

Meditasi Buddha Theravada Dalam Perspektif Mahasi Sayadaw

Eka Gusti, Eriz Ghazanfer

Abstract ; *In this world there are also people who behave well, are able to control themselves, always speak politely and kindly, like to comfort people who are grieving, like to help people who are in trouble, like to help people who are in trouble, and various other types of virtue.*

In today's society there are also children who are devoted to their parents, who serve their parents well, who always obey their parents' advice, who always want to listen to their parents' complaints. In today's society, it is common to find people who experience stress, depression, and then commit suicide. On Friday, March 17 2017 morning, a man in Jagakarsa, South Jakarta, committed suicide. Based on average statistics, in a day there are at least two to three people who commit suicide in Indonesia. The Central Statistics Agency (BPS) recorded at least 812 suicide cases throughout Indonesia in 2015. This figure is recorded by the police. The real figures on the ground could be even higher.

Keywords: *Life, Society, Suicide*

Abstrak ; Dalam dunia ini juga terdapat manusia-manusia yang berperilaku baik, mampu mengendalikan diri, selalu berbicara sopan dan ramah, suka menghibur orang-orang yang sedang kedukaan, suka menolong orang-orang yang terkena musibah, suka membantu orang-orang yang sedang dalam kesulitan, dan berbagai jenis kebajikan lainnya.

Dalam kehidupan di masyarakat saat ini juga terdapat anak-anak yang berbakti kepada orang tuanya, yang melayani orang tuanya dengan baik, yang selalu patuh pada nasihat orang tuanya, yang selalu mau mendengarkan keluhan-keluhan orang tuanya. Dalam masyarakat saat ini sering dijumpai manusia-manusia yang mengalami stress, depresi, dan kemudian melakukan tindakan bunuh diri. Pada hari Jumat, 17 Maret 2017 pagi, seorang pria di Jagakarsa, Jakarta Selatan, melakukan tindakan bunuh diri. Berdasarkan rata-rata statistik, dalam sehari setidaknya ada dua hingga tiga orang yang melakukan bunuh diri di Indonesia. Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat setidaknya ada 812 kasus bunuh diri di seluruh wilayah Indonesia pada tahun 2015. Angka tersebut adalah yang tercatat di kepolisian. Angka riil di lapangan bisa jadi lebih tinggi.

Kata Kunci : Kehidupan, Masyarakat, Tindakan Bunuh Diri

Latar Belakang

Sekolah Tinggi Agama Buddha (STAB) Nalanda yang menyelenggarakan pendidikan tinggi keagamaan Buddha, bertugas menyiapkan calon guru yang mempunyai kecerdasan spiritual. Salah satu kecerdasan spiritual yang harus dimiliki adalah pengendalian diri. Bila setiap manusia, termasuk para mahasiswa, menyadari peranan pikiran dalam kehidupan makhluk dan akibat-akibatnya, maka mereka akan berusaha mengendalikan diri. Pikiran yang terkendali akan mengakibatkan ucapan dan perbuatannya juga menjadi baik, sehingga akan memberikan ketenangan dan kebahagiaan. Peranan pikiran yang penting dalam kehidupan makhluk ini akan ditinjau dari sudut pandang Romo Pandit Jinaratana Kaharuddin, seorang pakar Abhidhamma yang memabarkan Abhidhamma pertama kali di Indonesia. Dengan mengetahui perjuangan Romo Pandit J. Kaharuddin, generasi muda Buddhis diharapkan dapat menghargai jasa-jasa beliau dan mengikuti teladannya. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kualitatif naratif, dengan menampilkan sosok Romo Pandit J Kaharuddin dan pandangannya tentang peranan pikiran dalam kehidupan makhluk. Peneliti mengumpulkan data-data dari mengadakan wawancara langsung dengan Romo

Pandit Jinaratana Kaharuddin untuk mengetahui biografi kehidupan Romo Pandit J. Kaharuddin, perjuangannya dalam mengembangkan pembelajaran Abhidhamma di Indonesia, dan pandangannya tentang pikiran adalah raja kehidupan. Peneliti juga mengadakan wawancara dengan Ibu Abhayahema Kaharuddin (isteri Romo Pandit J. Kaharuddin) dan dua orang siswa utama Romo Pandit J. Kaharuddin, yaitu Romo Ir. Selamat Rodjali dan Ibu Silvia Lam, S.E. Romo Pandit J. Kaharuddin merupakan seorang pakar Abhidhamma yang telah berjasa dalam mengembangkan Abhidhamma pertama kali di Indonesia, yaitu kepada para mahasiswa-mahasiswi Akademi Buddhis Nalanda, Jakarta, pada bulan September 1979. Beliau merupakan satu-satunya orang dari anggota Sangha Pertama di Indonesia (yang bernama Sangha Suci Indonesia) yang masih hidup saat ini, yang telah berusia 80 tahun. Pandangan beliau tentang pikiran adalah Raja Kehidupan sangat memotivasi umat Buddha untuk mengelola pikirannya dengan baik, mengendalikan pikirannya agar selalu terkonsentrasi ke hal-hal yang baik, sehingga ucapan dan perbuatannya juga menjadi baik. Ini sesuai dengan nasihat Sang Buddha yang berbunyi “*Sacitta pariyo dapanam*” atau “*Sucikan pikiran*” ; ini merupakan singkatan dari Abhidhamma Pitaka.

Di dalam dunia ini terdapat berbagai jenis manusia, ada yang baik dan ada pula yang tidak baik. Terdapat banyak manusia yang bermoral tidak baik; mereka suka memfitnah, berbicara kasar, menipu, menebar berita hoax, menebar ujaran kebencian, tawuran pelajar atau tawuran warga, mengkonsumsi narkoba atau sebagai pengedar narkoba, merampok, menganiaya, membunuh, berselingkuh, dan berbagai jenis kejahatan lainnya. Dalam kehidupan di masyarakat saat ini sering dijumpai anak-anak yang tidak patuh kepada orang tuanya. Mereka sering mendelik, menentang, dan membangkang orang tuanya. Mereka sering kesal dan marah kepada orang tuanya yang melarang mereka bermain gadget. Mereka sering menentang kemauan orang tuanya untuk mengutamakan belajar daripada bermain game, tanpa menyadari bahwa sesungguhnya mereka belajar itu untuk masa depan mereka juga. Mereka sering tidak mengacuhkan teguran-teguran dan peringatan-peringatan yang diberikan oleh orang tuanya, bahkan ada anak yang mengajukan gugatan kepada orang tuanya di pengadilan.

