

# Pengantar Etika Psikologis Buddhisme (Introduction to Buddhist Psychological Ethics)

Kindella Yunia

Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Maranatha, Bandung, Indonesia

e-mail: kindella.yunia@gmail.com

## Abstract

*The maritime kingdom of Srivijaya in its heyday not only controlled the world's spice trade routes, but also became the center of education and the spread of Buddhism in highly developed Southeast Asia. Buddhism gradually disappeared in the archipelago with the fall of the Majapahit kingdom, but left traces of relics to this day, such as historical sites, language and culture. Through literature study using interpretive descriptive method in this paper, the author would like to reintroduce the teachings of Buddha, especially from the psychological and ethical point of view, based on the Tipitaka Canon Pali scriptures. The psychological ethics of Buddhism is contained in the Abhidhamma Pitaka which is the third collection of Buddhist scriptures. Man in the Buddhist view is a psychophysical combination of mind (nāma) and matter/body (rūpa). Mind is a combination of consciousness (citta) and mental factors (cetasika), this combination is a variety of states of mind. There are 121 kinds of consciousness, 52 kinds of mental factors and 28 material elements, according to the ethics are classified into good, bad and neutral, but explained from a psychological point of view, most of them are psychological data analysis. Awareness is the originator of one's speech and behavior, good awareness can trigger good speech and behavior, and vice versa. The human personality is conditioned and maintained by the activity of consciousness and its effects, one's character is also determined by consciousness. The psychology of Buddhism has been integrated with modern western psychology, which is called "Conjunctive Psychology". The interdependent process of the psycho-physical functioning of the human personality, is a very important process in the psycho-therapeutic method of Buddhism.*

**Keywords:** Abhidhamma; Conciuosness; Matter;Mental factors.

## Abstrak

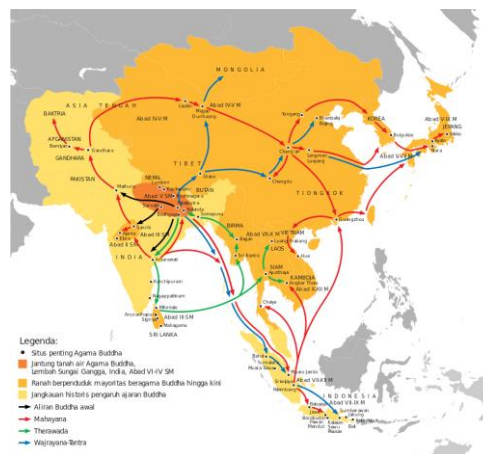
Kerajaan maritim Sriwijaya pada masa kejayaannya tidak hanya mengontrol jalur perdagangan rempah dunia, tetapi juga menjadi pusat pendidikan dan penyebaran agama Buddha di Asia Tenggara yang sangat maju. Agama Buddha berangsur-angsur lenyap di Nusantara seiring dengan runtuhnya kerajaan Majapahit, tetapi menyisakan bekas-bekas peninggalan dalam berbagai bidang hingga saat ini, seperti situs-situs bersejarah, bahasa dan juga budaya. Melalui studi kepustakaan dengan metode deskriptif interpretatif dalam tulisan ini, penulis hendak mengenalkan kembali ajaran Buddha, terutama dari sisi psikologi dan etika berdasarkan kitab suci *Tipitaka Canon Pali*. Etika psikologis Buddhisme terdapat di dalam *Abhidhamma Pitaka* yang merupakan kumpulan ketiga dari kitab suci agama Buddha. Manusia dalam pandangan Buddhisme adalah kombinasi psikofisik antara batin (*nāma*) dan materi/badan jasmani (*rūpa*). Batin adalah kombinasi dari kesadaran (*citta*) dan faktor-faktor mental (*cetasika*), kombinasi ini merupakan keberagaman kondisi dari batin. Terdapat 121 jenis kesadaran, 52 jenis faktor-faktor mental dan 28 unsur materi, yang secara etika diklasifikasikan ke dalam yang baik, buruk dan netral, tetapi diuraikan dari sudut pandang psikologis, sebagian besar merupakan analisis data psikologis. Kesadaran merupakan pencetus ucapan dan perilaku seseorang, kesadaran yang baik dapat mencetuskan ucapan dan perilaku yang baik, demikian juga sebaliknya. Kepribadian manusia dikondisikan dan dipertahankan oleh aktivitas kesadaran dan akibatnya, karakter seseorang juga ditentukan oleh kesadaran. Psikologi Buddhisme telah terintegrasi dengan psikologi barat modern, yang disebut "Psikologi Konjungtif". Proses interdependen dari fungsi psiko-fisik kepribadian manusia, adalah proses yang sangat penting dalam metode psikoterapi Buddhisme.

**Kata kunci:** Abhidhamma; Kesadaran; Faktor mental; Materi.

## I. Pendahuluan

Jalur rempah adalah jalur perdagangan dengan rempah sebagai komoditi utamanya,

yang menjadikan Nusantara sebagai poros maritim dunia. Tetapi jalur ini tidak terbatas pada perdagangan saja, melainkan juga telah terjadi pertukaran kebudayaan termasuk agama. Pada abad ke 2-7 Masehi, jalur rempah telah menghubungkan India dan Tiongkok. Tercatat sudah ada pelaut Jawa yang mendarat di Tiongkok. Kapal-kapal Nusantara digunakan oleh para biarawan dari Tiongkok untuk belajar agama Buddha di Suvarnadwipa atau Sriwijaya dan India. Pada masa itu kerajaan Sriwijaya mengontrol jalur rempah di dua selat strategis, yaitu Selat Malaka dan Selat Sunda. Kerajaan Sriwijaya juga merupakan pusat pengajaran dan kebudayaan agama Buddha di Asia Tenggara yang sangat maju.



**Gambar 1.** Penyebaran ajaran Buddha, berasal dari India pada abad ke-6 SM ke seluruh Asia hingga kini.  
Sumber berkas: Penyebaran Agama Buddha.svg

Agama Buddha berangsur-angsur lenyap di Nusantara seiring dengan runtuhnya kerajaan Majapahit, tetapi menyisakan bekas-bekas peninggalan dalam berbagai bidang hingga saat ini, seperti situs-situs bersejarah, bahasa dan juga budaya. Seiring dengan berjalannya waktu dan perkembangan jaman, agama Buddha mulai dikenal kembali di Indonesia. Untuk itulah melalui tulisan ini penulis hendak mengenalkan kembali ajaran Buddha, terutama dari sisi psikologis dan etika berdasarkan *Tipitaka Canon Pali*. Psikologi dalam Buddhisme mengupas secara mendetil tentang aspek-aspek batiniah dan hubungannya dengan badan jasmani, atau hubungan psikofisik, yang akan menuntun seseorang untuk mengenal dirinya sendiri (dan juga bisa mengenal orang lain), serta mampu menganalisa fenomena batin yang muncul dalam dirinya, dan bagaimana hal ini bisa terjadi. Fenomena batin yang muncul sebagai respon dari adanya kontak dengan lingkungan tidak bisa dihindari, tetapi respon yang muncul bisa dikendalikan. Untuk bisa mengendalikan respon yang muncul di dalam diri, tentu pertamanya kita harus mengetahui aspek apa saja yang berperan di dalamnya, mengapa respon tersebut timbul, dan bagaimana cara menimbulkan respon yang baik yang dikehendaki. Proses interdependen dari fungsi psiko-fisik ini sangat penting bagi kesehatan mental seseorang, yang

mendasari metode psiko-terapi Buddhisme. Sehingga teori psikologi Buddhisme ini secara etika sangat bermanfaat bagi pengembangan diri/kepribadian seseorang, karena aspek-aspek batin yang baik, yang tidak baik dan yang netral sangat jelas diperinci, aspek-aspek mana yang harus yang dikembangkan dan mana yang tidak boleh ditimbulkan, sehingga tidak akan terjadi kerancuan.

Agama Buddha merupakan salah satu dari psikologi timur, bahkan psikologis Buddhisme telah terintegrasi dengan psikologi barat modern. Para guru, dokter dan penulis terkenal dari barat, seperti Carl Jung, Erich Fromm, Alan Watts, Tara Brach, Jack Kornfield, Joseph Goldstein dan Sharon Salzberg telah berusaha menjembatani dan mengintegrasikan psikologi dan Buddhisme dengan cara menawarkan makna, inspirasi, untuk menyembuhkan penderitaan manusia (Aich, 2013). Selama abad terakhir, para ahli telah menulis banyak kesamaan antara agama Buddha dan berbagai cabang psikologi barat modern seperti psikologi fenomenologis, psikoterapi psikoanalitik, psikologi humanistik, psikologi kognitif dan psikologi eksistensial (Navale, 2018).

## **II. Metode penelitian**

Tulisan ini dibuat berdasarkan studi kepustakaan dengan metode deskriptif interpretatif. Agar dapat mengetahui dan mempelajari suatu ajaran agama yang sudah berusia ribuan tahun lamanya, haruslah digali melalui kitab-kitab suci yang ada dan juga kitab-kitab penjelas maknanya, maupun sumber-sumber kepustakaan terdahulu lainnya yang menjelaskan makna yang terkandung di dalam ajaran tersebut, sehingga didapatkan suatu pengertian yang komprehensif. Pembahasannya dibandingkan juga dengan beberapa pengertian dan definisi dari berbagai cabang ilmu pengetahuan yang terkait dengan tema bahasan untuk memperkuat dan memberikan gambaran penilaian yang diberikan.

### **2.1 Pengertian dan Definisi**

Beberapa pengertian dan definisi berikut ini akan memberikan gambaran dan penjelasan dalam memahami mengapa Buddhisme (*Abhidhamma Pitaka*) disebut juga sebagai filsafat, psikologi dan etika.

