buddha Dhamma Indonesia, Op. Cit P. 37.

Mereka yang mencapai nibbana tidak lagi menaruh pengertian terhadap kelangsungan dirinya. Kematian dapat tiba menurut kehendaknya atau setelah umurnya usai. Mereka tidak lagi menimbun kamma baru, melainkan sekedar menghabiskan akibat kamma lampaunya.

Sang Buddha pernah ditanya apakah seorang Buddha, sesudah mencapai paranibbana, ada atau tidak ada. Sang Buddha diam dan tidak menjawab alasannya ialah bahwa hal itu tidak bermanfaat bagi pembebasan manusia dari dukkha. Pertanyaan timbul karena orang mempunyai kesalahpahaman tentang dualitas antara ada dan tidak ada.

Bagi umat Buddha nibbana adalah cita-cita yang kelak akan dicapai entah dalam kehidupan sekarang ataupun yang akan datang. Yang jelas diperlukan tekad kuat atau adhithana untuk mengikuti jalan yang ditunjukkan oleh Sang Buddha.