Dalam dunia ini juga terdapat manusia-manusia yang berperilaku baik, mampu mengendalikan diri, selalu berbicara sopan dan ramah, suka menghibur orang-orang yang sedang keduakaan, suka menolong orang-orang yang terkena musibah, suka membantu orang-orang yang sedang dalam kesulitan, dan berbagai jenis kebajikan lainnya.

Dalam kehidupan di masyarakat saat ini juga terdapat anak-anak yang berbakti kepada orang tuanya, yang melayani orang tuanya dengan baik, yang selalu patuh pada nasihat orang tuanya, yang selalu mau mendengarkan keluhan-keluhan orang tuanya. Dalam

masyarakat saat ini sering dijumpai manusia-manusia yang mengalami stress, depresi, dan kemudian melakukan tindakan bunuh diri. Pada hari Jumat, 17 Maret 2017 pagi, seorang pria di Jagakarsa, Jakarta Selatan, melakukan tindakan bunuh diri. Berdasarkan rata-rata statistik, dalam sehari setidaknya ada dua hingga tiga orang yang melakukan bunuh diri di Indonesia. Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat setidaknya ada 812 kasus bunuh diri di seluruh wilayah Indonesia pada tahun 2015. Angka tersebut adalah yang tercatat di kepolisian. Angka riil di lapangan bisa jadi lebih tinggi. World Health Organization (WHO), badan di bawah PBB yang bertindak sebagai koordinator kesehatan umum internasional, memiliki data tersendiri. Berdasarkan data perkiraan WHO, angka kematian akibat bunuh diri di Indonesia pada 2012 adalah 10.000. Tren angka tersebut meningkat dibanding jumlah kematian akibat bunuh diri di Indonesia pada 2010 yang hanya setengahnya, yakni sebesar 5.000.

Secara global, WHO menyatakan ada 800.000 orang lebih di wilayah seluruh dunia yang meninggal akibat bunuh diri setiap tahunnya, dan ada lebih banyak orang lainnya yang melakukan percobaan bunuh diri. Ada indikasi, sebenarnya ada lebih dari 20 orang lain yang mencoba bunuh diri untuk setiap satu orang dewasa yang telah meninggal akibat bunuh diri. WHO menambahkan, sebanyak 75% kasus bunuh diri di dunia terjadi di negara-negara yang berpendapatan ekonomi rendah dan menengah. Namun di negara maju seperti Amerika Serikat pun kasus bunuh diri marak dijumpai. Centers for Disease Control and Prevention (CDC) di Amerika Serikat menyebut setiap tahunnya 10.000 orang Amerika Serikat meninggal akibat bunuh diri. Bunuh diri adalah penyebab kematian terbesar ketiga bagi anak-anak muda yang berusia antara 10 hingga 24 tahun di sana. Kurang lebih ada serkitar 4.600 anak muda yang meninggal akibat bunuh diri setiap tahunnya. (<https://kumparan.com/utomo-priyambodo/tren-bunuh-diri-di-indonesia-dan-mancanegara>) Sesungguhnya, perilaku buruk dan baik ini bersumber dari pikiran. Pikiran menentukan segala-galanya. Semua perkataan dan perbuatan dilahirkan oleh pikiran. Bila seseorang melakukan tindakan-tindakan yang buruk dan bertutur kata yang tidak baik, maka ini tentu bersumber dari pikiran buruk (Akusala Citta). Sebaliknya, bila seseorang melakukan perbuatan-perbuatan yang baik dan mengucapkan kata-kata yang sopan dan ramah, maka ini tentu bersumber dari pikiran baik (Kusala Citta). Peranan pikiran baik (Kusala Citta) dan pikiran buruk (Akusala Citta) pada kehidupan makhluk serta pentingnya mengembangkan pikiran-pikiran baik ini akan diteliti dari sudut pandang Romo Pandit Jinaratana Kaharuddin yang merupakan salah satu tokoh Buddhis yang mengajarkan Abhidhamma, termasuk Abhidhammatthasangaha, pertama kali di Indonesia. Generasi muda Buddhis di Indonesia saat ini mungkin banyak yang tidak mengetahui sejarah kehidupan Romo

Meditasi Buddha Theravada Dalam Perspektif Mahasi Sayadaw

Pandit Jinaratana Kaharuddin. Karena tidak mengenalnya, mereka tidak tahu cara menghargai dan berterima kasih kepadanya.

Penelitian tentang peranan pikiran dalam pandangan Romo Pandit J. Kaharuddin ini belum dilakukan. Oleh sebab itu, peneliti bermaksud mengadakan penelitian tentang peranan pikiran dalam pandangan Romo Pandit J. Kaharuddin, dengan tujuan agar generasi muda Buddhis mengetahui sejarah kehidupan Romo Pandit J. Kaharuddin dan menghargainya sebagai salah satu tokoh Buddhis yang telah berjasa mengembangkan Abhidhamma pertama kali di Indonesia, terutama kepada mahasiswa-mahasiswi Sekolah Tinggi Agama Buddha Nalanda, Jakarta (dahulu bernama Akademi Buddhis Nalanda).

Kerangka Teori

Pikiran atau Citta, menurut Ven. Anuruddhacariya Mahathera dalam buku *Abhidhammatthasangaha* adalah keadaan yang mengetahui objek, atau keadaan yang menerima, mengingat, memikir, dan mengetahui objek. Ada pernyataan dalam bahasa Pali sebagai berikut :

“Arammanam Cintetiti : Cittam”, yang berarti “Keadaan yang mengetahui obyek, yaitu menerima obyek selalu, keadaan itu disebut „kesadaran / pikiran”. Sifat dari pikiran itu adalah Sankhata Dhamma (keadaan yang bersyarat), yaitu tertampak dilahirkan (*uppado-pannayati*), tertampak lenyapnya (*vayo-pannayati*), dan selama ini masih ada tertampak perubahan-perubahan (*thitassa-annathattan-pannayati*). Pikiran atau Citta itu juga dicengkeram oleh Tilakkhana (tiga corak umum), yang terdiri dari *anicca* (tidak kekal, tidak tetap, tidak kuat, tidak dapat bertahan untuk selamanya), *dukkha* (tidak dapat bertahan, selalu timbul dan padam tiada hentinya), dan *anatta* (tanpa inti yang kekal, tidak dapat berdiam selamanya). Pikiran atau Citta selalu timbul dan padam terus menerus dengan sangat cepat sekali. Dalam satu detik entah sudah berapa ratus kali kesadaran//pikiran itu mengalami timbul dan padam tiada hentinya.