Filsafat merupakan cara berpikir logis dan tajam yang mencoba menjawab masalah-masalah yang tidak dapat dijawab oleh ilmu pengetahuan biasa, merupakan proses dan hasil daya upaya manusia dengan akal budinya untuk memahami dan mendalami secara radikal dan integral serta sistematis hakikat yang ada di alam semesta (Endraswara, 2017). Filsafat sebagai upaya untuk memahami realitas dan kehidupan manusia secara sangat umum, dengan

mempelajari gagasan-gagasan kunci dalam pemikiran kita, untuk membentuk gambaran yang dipandu oleh penalaran yang baik (Gibson, 2021). Filsafat memiliki banyak arti, cenderung lebih universal, tanpa batas yang jelas dibandingkan dengan ilmu pengetahuan lainnya; karena filsafat adalah pengetahuan yang metodis, sistematis, dan koheren tentang seluruh kenyataan atau realita yang ada, dan dapat dijadikan sebagai pedoman hidup manusia diseluruh bidang kehidupan, termasuk dalam pengambilan keputusan, mengurangi timbulnya konflik dan kesiapan dalam menghadapi perubahan yang terjadi. Filsafat adalah sebuah proses berpikir yang menyelidiki permasalahan yang menarik perhatian manusia, sebagai upaya memahami dan mendalami hakikat yang ada di alam semesta. Ada empat persoalan yang ingin dipecahkan oleh filsafat menurut Immanuel Kant, yaitu: (Suaedi, 2016)

1. Apa yang dapat kita ketahui? Dijawab oleh metafisika.
2. Apa yang boleh kita kerjakan? Dijawab oleh etika.
3. Apa yang dinamakan manusia? Dijawab oleh antropologi.
4. Sampai dimana harapan kita? Dijawab oleh agama.

Etika merupakan cabang filsafat yang membahas secara kritis dan sistematis masalah-masalah moral. Di dalam etika, nilai kebaikan dari tingkah laku manusia menjadi sentral persoalan (Endraswara, 2017). Etika cabang dari filsafat moral yang melibatkan metaetika (etika pada level yang lebih tinggi) menyangkut nilai-nilai inti dan prinsip-prinsip pemikiran moral serta sumber dan otoritasnya, etika normatif dan etika terapan.

Psikologi berasal dari bahasa Yunani: *psyche* yang berarti jiwa dan *logos* yang berarti ilmu. Jadi secara harfiah psikologi berarti “ilmu jiwa”. Kata psikologi diciptakan pada saat konsep jiwa dan pikiran tidak bisa dibedakan dengan jelas (Green, 2001). Akar *ology* menunjukkan studi ilmiah, dan *psychology* mengacu pada studi ilmiah tentang pikiran. Karena sains hanya mempelajari fenomena yang dapat diamati dan pikiran tidak secara langsung dapat diamati, maka definisi ini diperluas ke studi ilmiah tentang pikiran dan perilaku. Setiap penjelasan dalam sains harus dapat diuji, yang berarti bahwa fenomena harus dapat dipahami dan diukur. Secara umum, sains berhubungan hanya dengan materi dan energi, yaitu hal-hal yang dapat diukur, dan tidak dapat mencapai pengetahuan tentang nilai dan moralitas. Inilah salah satu alasan mengapa pemahaman ilmiah tentang pikiran sangat terbatas, karena pikiran seperti yang kita alami bukanlah materi atau energi. Metode ilmiah juga merupakan bentuk empirisme. Metode empiris untuk memperoleh pengetahuan adalah metode yang didasarkan pada pengamatan, termasuk eksperimen.

Psikologi adalah ilmu yang relatif muda dengan akar eksperimental di abad ke-19, Pada

akhir 1800-an psikologi diterima sebagai disiplin akademis terpisah. Sebelumnya cara kerja pikiran berada di bawah naungan filsafat. Wilhelm Wundt dan William Yakobus umumnya dikreditkan sebagai pendiri psikologi sebagai ilmu dan disiplin akademis yang berbeda dari filsafat. Wilhelm Wundt (1832–1920) adalah seorang ilmuwan Jerman yang merupakan orang pertama yang disebut sebagai psikolog. Bukunya yang terkenal berjudul *“Principles of Physiological Psychology”* diterbitkan pada tahun 1873. Wundt memandang psikologi sebagai studi ilmiah tentang pengalaman sadar, dan dia percaya bahwa tujuan psikologi adalah untuk mengidentifikasi komponen kesadaran dan bagaimana komponen-komponen itu dikombinasikan untuk menghasilkan kesadaran pengalaman.

Dengan demikian dapat didefinisikan bahwa psikologi adalah ilmu pengetahuan mengenai tingkah laku manusia dan binatang; studi mengenai organisme dalam segala variasi dan kompleksitasnya, untuk mereaksi terhadap perubahan yang terus menerus dan aliran dari kejadian-kejadian fisik/ragawi serta peristiwa-peristiwa sosial yang menyusun lingkungannya (Chaplin, 2011). Psikologi merupakan salah satu dari begitu banyak ilmu pengetahuan yang mempelajari tentang tingkah laku, dengan harapan dapat memahami sifat-sifat manusia, hasrat, harapan, ketakutan, kemampuan, bakat serta keterbatasannya, dengan penekanan studi pada individu. Keberagaman tingkah laku dan kegiatan mental ini, terjadi melalui sebuah proses yang disebut sebagai ‘proses sadar’ dan ‘proses tidak sadar’ (Chaplin, 2011). Cabang psikologi yang banyak terkait dengan psikologi Buddhisme adalah psikologi kepribadian, psikologi sosial, biopsikologi dan psikologi kognitif.

Psikologi kepribadian dapat didefinisikan sebagai studi ilmiah yang mempelajari kekuatan-kekuatan psikologis yang membuat masing-masing individu unik (Friedman, 2008). Banyak teori kepribadian muncul dari observasi dan intropeksi mendalam dari para pemikir, dari penelitian empiris dan sistematis, melibatkan analogi dan konsep yang diperoleh dari disiplin ilmu lain yang terkait. Pemahaman yang paling baik dan modern mengenai kepribadian berasal dari sintesis penelitian psikologi mengenai masalah-masalah seperti hakikat diri, biopsikologi, teori pembelajaran, teori *trait*, pendekatan eksistensialisme, dan psikologi sosial.

Filsafat dan agama-agama Timur berfokus pada kesadaran diri dan pemenuhan diri spiritual, dan roh manusia, memainkan peranan penting dalam aspek-aspek tertentu dari teori kepribadian modern; hal ini paling jelas terlihat dalam karya-karya psikolog eksistensialisme dan humanisme seperti Abraham Maslow (1908-1970). Pemikiran Timur juga mempengaruhi psikolog kepribadian ternama seperti Carl Gustav Jung (Friedman, 2008). Dalil utama dari pendekatan eksistensial adalah bahwa setiap orang bertanggung jawab atas kedewasaan dan hidupnya sendiri. Pemikiran tersebut tercermin dalam teori Carl Rogers (1902-1987), seorang

psikolog humanistik yang memiliki pengaruh besar. Orang mendapatkan pemahaman diri melalui lingkungan psikososial yang suportif. Walaupun orang bebas untuk melatih kontrol atas diri mereka sendiri, mereka harus berjuang untuk dapat mengambil alih tanggung jawab ini bagi diri mereka. Rogers memakai pendekatan fenomenologis yang mengharuskan individu mendefinisikan berbagai isu penting. Fokus pendekatan humanistik terletak pada apa yang disebut *experiencing person*. Allport mendefinisikan kepribadian sebagai “organisasi dinamis dari sistem psikofisik individu yang menentukan karakteristik perilaku dan pemikirannya”, adalah perspektif *trait* yang utama. Konsep *trait* mengemukakan bahwa kepribadian berakar di dalam individu. Menurut pandangan ini, setiap orang memiliki kualitas dasar yang unik. *Trait* menurut Gordon Allport adalah struktur neuropsikis umum atau tendensi mendasar yang menentukan perilaku antar waktu dan antar situasi. Dengan demikian *trait* merupakan salah satu teori pendekatan yang menjelaskan tentang kepribadian individu, yang mendasari pola tingkah laku seseorang. Demikian juga dalam psikologi Buddhisme dikenal enam macam *carita* (sifat dasar/karakter/perilaku kebiasaan) yang mendasari kecenderungan munculnya aspek-aspek batin tertentu dalam proses interdependen psiko-fisik yang sesuai dengan sifat dasarnya.

*Psychophysical*/psikofisik adalah proses-proses yang memiliki baik aspek ragawi maupun aspek psikologis (Chaplin, 2011). Dan studi tentang mekanisme perilaku dan pengalaman fisiologis, evolusi dan perkembangan disebut biopsikologi. Identik dengan psikobiologi, psikologi fisiologis dan neurosains (ilmu syaraf) perilaku. Tujuannya adalah untuk menghubungkan biologi dengan masalah-masalah psikologi (Kalat, 2020).

Psikologi kognitif adalah bidang psikologi yang menelaah bagaimana orang berpikir, mencoba untuk menjelaskan bagaimana dan mengapa kita berpikir seperti yang kita lakukan dengan mempelajari interaksi antara pemikiran manusia, emosi, kreativitas, bahasa, dan pemecahan masalah, di samping proses kognitif lainnya (Spielman, 2017).

Psikologi sosial meneliti bagaimana orang mempengaruhi satu sama lain, dan melihat kekuatan situasi. Psikologi sosial menegaskan bahwa pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang sangat dipengaruhi oleh situasi sosial. Pada dasarnya, orang akan mengubah perilaku mereka untuk menyesuaikan dengan situasi sosial yang dihadapi. Jika kita berada dalam situasi baru atau tidak yakin bagaimana harus bersikap, kita akan mengambil isyarat dari orang lain.