Pikiran atau „Mind” berasal dari bahasa Teutonic kuno, yaitu *gamundi* yang berarti berpikir, mengingat, bermaksud (*intend*). Berbagai pengertian ini tampak sekali dari beberapa frase seperti mengingat kembali (*remind*), memperhatikan (*give one „s mind*), mengubah pikiran orang (*to make up or change one“s mind*). Dahulu, „mind” digunakan untuk menunjuk secara kolektif pada kemampuan-kemampuan mental, seperti mempersepsi, membayangkan, mengingat, berpikir, mempercayai, merasakan, menginginkan, dan berniat. Kadang-kadang menyiratkan suatu sarana : „Pikiran adalah sesuatu yang misterius yang merasakan dan berpikir” (Mill 1843); kadang-kadang tidak mengimplikasikan sarana apapun : „Apa yang kita

sebut pikiran bukanlah apa-apa, melainkan timbunan atau kumpulan berbagai persepsi, yang menyatu secara bersama-sama oleh hubungan-hubungan tertentu" (Hume 1740).

Menurut Bochenski, dalam Suriasumantri (ed), 1983:52, definisi yang paling umum dari berfikir adalah berkembangnya ide dan konsep di dalam diri seseorang. Perkembangan ide dan konsep ini berlangsung melalui proses penjalinan hubungan antara bagian-bagian informasi yang tersimpan di dalam diri seseorang yang berupa pengertian-pengertian. Para ahli melihat ihwal berpikir ini dari perspektif yang berlainan. Ahli-ahli psikologi asosiasi, misalnya, menganggap bahwa berpikir adalah kelangsungan tanggapan-tanggapan ketika subjek berpikir pasif. Plato beranggapan bahwa berpikir adalah berbicara dalam hati. Sehubungan dengan pendapat Plato ini, ada yang berpendapat bahwa berpikir adalah aktivitas ideasional (Woodworth dan Marquis, dalam Suryabrata, 1995:54). Mantan Presiden Amerika Serikat, Eleanor Roosevelt, pernah mengatakan, "Small Minds discuss people, Average Minds discuss events, Great Minds discuss ideas". Perkataan Bapak Eleanor Roosevelt ini mengandung arti, "Pikiran Kecil membicarakan orang. Pikiran Sedang membicarakan peristiwa. Pikiran Besar (Great Mind) membicarakan gagasan".

Pernyataan ini membawa akibat sebagai berikut : PIKIRAN KECIL akan menghasilkan GOSIP. PIKIRAN SEDANG akan menghasilkan PENGETAHUAN. PIKIRAN BESAR akan menghasilkan SOLUSI. Ketiga jenis pikiran tersebut ada di dalam setiap otak manusia, dan ada satu pikiran yang lebih mendominasi, begitulah yang dihasilkannya. Kalau setiap saat otak manusia dipenuhi oleh Pikiran Kecil, maka ia akan selalu asyik dengan urusan orang lain, namun tidak menghasilkan apa2, kecuali perseteruan. Namun, bila Pikiran Besar yang mendominasi, maka ia akan aktif menemukan terobosan baru. PIKIRAN KECIL senang menggunakan kata tanya "SIAPA", PIKIRAN SEDANG senang menggunakan kata: "ADA APA", sedangkan PIKIRAN BESAR selalu memanfaatkan kata tanya: "MENGAPA & BAGAIMANA".

Dalam melihat satu peristiwa yang sama, misalnya jatuhnya buah apel dari pohonnya, akan cenderung ditanggapi berbeda. PIKIRAN KECIL akan tertarik dengan pertanyaan: "SIAPA YANG KEMARIN KEJATUHAN BUAH APEL?" Pikiran Sedang akan bertanya: "APAKAH SEKARANG BERARTI SUDAH MULAI MUSIM PANEN BUAH APEL?" Sedangkan PIKIRAN BESAR tertarik dengan pertanyaan : "MENGAPA BUAH APEL ITU JATUH KE BAWAH, BUKANNYA KE ATAS?" Pikiran yang terakhir itulah yang konon menginspirasi SIR ISAAC NEWTON menemukan TEORI GRAVITASI-nya yang sangat terkenal itu. Tidak ada satupun prestasi atau karya di dunia ini yang dihasilkan oleh Pikiran Kecil. Ketiga jenis pikiran ini juga mempunyai „MAKANAN“ FAVORIT yang

berbeda. PIKIRAN KECIL biasanya senang “melahap” TABLOID, INFOTAINMENT, KORAN MERAH, dan BERITA HOAX. PIKIRAN SEDANG amat berselera dengan KORAN BERITA, INFO yang JELAS DAN DPT DIPERCAYA. PIKIRAN BESAR memilih BUKU yang membangkitkan INSPIRASI.

Abhidhamma merupakan ajaran tertinggi atau ajaran luhur dari Sang Buddha. Abhidhamma membahas hal-hal yang berhubungan dengan Pembebasan, sangat berguna untuk mengembangkan pandangan terang, memungkinkan seseorang merealisasi Nibbana. Sebagai ajaran luhur dari Sang Buddha, Abhidhamma berisi uraian mengenai filsafat, metafisika, dan ilmu jiwa Buddha Dhamma. Abhidhamma merupakan psikologis Buddhis. Abhidhamma harus dipelajari, dihayati, dan dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari. Mempraktikkan Abhidhamma berarti mensucikan pikiran. Abhidhamma pertama kali dibabarkan oleh Buddha pada vassa ketujuh di surga Tavatimsa. Ketika Buddha turun ke dunia setelah membabarkan Abhidhamma selama masa vassa (3 bulan), para dewa dan brahma serta para umat manusia yg menyambut kedatanganNya kembali ke dunia. Namun, karena rentang waktu berbeda antara dunia manusia dengan dewa, maka Buddha berkesempatan menyampaikan Abhidhamma secara kontinyu agar para dewa bisa memahaminya karena Abhidhamma ini mendalam dan membutuhkan penjelasan yang berkelanjutan. Abhidhamma dibabarkan secara kontinyu atau berkelanjutan di alam dewa di mana kondisi-kondisinya lebih sesuai dan sekaligus membalas jasa IbuNya yang bertumimbal lahir di Surga Tusita dengan nama Dewa Santusita. Dewa Santusita turun ke Surga Tavatimsa untuk mendengar pembabaran Abhidhamma.

Dalam masa vassa Buddha di Surga Tavatimsa, setiap hari Buddha turun ke dunia manusia untuk berpindapata, sementara itu Buddha membuat citra diriNya untuk tetap mengajar di surga Tavatimsa. Kemudian se usai berpindapata, Buddha menjelaskan Abhidhamma secara singkat kepada Y.M. Sariputta yang terkenal sebagai murid yang terunggul dalam kebijaksanaan. Lalu, Y.M. Sariputta membabarkan Abhidhamma (yang tidak singkat dan tidak panjang) kepada 500 bhikkhu dimana kehidupan sebelumnya mereka adalah kelelawar.

Usai masa vassa dan pada akhir pembabaran Abhidhamma di Surga Tavatimsa, Dewa Santusita dan para dewa lainnya mencapai tingkat kesucian Sotapanna. Ketika sudah saatnya Buddha kembali ke dunia manusia, Raja dewa Sakka menciptakan 3 tangga, yaitu bagian kiiri : Jalur para brahma yang dilapisi perak, bagian tengah dilapisi rubi sebagai jalur Buddha kembali ke dunia manusia, sedangkan bagian kanan dilapisi emas sebagai jalur para dewa). Sang Buddha datang dengan sinar enam warna yang terus menerus bersinar dari tubuh-Nya ke gerbang kota Sankassanagara, pada malam hari di bulan purnama di bulan Assayuja ketika

bulan bersinar dengan terangnya. Saat itu alam tanpa terhalangi, dari neraka Avici sampai alam brahma Akanittha terbuka ; manusia dapat melihat dewa dan alam-alamnya, demikian pula dengan dewa melihat manusia dengan alam-alam yang terbuka.

Pada saat itu, sekumpulan besar orang yang dipimpin oleh Y.M. Sariputta Thera menyambut kedatangan Sang Buddha ke dunia ini; dan seluruh kota diterangi cahaya. Sariputta Thera terpesona oleh keagungan dan kemuliaan dari seluruh pemandangan kembalinya Sang Buddha. Ia dengan hormat mendatangi Sang Buddha dan berkata, "Bhante, kami tidak pernah melihat ataupun mendengar kemuliaan yang begitu indah dan gemerlapan. Sungguh, Bhante dicintai, dihormati, dan dipuja oleh para dewa, brahma dan manusia!" Kemudian, Sang Buddha berkata, "Anakku Sariputta, seorang Buddha yang memiliki sifat-sifat unik sesungguhnya dicintai oleh manusia dan para dewa." Kelima ratus orang bhikkhu yang merupakan murid-murid dari Sariputta Thera mencapai tingkat kesucian arahat, dan banyak sekali dari kumpulan orang yang hadir di sana mencapai tingkat kesucian sotapatti setelah khotbah Dhamma berakhir.

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kualitatif naratif. Inti dari metode ini adalah peneliti berusaha mengungkapkan identitas seorang tokoh dan pandangan-pandangannya dengan mengacu pada cerita- cerita (narasi) yang ia dengarkan atau amati di dalam aktivitasnya sehari-hari.

Metode kualitatif naratif ini berfokus pada pandangan seorang tokoh Buddhis, yaitu Romo Pandit J. Kaharuddin mengenai peranan pikiran dan mengidentifikasi kisah hidupnya secara kronologis, dari masa lalu hingga sekarang. Peneliti juga mengumpulkan data-data dari mengadakan wawancara dengan Ibu Abhayahema Kaharuddin (istri Romo Pandit J. Kaharuddin), dan dua orang siswa penerus Romo Pandit J. Kaharuddin, yaitu Romo Ir. Selamat Rodjali dan Ibu Silvia Lam, S.E. Dalam melakukan penelitian naratif, peneliti melewati proses yang terdiri dari tujuh langkah utama, yaitu: (Sumber: Creswell, 2008).

1. Mengidentifikasi satu pusat fenomena untuk dieksplorasi yang menunjukkan suatu masalah pendidikan.

Proses penelitian dimulai dengan memfokuskan pada masalah penelitian atau keprihatinan peneliti pada suatu kondisi/keadaan tertentu, yaitu ujaran kebencian dan sikap brutal yang sekarang bermunculan di masyarakat sebagai akibat dari pikiran buruk (Akusala Citta).

2. Secara sengaja (*purposefully*) memilih seorang individu untuk mempelajari tentang satu fenomena tersebut.

Peneliti mencari seorang individu yang dapat memberikan suatu pemahaman tentang fenomena itu, karena ia telah mengalami masalah tertentu atau situasi tertentu ini. Peneliti berusaha untuk memahami pengalaman pribadi atau sosial dari seorang individu dalam lingkup pendidikan, yaitu Romo Pandit Jinaratana Kaharuddin.

3. Mengumpulkan cerita dari individu tersebut. Peneliti mengumpulkan *field texts* (*data*) yang akan memberikan cerita dari pengalaman Romo Pandit J. Kaharuddin, melalui percakapan atau wawancara. Peneliti juga mengumpulkan *field texts* atau teks lapangan dari sumber yang lain juga, seperti mengumpulkan cerita tentang Romo Pandit J. Kaharuddin dari anggota keluarganya, dari mantan mahasiswa-mahasiswanya.

4. *Restory* atau menceritakan kembali cerita individu. Proses ini meliputi pemeriksaan data kasar/mentah, mengidentifikasi unsur-unsur cerita di dalamnya, mengurutkan unsur-unsur cerita menjadi urutan yang logis, dan menyajikan ulang cerita yang menggambarkan pengalaman Romo Pandit J. Kaharuddin. Peneliti naratif membedakan unsur-unsur cerita menjadi pilihan, misalnya, waktu, tempat, plot, dan adegan merupakan unsur utama terdapat dalam *restory* oleh peneliti (Connelly & Clandinin, 1990).