Psikologi Timur ditemukan dalam banyak agama dan kepercayaan yang berasal dari Asia, terutama dalam Buddhisme, Hinduisme dan Taoisme (Compton, 2012). Dalam semua tradisi psikologi timur, kesehatan adalah bagian dari kesehatan tubuh, pikiran, dan jiwa secara keseluruhan, yang semuanya saling terkait. Di Timur, psikologi, filsafat, agama dan cara hidup

semuanya bercampur dan dianggap sebagai bagian dari satu kesatuan yang tidak terpisah. Di Barat, psikologi terpisah dari ilmu lain, agama dan bahkan filsafat (Cycleback, 2021). Jika dilihat secara mendalam cara hidup seperti Buddhisme dan Taoisme, Vedanta dan Yoga, tidak akan ditemukan filsafat atau agama seperti yang dipahami di Barat, tetapi sesuatu yang lebih mirip dengan psikoterapi (Watts, 2017).

Penilaian Buddhisme dalam istilah psikologi barat modern dimulai ketika seorang indolog Inggris, nyonya Caroline Rhys Davids menerjemahkan buku *Abhidhamma Pitaka* dari teks Pali dan Sansekerta kedalam bahasa Inggris pada tahun 1900. Dia menerbitkan buku berjudul, “*Buddhist Manual of Psychological Ethics*”, yang diterbitkan oleh *Pali Text Society* (P.T.S.) pada tahun 1885. Dalam buku ini dikatakan, “filsafat Buddha adalah etika pertama dan terakhir” (Davids, 2016). Karena apa yang dikelompokkan sebagai yang baik dan yang buruk secara etika, sudah bersifat final karena menjabarkan tentang kebenaran hakiki. Subjeknya adalah etika, tetapi diuraikan dari sudut pandang psikologis, sebagian besar merupakan analisis data psikologis dan hubungan psiko-fisik etika, sehingga bersifat psikologis (bukan hanya psiko-fisik atau etika saja), yang semuanya ini telah dialami dan dipahami oleh Buddha sampai mencapai pencerahannya, maka bersifat fenomenologis. Menurut William L. Mikulas, Buddhisme adalah psikologi (psikologi praktis), disamping agama yang indah dan sebuah filosofi yang kaya yang didasarkan pada Buddhisme dasar (Mikulas, 2005).

Agama Buddha memiliki aturan tersendiri dalam menganalisis dan mengklasifikasikan proses-proses mental dengan wawasan dan kecerdasan yang luar biasa (Davids, 2016). Buku ini merupakan terjemahan dari buku *Dhammasaṅgani*, yaitu buku pertama dari *Abhidhamma Pitaka*. *Abhidhamma Pitaka* adalah bagian ketiga dari *Tipitaka* sebagai kitab suci agama Buddha. *Abhidhamma* berisi penjelasan psikologis yang sangat sistematis tentang perilaku dan pikiran manusia (Rathnayaka, 2018). Pada 1914 nyonya Caroline Rhys Davids juga menulis buku lainnya, yaitu “*Buddhist psychology: An inquiry into the analysis and theory of mind*”.

Tahun 1940, psikolog Cambridge Robert H. Thouless mengomentari relevansi dan pentingnya psikologi Buddha: “Lebih dari dua puluh lima abad yang lalu sebenarnya kita telah mendengar ajaran Buddha yang mengekspresikan sebuah dasar pemikiran modern. Ajaran dari Buddha sangat kaya dalam penggunaan terminologi psikologis dan analisis psikologis, tetapi aspek doktrin ini telah diabaikan, sampai pekerjaan yang dirintis oleh C.A.F. Rhys Davids” (Silva, 2014).

Psikologi Buddhisme menerangkan pengetahuan tentang manusia, sehingga kita dapat memahami diri sendiri, memahami keputusan, tindakan, pikiran, perasaan, dll. Manusia terdiri dari batin dan badan jasmani. Batin sendiri terdiri dari faktor-faktor mental, perasaan,

pencerapan/ persepsi/memori dan kesadaran/pikiran. Batin dan badan jasmani ini bergabung menjadi satu dan saling mempengaruhi, sehingga muncullah fenomena batin yang dapat memunculkan tindakan sebagai respon dari adanya interaksi dengan lingkungan. Fenomena batin yang muncul adalah sederetan kesadaran/pikiran yang timbul karena adanya interaksi dengan lingkungan sampai respon yang ditimbulkannya. Semua kesadaran yang timbul di dalam fenomena batin ini dapat dianalisis secara rinci, sehingga timbullah pemahaman tentang diri. Hal ini sangat berguna untuk meningkatkan pengembangan karakter dan kepribadian kita. Pemahaman Buddhis tentang kesadaran, pikiran, perilaku, motivasi, kepribadian, dan psikopatologi memiliki kemiripan yang erat dengan perspektif yang dipegang dalam psikologi dan psikoterapi barat.

### **III. Hasil dan Pembahasan**

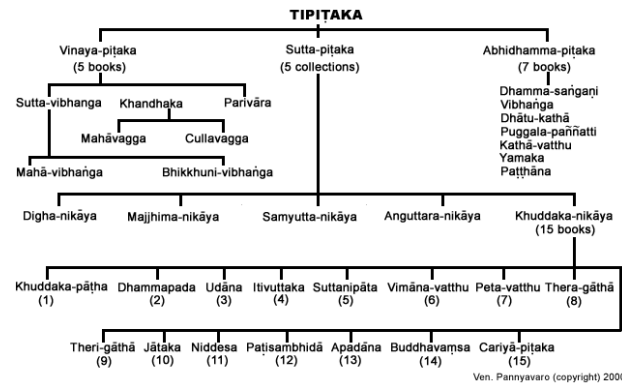
#### **3.1 Sejarah Agama Buddha**

Dalam sejarah India kuno, Buddhisme dikenal kemunculannya pada abad ke-enam-kelima SM. Pendiri Buddhisme yaitu Siddhattha Gotama (Sang Buddha), lahir di taman Lumbini dekat Kapilavastu. Kota Kapilavastu diidentifikasi dengan Piprahwā-Ganwārī yang terletak di distrik Basti Uttar Pradesh (India) atau dengan Tilaurākoṭṭ terletak beberapa kilometer jauhnya di sebelah barat Lumbini di Nepal. Ayahnya adalah raja Suddhodana seorang kepala raja dari kerajaan orang Sākya di Kapilavastu (Sarao, 2017).

Agama Buddha merupakan salah satu agama tertua yang masih dianut di dunia. Selama masa perkembangannya, berkembang dalam unsur kebudayaan India, ditambah dengan unsur-unsur kebudayaan Helenistik (Yunani), Asia Tengah, Asia Timur dan Asia Tenggara. Dalam proses perkembangannya, agama ini praktis telah menyentuh hampir seluruh benua Asia. Sejarah agama Buddha juga ditandai dengan perkembangan banyak aliran dan mazhab, aliran utamanya adalah aliran tradisi Theravada, Mahayana, dan Vajrayana (Bajrayana).

Ajaran Sang Buddha selama 45 tahun dari masa kebuddhaannya telah dikumpulkan dan dibagi menjadi 3 kumpulan yang disebut *Tipitaka* (Mehm, 2018:6), sebagai kitab suci agama Buddha.





**Gambar 2.** Bagan kitab suci agama Buddha (Tipitaka)  
 Sumber: Ven. Pannyavaro (copyright) 2000

### 3.2 *Abhidhamma*

*Abhidhamma Pitaka* merupakan kumpulan ketiga dari kitab suci agama Buddha, terdiri dari tujuh buku, yang merupakan jantung dari filsafat *Abhidhamma*. Sistem yang diartikulasikan *Abhidhamma Pitaka* secara bersamaan adalah sebuah filsafat, psikologi, dan etika, yang kesemuanya terintegrasi ke dalam kerangka program pembebasan yang dijelaskan dalam “Empat Kebenaran Mulia” (Bodhi, 2012).

Buddha mengajarkan sebuah cara agar manusia bisa terbebas dari penderitaan, memperoleh kebahagiaan sejati yang menjadi impian setiap umat manusia, yang kesemuanya itu telah diketahui dan dialaminya sendiri pada saat pencapaian pencerahanNya. Doktrin ini disebut “Empat Kebenaran Mulia” yang terdapat di dalam kotbah pertama Buddha yang dinamakan kotbah “pemutaran roda Dhamma” (*Dhammacakkappavattana-sutta*), yang sekaligus juga merupakan inti dari filsafat Buddhisme (Anderson, 2013). Doktrin ini dijabarkan dengan jelas di dalam *Abhidhamma Pitaka*, sesuai dengan metode analisis *Abhidhamma*, yaitu menguraikannya ke dalam realitas-realitas hakiki yang menjadi ciri gaya pembahasan *Abhidhamma*.

“Empat Kebenaran Mulia” (4 KM) (Bodhi, 2020):

1. Kebenaran Mulia (KM 1) tentang keadaan yang tidak memuaskan, yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkan (*dukkha*).
2. Kebenaran Mulia (KM 2) tentang asal mula *dukkha*, yaitu keinginan-keinginan yang didasari oleh “kekotoran batin” (*tanha*).
3. Kebenaran Mulia (KM 3) tentang lenyapnya *dukkha*, yaitu lenyapnya “kekotoran batin” (*nibbana*).
4. Kebenaran Mulia (KM 4) tentang jalan untuk mengakhiri *dukkha*, yaitu “jalan mulia beruas delapan”

- |   |   |                         |
|---|---|-------------------------|
| 1) Pandangan Benar ( <i>Sammā ditthi</i> )            | } | kelompok kebijaksanaan  |
| 2) Niat Benar ( <i>Sammā saṅkappa</i> )               |   |                         |
| 3) Ucapan Benar ( <i>Sammā vācā</i> )                 | } | kelompok disiplin moral |
| 4) Perbuatan Benar ( <i>Sammā kammanta</i> )          |   |                         |
| 5) Penghidupan Benar ( <i>Sammā ājīva</i> )           |   |                         |
| 6) Usaha Benar ( <i>Sammā vāyāma</i> )                | } | kelompok konsentrasi    |
| 7) Perhatian-penuh secara Benar ( <i>Sammā sati</i> ) |   |                         |
| 8) Konsentrasi Benar ( <i>Sammā samādhi</i> )         |   |                         |

“Empat kebenaran mulia” ini dianalisis di dalam empat buku dari tujuh buku *Abhidhamma Pitaka* Anderson, 2013).