5. Berkolaborasi dengan partisipan yang memberi cerita. Peneliti secara aktif berkolaborasi dengan Romo

Pandit J. Kaharuddin sepanjang proses penelitian. Kolaborasi ini dapat mengasumsikan beberapa bentuk, seperti negosiasi masuk ke tempat penelitian, bekerja secara dekat dengan Romo Pandit J. Kaharuddin supaya mendapatkan *field texts* untuk memahami pengalamannya, menulis dan menceritakan ceritanya dalam kalimat atau kata-kata peneliti sendiri.

6. Menulis laporan naratif tentang pengalaman Romo Pandit J. Kaharuddin. Langkah utama dalam proses penelitian adalah supaya peneliti menulis dan menyajikan cerita dari pengalaman tokoh Buddhis tersebut.

Restorying peneliti tentu saja merupakan pusat dalam laporan naratif. Selanjutnya peneliti memasukkan suatu analisis untuk menyoroti tema khusus yang muncul sepanjang cerita.

7. Validasi keakuratan laporan. Peneliti juga perlu melakukan validasi keakuratan dari laporan naratifnya.

Ketika berkolaborasi dengan Romo Pandit J. Kaharuddin, validasi ini dapat terjadi melalui kegiatan penelitian. Beberapa validasi praktis seperti mencari bukti-bukti dapat membantu menentukan keakuratan dan kredibilitas laporan naratif.

Fokus dari penelitian naratif adalah manusia, dalam hal ini adalah Romo Pandit J. Kaharuddin, yang merupakan tokoh Buddhis yang menyebarkan ajaran Abhidhamma pertama kali di Indonesia, dengan pandangan-pandangannya mengenai peranan pikiran dalam kehidupan makhluk.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk memahami peranan pikiran dalam kehidupan makhluk, Peneliti mengadakan wawancara dengan Romo Pandit Jinaratana Kaharuddin, Ibu Abhayahema Kaharuddin (istri), dan dua orang siswa utamanya, yaitu Ir. Selamat Rodjali dan Silvia Lam, S.E. Dari hasil wawancara dengan para responden tersebut, peneliti kemudian mengolah data tersebut dan mengelompokkannya menjadi sebagai berikut :

Biografi Singkat Romo Pandit J. Kaharuddin

Romo Pandit J. Kaharuddin beberapa bulan yang lalu merayakan ulang tahunnya yang ke-80 (31 Mei 1937 s.d. 31 Mei 2017). Beliau juga telah genap 57 tahun dalam penyebaran Dhamma (1960 sd. 2017) sebagai Bhikkhu

Thera dan Pandita di berbagai daerah di Sumatera, Jawa, Madura, Bali, Sulawesi dan Kalimantan. Pengabdian beliau diawali sejak ia ditahbiskan sebagai upasaka pada tanggal 24 Maret 1960 oleh Y.M. Bhikkhu Jinarakkhita di kota Bengkulu, dan kemudian menjadi sekretaris Perhimpunan Buddhis Indonesia (PERBUDI) dan Persaudaraan Upasaka-Upasika Indonesia (PUUI) Cabang Bengkulu periode tahun 1960 s.d. 1963, mendampingi Bapak Upasaka Maitri Surya Tjoa Tjeng Wan sebagai ketuanya. Dengan dibentuknya PERBUDI dan PUUI Cabang Bengkulu, ia bersama dengan Upasaka Maitri Surya Tjoa Tjeng Wan mulai menggerakkan “RODA DHAMMA” di kota Bengkulu dan sekitarnya. Pada perayaan Trisuci Waisak Nasional bulan Mei 1961, di Candi Mendut, ia dianugerahi gelar Bala Anu Pandita dari Sangha Suci Indonesia, yang merupakan Pandita termuda di Indonesia pada saat itu. Selanjutnya, Romo Pandit menjalani kehidupan sebagai Pabbajita pada bulan April 1963 dengan ditahbiskannya menjadi Samanera (pabbajja) dengan nama Jinaratana di vihara Vimala Dharma, Bandung. Ia bersama dengan Samanera Jinagiri mendapat tugas mulia menyebarkan Dhamma di berbagai kota di seluruh Indonesia mulai tahun 1963 hingga tahun 1966.

Pada pertengahan tahun 1966, ia bersama dengan Samanera Jinagiri diajak oleh Y.M. Bhikkhu Jinarakkhita pergi ke Thailand untuk menghadiri Kongres Umat Buddha Sedunia di Chiang Mai. Kemudian mereka menerima penahbisan bhikkhu (upasampada) di Wat Benchamabophit (Mable Buddhist Temple), Bangkok,

Thailand. Samanera Jinagiri ditahbiskan menjadi Bhikkhu dan mendapat nama Bhikkhu Girirakkhito, sedangkan ia ditahbiskan menjadi Bhikkhu dan mendapat nama yang tetap sama, yaitu Bhikkhu Jinaratana.

Romo Pandit mendalami Abhidhamma sejak tahun 1966 di Wat Maha Dhatu, Thailand dengan belajar khusus/spesialisasi Abidhammatthasangaha dan Kitab Abhidhamma Pitaka di Sekolah Tinggi Abhidhamma JOTIKA

Bangkok selama “tujuh setengah tahun” terdiri dari 9 tingkat, yaitu belajar Kitab Abhidhammatthasangaha selama tiga tahun (belajar setiap hari terkecuali hari Uposatha) dan belajar Abhidhamma Pitaka selama “empat setengah tahun”. Ia lulus pada ujian akhir dan memperoleh gelar ABHIDHAMMA PANDIT (Gelar untuk Sarjana Filsafat, Metafisika dan Ilmu Jiwa Agama Buddha) pada tahun 1974 dengan prestasi terbaik, dan mengalahkan bhikkhu- bhikkhu Thailand. Menurut informasi, Ia merupakan bhikkhu luar negeri pertama yang lulus dari Sekolah Tinggi Abhidhamma JOTIKA tersebut dan satu-satunya Abhidhamma Pandit di Indonesia sampai saat ini. Setelah lulus, ia mengajar Abhidhamma dalam bahasa Thai selama dua tahun (1974 s.d. 1976) di Sekolah Tinggi Abhidhamma JOTIKA di kota Bangkok dan di Wat Khun Chi (Nun Buddhist Temple) di kota Phuket, Thailand Selatan, dan setiap tahun pada masa Vassa, ia mengajar Kitab Suci Yamaka.