Doktrin ini bisa menjawab empat persoalan yang ingin dipecahkan oleh filsafat menurut Immanuel Kant, yaitu:

- a) Mengetahui tentang keberadaan realitas, dalam KM 1 dijelaskan tentang realita kehidupan yang dialami oleh semua makhluk hidup, yaitu lahir menjadi tua dan mati, mengalami kesakitan baik fisik maupun batin, yang kesemuanya ini adalah kondisi yang tidak memuaskan serta tidak diharapkan. KM 2 yang menjelaskan tentang penyebab kondisi tidak memuaskan yang dijabarkan dalam KM 1.
- b) Yang boleh dikerjakan, terdapat pada KM 4 terutama yang termasuk dalam kelompok disiplin moral. Dalam Buddhisme, “jalan mulia berupa delapan” ini harus dilakukan, dilatih, dan dikembangkan, karena inilah jalan menuju lenyapnya *dukkha* (KM 1).
- c) Tentang manusia bisa dijawab dengan KM 1, terutama di dalam penjelasan secara *Abhidhamma* nya.
- d) Harapan manusia terdapat dalam KM 3, yaitu tentang lenyapnya *dukkha*, atau dengan kata lain sebagai kebahagiaan sejati.

*Abhidhamma* dapat dideskripsikan sebagai sebuah filsafat karena ia mengusulkan sebuah ontologi, sebuah perspektif tentang sifat alami yang nyata (Bodhi. 2012:3). Pokok bahasan *Abhidhamma* adalah untuk memahami pengalaman alami, sehingga dengan demikian realitas yang menjadi fokusnya adalah menyadari realitas, seperti yang didapat di dalam pengalaman, yang terdiri dari pengetahuan dan mengetahui dalam pengertian yang luas. Untuk alasan inilah filsafat *Abhidhamma* berubah menjadi psikologi fenomenologis (Bodhi. 2012:4). Semua pengalaman ini diawali dengan niat dan usaha yang telah dijalani dan dialami oleh Buddha sampai mencapai pencerahannya. Sistem psikologi *Abhidhamma* pada dasarnya

adalah fenomenologis, sebuah teori deskriptif tentang keadaan-keadaan internal yang hanya dapat diuji oleh individu yang menjalani pelatihan yang diperlukan dan pengalaman selanjutnya sendiri (Goleman. 1975).

Seperti yang terdapat dalam teori psikologi “terapi yang berpusat pada klien” (*client-centered therapy*) yang dicetuskan oleh Carl Rogers, yang mengembangkan teori kepribadian humanistik yang tumbuh dari pengalamannya sebagai praktisi psikoterapi, secara berkesinambungan melakukan penelitian empiris untuk mendukung teori perkembangannya maupun pendekatan terapinya. Pendekatan fenomenologi dari Carl Rogers konsisten menekankan pandangan bahwa tingkah laku manusia hanya dapat dipahami dari bagaimana dia memandang realita hidup secara subyektif (*subyektif experience of reality*). Pendekatan ini juga berpendapat bahwa manusia mempunyai kemampuan untuk menentukan nasibnya sendiri, hakekat yang terdalam dari manusia adalah sifatnya yang bertujuan, dapat dipercaya, dan mengejar kesempurnaan diri (*purposive, trustworthy, self-perfecting*).

Tart's (1972) mendefinisikan; psikologi *Abhidhamma* adalah “*state-specific science*”; data berasal dari, diterapkan, dan prediksi dibuat di dalam, sebuah keadaan kesadaran yang berubah, yang diatur sendiri yang diinduksi oleh meditasi. Untuk memfasilitasi pemahaman tentang realitas yang dialami, *Abhidhamma* memulainya dengan analisis pikiran yang terperinci disaat kemunculannya sampai pada meditasi introspektif. Mengklasifikasikan kesadaran ke dalam berbagai jenis, menentukan faktor dan fungsi masing-masing jenis, menghubungkannya dengan objek dan dasar fisiologisnya, dan menunjukkan bagaimana berbagai jenis kesadaran terhubung satu sama lainnya, dan dengan fenomena material untuk membentuk proses kelanjutan dari pengalaman. Psikologi fenomenologis *Abhidhamma* juga mengambil karakter etika psikologis, memahami istilah "etika" tidak dalam arti sempit dari kode moralitas tetapi sebagai panduan lengkap untuk hidup mulia dan pemurnian mental. Oleh karena itu, kita menemukan bahwa *Abhidhamma* membedakan kondisi pikiran yang pada prinsipnya berdasarkan kriteria etis: baik dan tidak baik, faktor-faktor indah dan kekotoran batin (Bodhi, 2012). Melalui pengelompokan kategori matriks yang mencakup seluruh fenomena, menerangkan dari berbagai sudut filosofis, dan etis di alam semesta. Sehingga dengan *Abhidhamma* akan memungkinkan kita menjangkau pemahaman yang lebih dalam dan lebih jelas tentang kesadaran dalam diri kita dan dunia. Studi mengenai *Abhidhamma* membantu kita memahami bagaimana batin bekerja, yang mana sangat penting dalam membimbing kita menuju kehidupan bahagia dan tanpa cela. Untuk tujuan inilah *Abhidhamma* menawarkan metode analitis yang mana semua pengalaman kita dapat dianalisis dan dipahami. Dengan demikian studi tentang *Abhidhamma* tidak dapat membuahkan hasil, kecuali jika

digabungkan dengan mengamati pengalaman langsung kita sendiri, dalam segala hal. *Abhidhamma* harus diterapkan setiap hari oleh setiap orang dalam setiap tindakan sadar (pikiran, ucapan atau perbuatan). Sebagaimana *Abhidhamma* akan memungkinkan kita untuk memahami pengalaman, maka pengalaman akan membantu kita untuk memahami *Abhidhamma*, dan kedua jenis pembelajaran ini harus berkembang bersama.

Sehubungan dengan pemahaman bahwa *Abhidhamma* menerangkan cara pikiran bekerja dengan proses-proses berpikirnya dan faktor mental, maka hal ini dapat dilihat sebagai hal yang berkaitan dengan sistem Psikologi; berhubungan dengan pikiran, materi, kesadaran, faktor mental dan sifat material (Sīlānanda, 2012). Sistem saraf manusia mampu menangani aliran informasi yang tak ada habisnya. Indra berfungsi sebagai interaksi antara pikiran dan lingkungan eksternal, menerima rangsangan dan menerjemahkannya ke dalam impuls saraf yang diteruskan ke otak. Otak kemudian memproses informasi ini dan menggunakan potongan-potongan yang relevan untuk menciptakan pemikiran, yang kemudian dapat diungkapkan melalui bahasa atau disimpan dalam memori untuk digunakan di masa depan. Untuk membuat proses ini lebih kompleks, otak tidak hanya mengumpulkan informasi dari luar lingkungan saja. Ketika pikiran terbentuk, otak juga menarik informasi dari emosi dan kenangan. Emosi dan ingatan berpengaruh kuat pada pikiran dan perilaku kita, demikian juga dalam *Abhidhamma*, emosi (*vedanā* = perasaan) dan ingatan (*saññā* = pencerapan, persepsi, memori, gudang pengalaman) merupakan 2 faktor mental yang pengelompokannya dipisahkan tersendiri, tidak digabungkan dengan faktor-faktor mental lainnya dengan alasan yang sama.

Untuk mengatur jumlah informasi yang mengejutkan ini, otak telah mengembangkan semacam lemari arsip di dalam pikiran. Berbagai *file* yang disimpan dalam lemari arsip disebut konsep. Konsep adalah kategori atau pengelompokan informasi linguistik, gambar, ide, atau ingatan, seperti pengalaman hidup. Konsep dalam banyak hal, ide-ide besar yang dihasilkan dengan mengamati detail, mengkategorikan dan menggabungkan detail ini ke dalam struktur kognitif. Para ilmuwan berpendapat bahwa memori terletak di bagian tertentu dari otak, dan neuron tertentu yang dapat dikenali keterlibatannya dalam pembentukan ingatan. Bagian utama otak yang terlibat dalam memori adalah amigdala, hipokampus, serebelum, dan korteks prefrontal. Sedangkan hemisfer kanan dominan untuk memahami dan menghasilkan infleksi emosional ucapan dan untuk menafsirkan ekspresi emosional orang lain. Hampir semua ilmuwan saraf dan filsuf menerima beberapa versi monisme, gagasan bahwa aktivitas mental tidak dapat dipisahkan dari aktivitas otak. Dan sebagian besar ilmuwan dan filsuf sepakat bahwa pada saat ini tidak bisa menjawab pertanyaan mengapa kesadaran itu ada.

Daniel Goleman dalam testimoninya untuk buku "*Comprehensive Manual of*

*Abhidhamma*”, menuliskan: “Tidak ada catatan tentang kesadaran manusia yang akan lengkap tanpa wawasan yang terkandung dalam buku petunjuk *Abhidhamma* yang komprehensif ini, sebuah teks klasik di dalam perpustakaan bersama umat manusia” (Bodhi, 2012). Sementara hampir semua ilmuwan saraf dan filsuf menerima beberapa versi monisme, gagasan bahwa aktivitas mental tidak dapat dipisahkan dari aktivitas otak, juga sepakat bahwa pada saat ini tidak bisa menjawab pertanyaan mengapa kesadaran itu ada, dalam *Abhidhamma* dijabarkan bahwa mental dan badan jasmani adalah dua hal yang berbeda, badan jasmani hanyalah tempat timbulnya kesadaran atau aktivitas mental. Kesadaran ditinjau dari berbagai sisi, seperti; jenis, fungsi, objeknya, tempat munculnya dan lain-lain, yang mana penjabaran seperti ini tidak ditemui dalam psikologi modern.

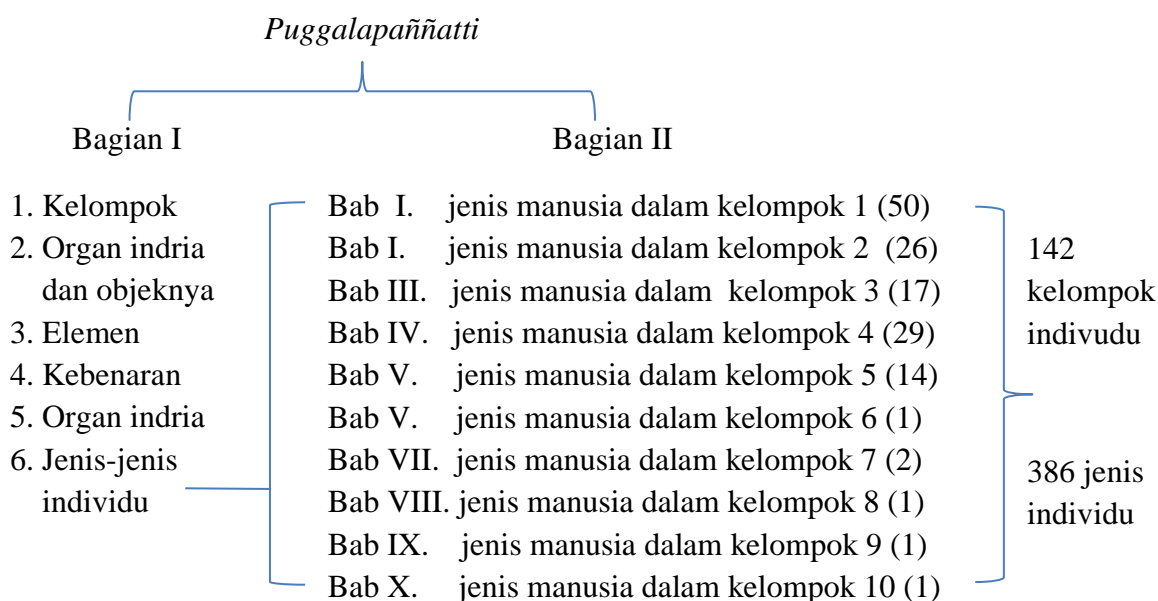
Ada lima topik yang diuraikan dalam *Abhidhamma*, yaitu *Citta* (kesadaran), *Cetasika* (faktor mental), *Rūpa* (materi), *Nibbāna* (keadaan bebas dari kemelekatan) dan *Paññatti* (konsep). Empat yang pertama adalah realitas tertinggi, disebut demikian karena pada kenyataannya adalah bahwa mereka tidak pernah berubah (sifat atau karakteristiknya), nyata selamanya. Sedangkan *Paññatti* tidak nyata, *Paññatti* terdiri dari nama, benda, dan juga berbagai hal. Namanya adalah *paññatti*, karena mereka harus dikenal lewat nama. Semua nama yang kita panggil dan semua kata yang kita gunakan serta berbagai hal yang bersangkutan dengannya adalah *paññatti*.

Buku pertama *Abhidhamma Pitaka*, yaitu *Dhammasangani* (“*Buddhist Manual of Psychological Ethics*”), merupakan dasar intisari dari keseluruhan doktrin Buddhisme. Buku ini diawali dengan daftar kelompok pengklasifikasian sejumlah besar aspek psikologis, etika, dan aspek doktrinal, melalui pemeriksaan yang cermat yang mengungkap alam semesta secara menyeluruh. Hal ini bukan hanya bagian dari *Dhammasangani* analitis saja, tetapi adalah dasar dari keseluruhan *Abhidhamma*, berfungsi sebagai kerangka kerja eksplisit yang paling penting dari tujuh kitab *Abhidhamma*. Secara ringkas didapatkan 89 atau 121 jenis kesadaran, 52 jenis faktor mental, dan 28 jenis unsur materi dalam *Dhammasangani*, ketiga realitas ini dibagi menjadi fenomena bermanfaat (*kusala-dhammā*); fenomena tidak bermanfaat (*akusala-dhammā*); dan fenomena yang bukan keduanya, bukan *kusala* maupun *akusala* (*avyākata-dhammā*) atau netral. Kata *kusala* dan *akusala*; kadang-kadang diberikan istilah etis murni baik dan buruk, atau dengan terminologi yang berorientasi psikologis dari bajik dan tidak bajik, bermanfaat dan tidak bermanfaat, atau terampil dan tidak terampil. Semua ucapan dan perbuatan/perilaku yang bajik dicetuskan dari kesadaran yang bajik dan dapat menimbulkan buah atau hasil yang baik, yang menyenangkan, demikian pula sebaliknya. Sedangkan kesadaran yang bukan bajik dan bukan tidak bajik adalah kesadaran yang merupakan hasil dan

yang bersifat fungsional saja.

Buku kedua *Vibhanga* merupakan tambahan pelengkap untuk *Dhammasangani* dan dasar untuk *Dhātukathā* (buku ketiga). Ketiga buku itu dikhususkan untuk menyelidiki secara menyeluruh dari tiga kategori tertinggi agar bisa mengerti dengan sebenarnya tentang filosofi Buddha, yaitu: 5 kelompok kehidupan (*khandha*), 12 landasan indra/objek (*āyatana*), dan 18 unsur (*dhatu*). Yang mana ketiga kategori ini terdapat di dalam diri manusia. Selain itu ketiga kategori ini juga terdapat dalam buku ke-enam yaitu *Yamaka* dan buku ke-empat *Puggalapaññatti*, yang mengupasnya dengan cara yang berbeda untuk mendapatkan pemahaman secara lebih mendalam.

*Puggalapaññatti* terdiri dari 2 bagian menjelaskan tentang jenis-jenis individu yang dideskripsikan menjadi 142 kelompok individu sehingga didapatkan 386 jenis individu (Nyanatiloka, 2018), seperti bagan yang tertera di bawah ini:



Contoh jenis manusia dalam kelompok satu:

1.9 Individu jenis apakah yang dikatakan sebagai manusia rata-rata (*puthujjana*)?

Orang yang padanya tiga belunggu belum disingkirkan dan tidak sedang dalam usaha untuk menyingkirkannya—orang demikian dikatakan sebagai seorang manusia rata-rata.

1.28 Individu jenis apakah Yang Tercerahkan Sempurna (*Sammāsambuddha*)?

Doktrin-doktrin yang belum pernah didengar sebelumnya, dan mencapai kemahatahuan di sana, serta penguasaan buah—orang jenis ini dikatakan sebagai Yang Tercerahkan Sempurna.

Contoh jenis manusia dalam kelompok empat (4.5):

a) Individu jenis apakah yang cepat mendapatkan? (*ugghaṭitaññū*)

Orang yang memahami ajaran pada saat ajaran itu dibabarkan dikatakan sebagai cepat mendapatkan.

- b) Individu jenis apakah yang belajar melalui penjelasan terperinci? (*vipacitaññū*)

Orang yang baginya pemahaman atas doktrin muncul ketika makna dari apa yang dibabarkan secara ringkas dianalisa secara terperinci.

- c) Individu jenis apakah yang adalah seorang yang dapat dibimbing? (*neyyo*)

Orang yang baginya pemahaman atas doktrin muncul dengan membaca, mempertanyakan, dan perhatian seksama dan dengan melayani, mendekati, dan merawat teman-teman yang menyenangkan adalah seorang yang dapat dibimbing.

- d) Individu jenis apakah yang adalah seorang yang baginya kata-kata adalah hal terpenting? (*padaparamo*)

Orang yang baginya pemahaman atas doktrin tidak akan muncul dalam kehidupan ini, sebanyak apa pun ia mendengar dan berkata dan mengingat atau membaca, dikatakan sebagai seorang yang baginya kata-kata adalah hal terpenting.

Buku ketujuh *Paṭṭhāna* disebut *Maha Pakarana*, karya besar dan terpenting dari *Abhidhamma Pitaka*. *Paṭṭhāna* mengatur semua hal yang terkondisi yang terdapat di dalam *Dhammasangani*, ke dalam 24 jenis hubungan, menjelaskan dan mengelompokannya menjadi sistem yang lengkap untuk memahami semua fenomena kehidupan yang bermacam-macam.

Contoh no.1: Kondisi akar (*hetu-paccaya*).

*Hetu* dalam istilah *Abhidhamma* adalah 'akar', atau mūla, yaitu: keserakahan, kebencian, ketidaktahuan/delusi, tanpa keserakahan, tanpa kebencian, kebijaksanaan (*lobha, dosa, moha, alobha, adosa, amoha*). 3 yang pertama secara *karma* (perbuatan) 'tidak bajik' (*akusala*), sedangkan 3 yang terakhir bisa secara *karma* 'bajik' (*kusala*), atau *karma* 'netral' (*avyākata*).

*Hetu-paccaya* berarti 'sebuah fenomena yang membantu arti dari sebuah akar'.

Seperti sebatang pohon yang bertumpu pada akarnya, dan tidak bisa ada tanpa mereka, demikian juga keberadaan semua yang bajik dan fenomena tidak bajik sepenuhnya bergantung pada keserempakan, dan kehadiran dari akar masing-masing, tidak bisa tidak.