Pada awal bulan Desember 1976, ia lepas jubah kebhikkhuan di Makassar dan kembali menjadi umat Buddha biasa. Kemudian ia menikah dengan Upasika Pandita Abhayahema Sidje di Catatan Sipil kota Makassar dan pesta pernikahan sederhana di kota Bengkulu. Mereka dikaruniai seorang puteri yang diberi nama Sri Suwanna

Kaharuddin pada tanggal 11 Maret 1978. Setelah lepas jubah, ia tetap aktif dalam pembabaran Dhamma di Indonesia. Pada saat ini Romo Pandit J. Kaharuddin telah berusia 80 tahun, tetapi keadaan pikiran Romo Pandit masih baik dan tidak pikun sedikitpun. Beliau masih tetap mengajar Abhidhamma sampai saat ini, di antaranya mengajar Abhidhamma pada setiap hari Jumat malam di Vihara Padumuttara, Tangerang, sejak tahun 2011 sampai sekarang. Selama 6 tahun mengajar, Romo Pandit tidak pikun. Hal ini dapat diselidiki kebenarannya pada para siswa yang belajar Abhidhamma di Vihara Padumuttara Tangerang.

Mantan siswa/i Romo Pandit J. Kaharuddin yang kini menjadi PENERUS dengan mengajar Abhidhamma adalah Y.M. Bhikkhu Sikkhananda, Y.M. Bhikkhu Kosala, Y.M. Bhikkhu Bodhinanda, Ramani Mettadewi Wong, Romo Selamat Rodjali, Romo Endra, Ibu dr. Kindella (Bandung), Ibu Silvia Lam SE, Bapak Ir. Yuddha (Surabaya), Bapak dr. Budi (Bali), Bapak Paniran (Bimas Buddha Kemenag R.I.), dan lain-lain.

Romo Pandit J. Kaharuddin sampai saat ini masih menguasai dengan baik pelajaran Abhidhammatthasangaha dan Abhidhamma Pitaka. Beliau dapat dikatakan mengerti Abhidhamma, karena beliau mengerti dengan baik Abhidhammatthasangaha dan Abhidhamma Pitaka.

Alasan Abhidhamma Dikatakan Pembelajaran Yang Menarik

Pembabaran Abhidhamma dilakukan oleh Romo Pandit J. Kaharuddin pertama kali di Indonesia kepada para mahasiswa Akademi Buddhis Nalanda pada bulan September 1979. Menurut Romo Pandit J. Kaharuddin, pembelajaran Abhidhamma sesungguhnya sangat penting dan menarik. Pembelajaran Abhidhamma dikatakan sangat penting dan menarik, karena Abhidhamma sangat berperan dalam kehidupan makhluk. Hal ini disebabkan karena yang dipelajari dalam Abhidhamma itu ada dalam diri makhluk. Abhidhamma membicarakan hal-hal yang benar dan nyata atau sebagaimana hal-hal itu terjadi, semua perbuatan yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, yang baik maupun yang tidak baik, dilahirkan oleh pikiran. Pikiran inilah yang berhubungan erat dengan Abhidhamma, karena pikiran merupakan salah satu obyek yang dipelajari dalam Abhidhamma. Makhluk itu Abhidhamma dan Abhidhamma itu makhluk. Hubungan Abhidhamma dengan makhluk (Pancakkhandha / 5 kelompok kehidupan) terdiri dari :

1. Rupakkhandha (kelompok jasmani) Yang dimaksud Rupakkhandha dalam Abhidhamma adalah Rupa (materi) 28
2. Vedanakkhandha (kelompok perasaan) Yang dimaksud Vedanakkhandha dalam Abhidhamma adalah Vedana Cetasika 1
3. Sannakkhandha (kelompok pencerapan) Yang dimaksud Sannakkhandha dalam Abhidhamma adalah Sanna Cetasika 1
4. Sankharakkhandha (kelompok bentuk batin) Yang dimaksud Sankharakkhandha dalam Abhidhamma adalah Cetasika 50 (tidak termasuk Vedana Cetasika dan Sanna Cetasika)
5. Vinnanakkhandha (kelompok kesadaran) Yang dimaksud Vinnanakkhandha dalam Abhidhamma adalah Citta 89-121.

Menurut Ir. Selamat Rodjali, Abhidhamma dikatakan pembelajaran yang menarik, karena isinya menjelaskan pelak-pelik mahluk hidup mulai dari mahluk yang menderita, sebab-sebabnya, serta cara terbebasnya dengan model komunikasi tertulis yang unik, terminologi esensial yang merupakan hakikat dari bahasa komunikasi konseptual umum. Menurut Ir. Selamat Rodjali, pembelajaran Abhidhamma dikatakan sangat bagus, karena membuka pola pikir untuk memandang segala sesuatu dalam hakikat esensialnya, dan

membongkar pengetahuan tentang pikiran dan struktur pikiran yang menjadi sumbangsih sangat besar bagi pembelajaran dan praktik mental para pelajar dan praktisi Dhamma dengan lebih akurat dan tidak bias.