### 3.3 *Manusia dalam Perspektif Buddhisme*

Manusia dalam pandangan Buddhisme adalah kombinasi psikofisik; batin dan materi/badan jasmani (*nāma* dan *rūpa*), berupa lima kelompok unsur kehidupan/ lima agregat (*pañcakkhandha*). Empat dari lima kelompok tersebut, perasaan (*vedanā*), persepsi (*saññā*), bentuk-bentuk mental (*saṅkhārā*) dan bentuk kesadaran (*viññāṇa*) adalah kelompok batin

(*nāma*), satu kelompok lainnya adalah materi (*rūpa*) yang terdiri dari empat unsur utama (*cattāri mahābhūtāni*) yang membentuk tubuh seorang manusia. Dengan demikian, *nāma* sebagai dasar psikologis dan *rūpa* sebagai dasar fisiologis manusia (Rathnayaka, 2018:150-151).

Dalam arti tertinggi, manusia hanyalah sebuah konsep yang terdiri dari batin dan materi, yang dianalisis dan dijelaskan dengan sangat detail dalam *Abhidhamma*. *Abhidhamma* menjelaskan batin sebagai kombinasi dari kesadaran (*citta*) dan faktor-faktor mental (*cetasika*). Faktor-faktor mental (52) inilah yang dapat mencemari batin, memurnikan batin dan ada yang bersifat netral. Faktor mental yang mencemari batin ada 14, yaitu: ketidaktahuan/kegelapan batin, tidak malu berbuat jahat, tidak takut berbuat jahat, kegelisahan, keserakahan/kemelekatan, pandangan salah, kesombongan, kebencian/ketakutan, iri hati, kekikiran, penyesalan/kekhawatiran kemalasan, kelambanan dan keraguan. 14 macam faktor mental yang mencemari batin ini adalah faktor mental tidak baik, tidak sehat, yang menghalangi perkembangan psikologis yang sehat. Faktor-faktor tidak sehat ini bertentangan dengan faktor-faktor yang selalu ada dalam keadaan sehat. Prinsip kunci dalam *Abhidhamma* untuk mencapai kesehatan mental adalah penghambatan timbal balik dari faktor-faktor mental yang tidak sehat dengan yang sehat, yang memurnikan batin. Dengan demikian kesehatan mental adalah tidak adanya faktor yang tidak sehat dan adanya faktor sehat dalam kondisi mental seseorang. Sangat sedikit manusia yang hanya mengalami kondisi mental yang sehat, dan inilah tepatnya tujuan dari pengembangan psikologis dalam *Abhidhamma*, agar kita hanya memiliki faktor yang sehat saja, yang memurnikan batin.

Faktor mental yang memurnikan batin ada 25, yaitu: keyakinan, perhatian murni, malu berbuat jahat, takut berbuat jahat, tanpa keserakahan/kemelekatan, tanpa kebencian, keseimbangan batin, ketenangan pada faktor-faktor mental, ketenangan pada pikiran, keringanan pada faktor-faktor mental, keringanan pada pikiran, kelenturan pada faktor-faktor mental, kelenturan pada pikiran, sifat adaptasi dalam faktor-faktor mental, sifat adaptasi dalam pikiran, kecakapan dari faktor-faktor mental, kecakapan dari pikiran, ketulusan/kejujuran pada faktor-faktor mental, ketulusan/kejujuran pada pikiran, ucapan benar, perbuatan benar, mata pencaharian benar, welas asih, mudita, dan kebijaksanaan. Faktor mental yang bersifat netral ada 13, yaitu: kontak, perasaan, persepsi/pencerapan, kehendak/motivasi, keterpusatan pikiran, daya hidup/penghidup batin, perhatian, pengarahan awal terhadap objek, pengarahan lanjutan, keputusan, upaya/semangat, kegiuran/suka dan keinginan untuk berbuat.

Jumlah keseluruhan dari kemungkinan kombinasi antara kesadaran dan faktor-faktor mental adalah 121. Contoh kesadaran nomor satu adalah “Kesadaran/pikiran yang timbul tanpa



ajakan (spontan), disertai kesenangan, bersekutu dengan pandangan salah”, dalam kesadaran ini faktor-faktor mental yang menyertainya ada 19, yaitu: 13 yang bersifat netral; kontak, perasaan, persepsi/pencerapan, kehendak/motivasi, keterpusatan pikiran, daya hidup/penghidup batin, perhatian, pengarah awal terhadap objek, pengarah lanjutan, keputusan, upaya/semangat, kegiuran/suka, keinginan untuk berbuat, dan 6 faktor mental yang mencemari batin; ketidaktahuan/kegelapan batin, tidak malu berbuat jahat, tidak takut berbuat jahat, kegelisahan, keserakahan/kemelekatan, pandangan salah. Ini adalah kesadaran/pikiran yang didasari oleh keserakhakan, yang dapat mencetuskan perbuatan buruk secara spontan dimana pelakunya tidak menyadari bahwa perbuatannya salah dan dilakukan dengan perasaan senang.

Kombinasi ini merupakan keberagaman kondisi dari batin. Dalam Buddhisme, kepribadian manusia dikondisikan dan dipertahankan oleh aktivitas kesadaran dan akibatnya, karakter seseorang juga ditentukan oleh kesadaran. Mereka menjelaskan secara detil mengapa batin kadang-kadang buruk dan kadang-kadang baik, kadang-kadang sedih, kadang-kadang gembira, kadang-kadang jahat kadang-kadang mulia, dan sebagainya. *Abhidhamma* menitik beratkan pada batin, karena batinlah yang memimpin dunia dan kehidupan dari setiap orang. *Abhidhamma* juga menjelaskan tentang materi/badan jasmani dalam hubungannya dengan batin.



**Gambar 3.** Manusia dalam perspektif Buddhisme

*Citta* (kesadaran/pikiran), (Kaharuddin, 2011; Sīlānanda, 2012; Tan, 2019; Thamrin, 2018).

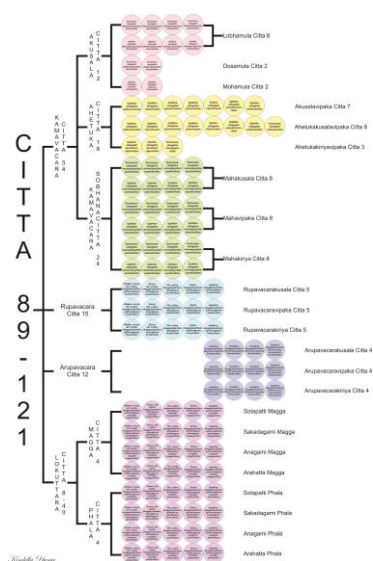
Setiap saat kita sadar akan objek-objek, sifat sadar terhadap objek inilah yang disebut kesadaran, mengetahui bahwa ada sesuatu di sana. Disini “kesadaran” bukan berarti pemahaman secara pengetahuan ataupun melalui kebijaksanaan, melainkan kemampuan menangkap objek melalui organ indra, dan menangkap objek yang jauh. Kesadaran tidak pernah ada tanpa objek. Objek berfungsi sebagai sesuatu untuk dipegang oleh kesadaran. Bila tidak menyadari objeknya, berarti objeknya tidak jelas, bukan berarti tidak ada sebuah objek. Bahkan saat kita tertidur lelap, pingsan atau saat berada di bawah anestesi, ada kesadaran yang

terjadi. Dalam keadaan tertidur atau terjaga, atau apapun yang kita lakukan, selalu ada kesadaran. Dalam hidup kita tidak ada satu momen pun tanpa kesadaran. Berdasarkan *Abhidhamma*, kita bahkan tidak dapat memblokir pikiran kita dari objek meskipun kita tertidur lelap.

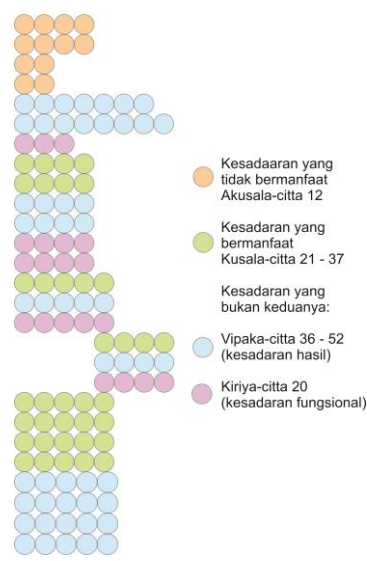
Kesadaran timbul dan lenyap dengan sangat cepat, karena sangat cepat itulah sepertinya kesadaran dapat mencerpap dua atau tiga objek dalam waktu yang bersamaan, tetapi sebenarnya setiap kesadaran hanya bisa mencerpap satu objek dan beberapa kesadaran tidak dapat timbul pada waktu yang bersamaan. Pada satu momen hanya dapat timbul satu kesadaran saja, mereka timbul silih berganti dan hanya mengambil satu objek saja.

Ada 89 atau 121 jenis *citta* atau kesadaran yang dikenali atau diajarkan dalam *Abhidhamma*. *Citta* dianalisis dalam *Abhidhamma* dengan cara yang berbeda, dalam *Dhammasangani*, *citta* diklasifikasikan menurut sifat alamiahnya, yaitu kesadaran baik/bermanfaat, kesadaran tidak baik/ tidak bermanfaat, dan bukan keduanya.

Kesadaran yang tidak bermanfaat (*akusala*) ada 12, terbagi menjadi tiga kelompok, yaitu: 8 kesadaran yang berakar pada keserakahan/kemelekatan, 2 kesadaran yang berakar pada kebencian/penolakan, dan 2 kesadaran yang berakar pada ketidak tahuan/delusi. Kesadaran yang bermanfaat (*kusala*) ada 21, memiliki akar tanpa keserakahan dan tanpa kebencian atau semua akar yang baik. Selebihnya adalah yang bukan termasuk ke duanya (bukan *kusala* atau *akusala*) ada 56/88. Diantara kesadaran itu ada yang timbul secara spontan dan ada yang timbul karena ajakan atau pengaruh baik dari diri sendiri maupun dari lingkungan.