Menurut Ibu Silvia Lam : Abhidhamma dikatakan pembelajaran yang menarik, karena seseorang yang memahami Abhidhamma dengan baik akan dapat mengerti dengan sepenuhnya SABDA SANG BUDDHA, sehingga ia akan menyadari Tujuan akhir atau NIBBANA/NIRVANA. Abhidhamma mempelajari Citta, Cetasika, Rupa dan NIBBANA. Abhidhamma atau psikologi Buddhis menganalisa makhluk secara terperinci. Misalnya manusia dianalisa, baik dari segi jasmani/fisik maupun batin/mental. Segi jasmani/fisik dari makhluk disebut Rupa, segi batin/mental disebut Nama. Nama terdiri dari Citta dan Cetasika. Citta adalah suatu keadaan yang menyadari atau mengetahui obyek. Berdasarkan aktifitasnya yang hanya menyadari obyek, kesadaran sebenarnya hanyalah satu. Tetapi karena kesadaran ini dipengaruhi oleh berbagai faktor batin (Cetasika) yang berjumlah 52 macam, maka kesadaran (Citta) ini menjadi beraneka ragam, sesuai dengan kombinasi cetasika yang bersekutu dengannya. Kesadaran adalah sesuatu yang terkondisi, maka ia tidaklah kekal. Selalu muncul dan padam setiap saat. Manusia yang terdiri dari Nama dan Rupa, seperti sebuah mobil yang terdiri dari roda, chasis, ban, rem, mesin dan sebagainya. Apabila kita ingin mengoperasikan mobil, alangkah baiknya jika kita pelajari bagian-bagian dari mobil dan fungsinya, supaya aman dalam berkendara dan sampai ke tujuan dengan selamat. Demikian juga dengan manusia, yang terdiri dari Nama dan Rupa. Dengan mempelajari Nama dan Rupa diharapkan kita akan dapat memahami semua hal tentang jasmani dan batin secara detail dan lengkap. Diantaranya apa definisi dari pikiran/kesadaran baik dan tidak baik, faktor-faktor apa yang membuat pikiran menjadi baik dan tidak baik, apa yang menyebabkan penderitaan, dan jalan menuju lenyapnya penderitaan sehingga tujuan akhir umat Buddha, yaitu Nibbana dapat dicapai. Bila kita sudah mengenali jenis-jenis Citta dan Cetasika, kita dapat melihat sendiri faktor-faktor batin dan kesadaran apa yang muncul saat kita melakukan sesuatu sepanjang hari dari pagi sampai malam. Sebelum kita mempelajari tentang kesadaran dan jenis-jenisnya, mungkin kita menganggap perbuatan akusala (tidak baik) menjadi kusala (baik). Dengan mengamati pikiran, lambat laun kita dapat mengontrol pikiran kita. Oleh karena itu, dengan mempelajari Abhidhamma, seseorang lebih mengenal dirinya dan kenyataan hidup yang sesungguhnya hanyalah merupakan fenomena mental dan jasmani. Dengan demikian mudah-mudahan kehidupan yang penuh dengan ketidak-puasan dan kesedihan dapat dijalani dengan baik, yaitu dengan melakukan hal-hal yang bermanfaat sehingga tidak membuat kondisi yang ada menjadi lebih buruk. Dan mudah-mudahan

dengan pengertian yang baik tentang sifat alami dari fenomena mental dan jasmani ini seseorang dapat lebih mudah dalam memahami dan mengembangkan jalan yang dapat membawanya ke kebebasan atau berakhirnya penderitaan. **Hubungan Pikiran Dengan Abhidhamma**

Menurut Romo Pandit J. Kaharuddin, hubungan pikiran dengan Abhidhamma itu sangat erat. Nasehat Sang Buddha yang berbunyi, "Sacitta pariyo dapanam" atau "Sucikan pikiran" ini merupakan singkatan dari Abhidhamma Pitaka.

Semua yang terjadi pada manusia itu adalah akibat dari pikiran, ucapan, dan perbuatannya sendiri. Perasaan galau, sukses, gagal, sehat, sakit, bahagia, susah, senang adalah hasil yang diterimanya. Apa yg dipikirkan hari ini sangat berpengaruh dengan kesuksesannya. Semua berawal dari pikiran, Jadi, jangan mencari kambing hitam, jangan menyalahkan orang lain, karena tindakan ini tidak akan membawa manfaat, karena semuanya ini berasal dari perbuatannya sendiri. Apa yang diberikan itulah yang akan menjadi miliknya. Jadi, teruslah menebar kebaikan untuk mencapai kehidupan yang berbahagia.

Menurut Ir. Selamat Rodjali, hubungan pikiran dengan Abhidhamma sebagai berikut : Abhidhamma menjelaskan 2 hal utama, yaitu: fenomena berkondisi dan fenomena tak berkondisi. Fenomena berkondisi merupakan perpaduan proses pikiran, faktor pikiran dan jasmani. Proses pikiran dan faktor pikiran sangat rinci dijelaskan di dalam Abhidhamma

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Pikiran makhluk, termasuk manusia, memegang peranan yang sangat penting dalam kehidupannya. Pikiran menentukan segala-galanya. Semua perkataan dan perbuatan manusia dilahirkan oleh pikiran. Semua perilaku dan tutur kata manusia yang buruk dan baik ini bersumber dari pikiran. Peranan pikiran yang amat penting dalam kehidupan makhluk ini ditinjau dari sudut pandang Romo Pandit J. Kaharuddin sebagai pakar Abhidhamma adalah bahwa pikiran itu raja kehidupan. Setiap manusia selalu meladeni pikirannya sepanjang waktu, dari pagi sampai malam hari. Apa yang dilakukan manusia setiap hari, yang baik maupun buruk, dilahirkan oleh pikiran ; bahagia dan menderitanya manusia itu berasal dari pikiran. Jadi sesungguhnya, setiap manusia harus mampu mengendalikan pikirannya, dan kemudian mengarahkan pikiran itu pada hal-hal yang baik. Pikiran yang terkendali akan memberikan ketenangan dan kebahagiaan. Pikiran yang ditujukan pada jalan benar akan memberikan manfaat bagi si pemiliknya dan juga bagi masyarakat. Pikiran ini berhubungan erat dengan Abhidhamma karena pikiran merupakan salah satu obyek yang dipelajari dalam

Abhidhamma. Nasehat Sang Buddha yang berbunyi, "Sacitta pariyo dapanam" atau "Sucikan pikiran" ini merupakan singkatan dari Abhidhamma Pitaka. Pembelajaran Abhidhamma dilakukan pertama kali di Indonesia oleh Romo Pandit J. Kaharuddin kepada para mahasiswa Akademi Buddhis Nalanda (sekarang STAB Nalanda) pada tahun 1979. Pembelajaran Abhidhamma sesungguhnya sangat menarik, karena dapat membuka pola pikir seseorang untuk memandang segala sesuatu dalam hakikat esensialnya.