**Gambar 4.** Skema citta/kesadaran berdasarkan eksistensinya



**Gambar 5.** Skema citta/kesadaran berdasarkan sifat alamiahnya

*Cetasika* (faktor-faktor mental), (Kaharuddin, 2011; Silānanda, 2012; Tan, 2019; Thamrin, 2018).

Ada empat karakteristik dari faktor-faktor mental, yaitu:

1. Faktor-faktor mental muncul/timbul pada saat yang bersamaan dengan kesadaran.
2. Faktor-faktor mental lenyap/hilang pada saat yang bersamaan dengan kesadaran.
3. Faktor-faktor mental memiliki obyek yang sama dengan kesadaran.
4. Faktor-faktor mental memiliki dasar kemunculan yang sama dengan kesadaran, misalnya kesadaran penglihatan kemunculannya bergantung pada mata.

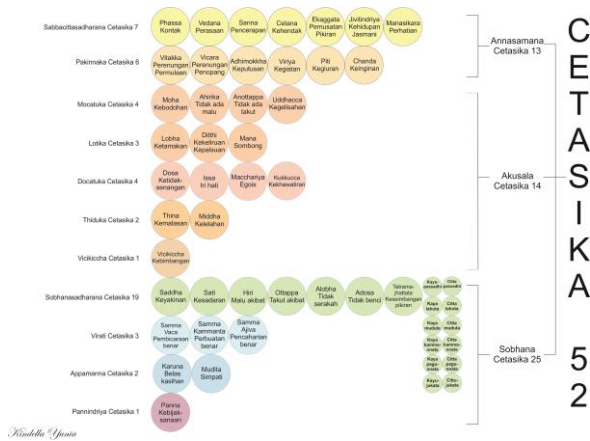
Faktor-faktor mental inilah yang memberi warna pada kesadaran. Jika kesadaran muncul dengan faktor mental yang indah, maka kesadaran yang timbul adalah kesadaran yang indah. Ketika kesadaran muncul dengan faktor mental yang tidak bermanfaat, maka kesadaran yang muncul adalah kesadaran yang tidak bermanfaat. Sebenarnya faktor-faktor mental adalah yang membedakan satu jenis kesadaran dengan kesadaran yang lainnya. Sebagai perumpamaan, air diibaratkan sebagai kesadaran, air hanya ada satu macam, tidak berwarna, tidak berasa dan tidak berbau. Bila kita tambahkan zat warna merah maka menjadi air merah, bila ditambahkan gula maka menjadi air gula. Zat warna dan gula inilah yang diibaratkan sebagai faktor-faktor mentalnya

Menurut Buddhisme ada enam macam *hetu* (akar /penyebab /motivasi), yaitu: keserakahan /kemelekatan (*lobha*), kebencian /ketakutan /penolakan (*dosa*), ketidaktahuan /delusi (*moha*), dan kebalikannya, yaitu: tanpa keserakahan (*alobha*), tanpa kebencian (*adosa*) dan kebijaksanaan (*amoha*). Tiga yang pertama adalah yang tidak baik, dan tiga yang terakhir adalah yang baik. Keenam akar ini merupakan faktor-faktor mental yang terdapat dalam 71/103 jenis kesadaran.

Kalau dalam psikologi dikenal adanya *trait*, yaitu karakteristik yang cenderung stabil, tetapi dapat berubah dimana kepribadian berakar, maka dalam psikologis Buddhisme, keenam akar inilah yang mempengaruhi karakteristik seseorang. Dan terdapat enam macam *carita* (sifat dasar/karakter/perilaku kebiasaan) yaitu: *rāga-carita* (*lobha*/serakah), *dosa-carita* (membenci), *moha-carita* (kebodohan batin), *saddhā-carita* (yakin), *buddhi-carita* (pandai/bijaksana), *vitakka-carita* (spekulatif). Variasi atau gabungan dari 6 *carita* ini akan menghasilkan 64 jenis temperamen (Ñāṇamoli, 2020).

Faktor-faktor mental berjumlah 52, dibagi menjadi beberapa kelompok. Kelompok pertama adalah 13 faktor mental yang merupakan "variabel etis". Mereka bervariasi, bisa muncul bersama dengan kesadaran yang bermanfaat, yang tidak bermanfaat, maupun dengan yang netral. Kelompok berikutnya adalah faktor mental yang tidak bermanfaat, berjumlah 14. Kelompok selanjutnya adalah faktor mental yang indah, berjumlah 25.

1. *Phassa* = kontak
2. *Vedanā* = perasaan
3. *Saññā* = persepsi/pencerapan
4. *Cetanā* = kehendak/motivasi
5. *Ekaggatā* = keterpusatan pikiran
6. *Jīvitindriya* = daya hidup/penghidup batin
7. *Manasikāra* = perhatian
8. *Vitakka* = pengarahan awal terhadap objek
9. *Vicāra* = pengarahan lanjutan
10. *Adhimokkha* = keputusan
11. *Vīriya* = upaya/semangat
12. *Pīti* = kegembiraan/suka
13. *Chanda* = keinginan untuk berbuat
14. *Moha* = ketidaktahuan/kegelapan batin
15. *Ahira* = tidak malu berbuat jahat
16. *Anottappa* = tidak takut berbuat jahat
17. *Uddhacca* = kegelisahan
18. *Lobha* = keserakahan/kemelekatan
19. *Diṭṭhi* = pandangan salah
20. *Māna* = kesombongan
21. *Dosa* = kebencian, ketakutan
22. *Issā* = iri hati
23. *Macchariya* = kekikiran
24. *Kukkucca* = penyesalan/kekhawatiran
25. *Thina* = kemalasan
26. *Middha* = kelambanan
27. *Vicikicchā* = keraguan
28. *Saddhā* = keyakinan
29. *Sati* = perhatian murni
30. *Hiri* = malu berbuat jahat
31. *Ottapa* = takut berbuat jahat
32. *Alobha* = tanpa keserakahan/kemelekatan
33. *Adosa* = tanpa kebencian
34. *Tatramajjhataṭṭā* = keseimbangan batin
35. *Kāya-passaddhi* = ketenangan pada faktor-faktor mental
36. *Citta-passaddhi* = ketenangan pada pikiran
37. *Kāya-lahutā* = keringanan pada faktor-faktor mental
38. *Citta-lahutā* = keringanan pada pikiran
39. *Kāya-mudutā* = kelenturan pada faktor-faktor mental
40. *Citta-mudutā* = kelenturan pada pikiran
41. *Kāya-kammaññatā* = sifat adaptasi dalam faktor-faktor mental
42. *Citta-kammaññatā* = sifat adaptasi dalam pikiran
43. *Kāya-pāguññatā* = kecakapan dari faktor-faktor mental
44. *Citta-pāguññatā* = kecakapan dari pikiran
45. *Kāya-jukatā* = ketulusan/kejujuran pada faktor-faktor mental
46. *Citta-jukatā* = ketulusan/kejujuran pada pikiran
47. *Sammā-vācā* = ucapan benar
48. *Sammā-kammanta* = perbuatan benar
49. *Sammā-ājīva* = mata pencaharian benar
50. *Karuṇā* = welas asih
51. *Muditā* = mudita
52. *Paññā* = kebijaksanaan



Gambar 6. Skema faktor-faktor mental

**Agganyāni CONSCIOUSNESS AND MENTAL FACTORS**

Consciousness	Mental factors	karmical variable (13)							unwholesome (14)				beautiful (25)				Total		
		universal 7 <sup>1</sup>	Initial thought	Sustained thought	Determination	Effort / energy	Joy	Will	univ. unwholesome 4 <sup>2</sup>	Wrong view	Ignorance, envy, jealousy, remorse	Shame + sorrow	Doubt	univ. beautiful 19	Absences 3	Eliminables 2		Wisdom	
rooted in greed	1	+	+	+	+	+	+	+										19	
	2	+	+	+	+	+	+	+										19	
	3	+	+	+	+	+	+	+										19	
	4	+	+	+	+	+	+	+										19	
	5	+	+	+	+	+	+	+										18	
	6	+	+	+	+	+	+	+										20	
	7	+	+	+	+	+	+	+										18	
rooted in hatred	1	+	+	+	+	+	+	+										20	
	2	+	+	+	+	+	+	+										22	
rooted in delusion	1	+	+	+	+	+	+	+										15	
	2	+	+	+	+	+	+	+										15	
Five pairs of sense-consciousness		10	+															7	
receiving consciousness		2	+	+	+	+	+	+										10	
investigating with indifference		2	+	+	+	+	+	+										10	
investigating with happiness		1	+	+	+	+	+	+										10	
five-door-advancing consciousness		1	+	+	+	+	+	+										10	
mind-door-advancing consciousness		1	+	+	+	+	+	+										11	
Smile-producing consciousness		1	+	+	+	+	+	+										12	
great wholesome consciousness	1,2	+	+	+	+	+	+	+										18	
	3,4	+	+	+	+	+	+	+										32	
	5,6	+	+	+	+	+	+	+										37	
great resultant consciousness	1,2	+	+	+	+	+	+	+										32	
	3,4	+	+	+	+	+	+	+										36	
	5,6	+	+	+	+	+	+	+										33	
great functional consciousness	1,2	+	+	+	+	+	+	+										35	
	3,4	+	+	+	+	+	+	+										34	
	5,6	+	+	+	+	+	+	+										34	
fine-material (3x: wholesome, resultant, functional)	1 <sup>st</sup> Jhāna	3	+	+	+	+	+	+										33	
	2 <sup>nd</sup> Jhāna	3	+	+	+	+	+	+										33	
	3 <sup>rd</sup> Jhāna	3	+	+	+	+	+	+										33	
	4 <sup>th</sup> Jhāna	3	+	+	+	+	+	+										32	
immaterial (3x)	1 <sup>st</sup> Jhāna	12	+	+	+	+	+	+										20	
	2 <sup>nd</sup> Jhāna	4	+	+	+	+	+	+										36	
	3 <sup>rd</sup> Jhāna	4	+	+	+	+	+	+										35	
	4 <sup>th</sup> Jhāna	4	+	+	+	+	+	+										34	
4 path-consciousness	1 <sup>st</sup> Jhāna	4	+	+	+	+	+	+										33	
	2 <sup>nd</sup> Jhāna	4	+	+	+	+	+	+										33	
	3 <sup>rd</sup> Jhāna	4	+	+	+	+	+	+										33	
	4 <sup>th</sup> Jhāna	4	+	+	+	+	+	+										33	
4 fruition-consciousness	1 <sup>st</sup> Jhāna	4	+	+	+	+	+	+										36	
	2 <sup>nd</sup> Jhāna	4	+	+	+	+	+	+										36	
	3 <sup>rd</sup> Jhāna	4	+	+	+	+	+	+										34	
	4 <sup>th</sup> Jhāna	4	+	+	+	+	+	+										33	
Total		89	55	66	78	73	51	69	12	8	4	4	2	3	1	59	16	28	47