Kini beliau telah genap 57 tahun pengabdianya, yang diawali sejak ia ditahbiskan sebagai upasaka pada tanggal 24 Maret 1960 oleh Y.M. Bhikkhu Jinarakkhita di kota Bengkulu, dan kemudian menjadi sekretaris Perhimpunan Buddhis Indonesia (PERBUDI) dan Persaudaraan Upasaka-Upasika Indonesia (PUUI) Cabang

Bengkulu periode tahun 1960 s.d. 1963. Kini Romo Pandit J. Kaharuddin merupakan satu-satunya orang dari anggota SANGHA PERTAMA di Indonesia (yang bernama SANGHA SUCI INDONESIA) yang masih hidup. Romo Pandit J. Kaharuddin dilahirkan di Bengkulu, Sumatera Selatan, pada hari Senin, 31 Mei 1937 ; divisudhi sebagai upasaka pada tanggal 24 Maret 1960 ; ditahbiskan sebagai samanera (calon bhikkhu) pada tahun 1963 ; ditahbiskan menjadi bhikkhu di Wat Benchamabophit (Vihara Batu Pualam) Bangkok, Thailand, pada tahun 1966. Kemudian beliau (Bhikkhu Jinaratana) tinggal di Bangkok selama 10 tahun untuk belajar DHAMMA-VIBHAGA (Penggolongan Dhamma), ABHIDHAMMATTHASANGAHA, dan ABHIDHAMMA PITAKA. Beliau memperoleh PRESTASI TERBAIK (CUM LAUDE) dan mendapat gelar ABHIDHAMMA PANDIT (Pakar Abhidhamma atau pakar filsafat, Metafisika dan Ilmu Jiwa MAKHLUK neraka, setan, binatang, asura, manusia, dewa & brahma, Agama Buddha), yang merupakan Abhidhamma Pandit satu- satunya di Indonesia sampai saat ini. Pada akhir Desember 1976 ia keluar dari anggota Sangha sebagai Bhikkhu Thera dan kembali menjadi umat awam, kemudian menikah dengan Upasika Pandita Abhayahema Sidje, dikaruniai seorang anak tunggal perempuan bernama Sri Suwana Kaharuddin, S.Sn.

Pengalaman Romo Pandit menimba ilmu hingga menjadi lulusan terbaik Abhidhamma di negara Thailand mendukung praktik hidupnya dan dedikasinya dalam pembelajaran Abhidhamma di Indonesia, bukan hanya Abhidhamma, namun juga terhadap topik Buddha Dhamma esensial lain serta praktik meditasi Vipassana. Prilaku dan karakter Romo Pandit menjadi pedoman dalam pembelajaran Abhidhamma di Indonesia. Pengaruh yang sangat signifikan adalah sikap konsistensi, persistensi, semangat dan ketegasan di dalam menjaga keutuhan Tipitaka, khususnya Abhidhamma Pitaka, sehingga saat ini di Indonesia minat

terhadap Abhidhamma meningkat sangat tajam, demikian pula dengan praktik meditasi Vipassana sebagai terapan dari Abhidhamma.

Romo Pandit J. Kaharuddin merupakan seorang guru Dhamma yang luar biasa. Beliau telah mengabdikan hidupnya untuk mengajar dan mendidik banyak umat Buddha di Indonesia sehingga bisa memahami ajaran agama Buddha melalui kelas Abhidhamma. Romo Pandit merupakan seorang guru pembabar Dhamma yang mempunyai semangat yang tinggi. Sebagai seorang pengajar dan pendidik, Romo Pandit menerapkan disiplin yang cukup tinggi, baik dari segi belajar maupun segi waktu.

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Umat Buddha sebaiknya mengetahui biografi atau sejarah perjalanan hidup Romo Pandit Jinaratana Kaharuddin sebagai salah seorang tokoh Buddhis yang merupakan pakar Abhidhamma, kemudian berusaha menghayati perjuangan hidup Romo Pandit J. Kaharuddin dan menghargai jasa-jasanya dalam mengembangkan Abhidhamma pertama kali di Indonesia.

2. Umat Buddha sebaiknya mengetahui pandangan Romo Pandit Jinaratana Kaharuddin mengenai peranan pikiran dalam kehidupan makhluk, sehingga dapat mengendalikan ucapan, perbuatan, dan pikirannya ke arah yang baik. Dengan memiliki pikiran yang baik, bersih, dan mulia atau suci, ini berarti orang itu telah mempraktikkan Abhidhamma.

3. Umat Buddha seharusnya termotivasi untuk belajar Abhidhamma dengan serius, dan juga dengan dibarengi mengikuti pelatihan Vipassana Bhavana. Demikian pula, para instruktur Vipassana Bhavana seyogyanya mempunyai pengertian Abhidhamma yang baik untuk membantunya juga di dalam coaching peserta.

DAFTAR RUJUKAN

- Pandit J. Kaharuddin . (1990). Kitab Suci Dhammasangani, Yayasan Dana Pendidikan Buddhis Nalanda, Jakarta. Pandit J. Kaharuddin. (1994). Kamus Umum Buddha Dhamma, Tri Sattva Buddhist Centre, Jakarta.
- Mettadewi W. (1994). Pokok-Pokok Dasar Abhidhamma. Jakarta.
- Pandit J. Kaharuddin. (1991). Hidup dan Kehidupan, Tri Sattva Buddhist Centre, Jakarta.
- Pandit J. Kaharuddin, (2000), Rampaian Dhamma, DPP Persaudaraan Vihara Theravada Umat Buddha Indonesia (PERVITUBI), Vihara Buddha Metta, Jakarta Pusat.

- Pandit J. Kaharuddin. (2005). *Abhidhammatthasangaha*, publising Padumuttara, Vihara Padumuttara, Tangerang. Pandit J. Kaharuddin (2009), *Kitab Suci Yamaka*, Vihara Padumuttara, Tangerang.
- Pandit J. Kaharuddin (2015), *Catatan Perjalanan Hidup Pejuang Dhamma (Otobiografi singkat Pandit Kaharuddin)*, Persatuan
- Pariyati Abhidhamma, Jakarta.
- Sarlito W. Sarwono (2002), *Berkenalan dengan aliran-aliran dan tokoh-tokoh Psikologi*, PT. Bulan Bintang, Jakarta 4.