<sup>1</sup> Seven universal mental factors: Contact, feeling, perception, motivation, one-pointedness, life-faculty, attention  
<sup>2</sup> Four unwholesome-universal mental factors: Delusion, shamelessness, moral unfairness, restlessness

Gambar 7. Tabel kombinasi kesadaran dan faktor mental

Sumber: <http://abhidhamma.com/>

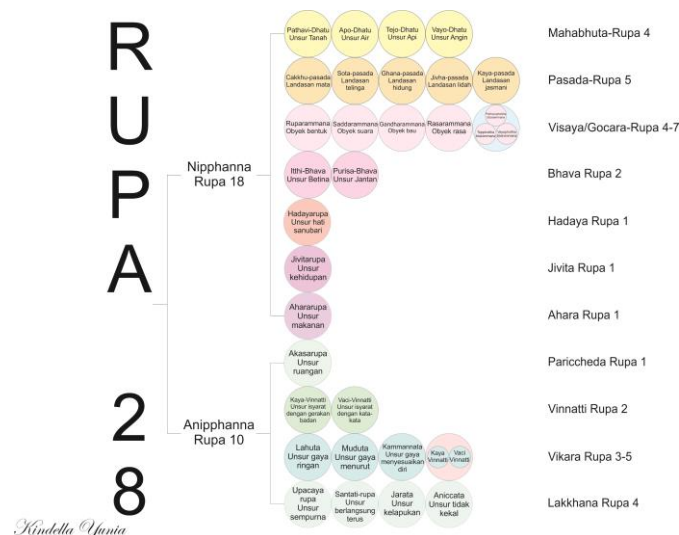
*Rūpa* (materi), (Kaharuddin, 2011; Sīlānanda, 2012; Tan, 2019; Thamrin, 2018).

*Rūpa* adalah sesuatu yang berubah karena pengaruh kondisi fisik yang merugikan seperti panas, dingin, dll. Dalam hal manusia, *rūpa* adalah badan jasmani yang bisa terlihat dengan jelas perubahannya apabila terkena dingin, panas, lapar, haus, gigitan serangga, dll. Materi terdapat pada makhluk hidup dan benda mati, sedangkan kesadaran dan faktor-faktor mental hanya muncul pada makhluk hidup. Materi tidak memiliki kemampuan untuk mengetahui, tidak mengambil objek karena materi adalah objek itu sendiri.

Ada 28 jenis materi atau sifat material yang dikenal di *Abhidhamma*.

1. *Pathavī* = unsur padat
2. *Āpo* = unsur kohesi
3. *Tejo* = unsur panas
4. *Vāyo* = unsur gerak
5. *Cakkhupāsāda* = materi sensitif mata
6. *Sotapasāda* = materi sensitif telinga
7. *Ghānapasāda* = materi sensitif hidung
15. *Purisabhāva* = unsur maskulin
16. *Hadayavatthu* = landasan tempat munculnya kesadaran
17. *Jivitarupa* = materi pemelihara kehidupan
18. *Āhārarupa* = unsur gizi
19. *Paricchedarupa* = unsur ruang

8. *Jivhāpasāda* = materi sensitif lidah
9. *Kāyapasāda* = materi sensitif tubuh
10. *Rūpārammaṇa* = objek yang terlihat (bentuk dan warna)
11. *Saddārammaṇa* = objek suara
12. *Gandhārammaṇa* = objek bau
13. *Rasārammaṇa* = objek rasa
14. *Itthibhāva* = unsur feminim
20. *Kāya viññatti* = unsur isyarat tubuh
21. *Vāci viññatti* = unsur isyarat vokal
22. *Lahutā* = keringanan fisik
23. *Mudutā* = kelenturan fisik
24. *Kammaññatā* = kemampuan beradaptasi fisik
25. *Upacaya* = kemunculan awal
26. *Santati* = kontinuitas
27. *Jaratā* = kerusakan/kelapukan
28. *Aniccatā* = ketidakkekalan



Gambar 8. Skema materi

### 3.4 Hubungan Psiko-fisik Kepribadian Manusia.

Manusia terdiri dari batin dan badan jasmani. *Abhidhamma* menjelaskan batin sebagai kombinasi dari kesadaran (*citta*) dan faktor-faktor mental (*cetasika*). *Abhidhamma* menitik beratkan pada batin, karena batinlah yang memimpin dunia dan kehidupan dari setiap orang.

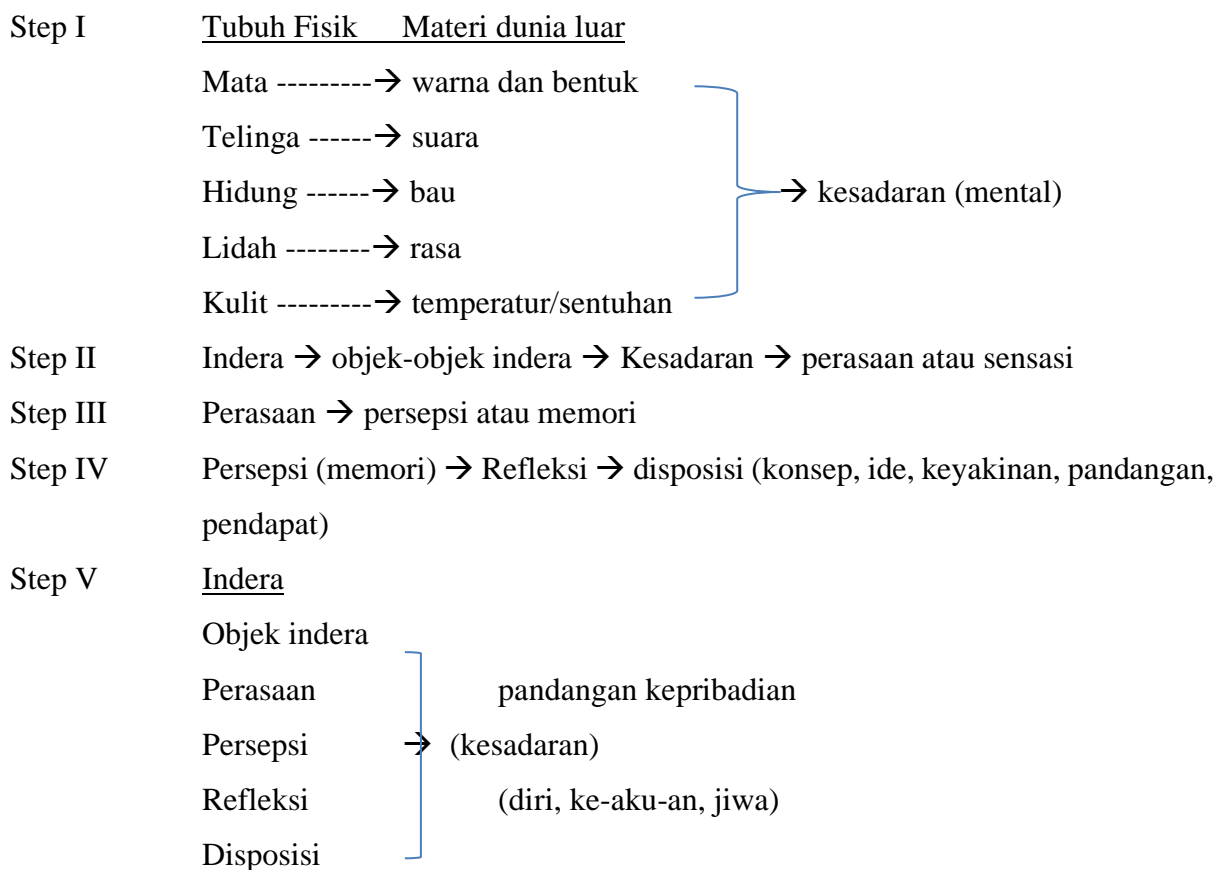
Dalam *Abhidhamma* ada empat macam keadaan yang menyebabkan timbulnya materi atau badan jasmani (Kaharuddin, 2011-184-188):

1. *Kamma* (perbuatan), yaitu kehendak yang berada di dalam 25 macam kesadaran yang bermanfaat dan tidak bermanfaat.
2. *Citta* (kesadaran), ada 75 macam kesadaran yang berperan.
3. *Utu* (temperatur atau suhu).
4. *Ahara* (sari makanan atau nutien)

Empat hal inilah yang menjadikan setiap individu itu unik, berbeda antara satu dengan yang lainnya. Tidak mungkin ada dua individu yang sama persis baik kembar identik atau bahkan hasil *cloning* sekalipun, karena *kamma* dan *citta* pasti berbeda walaupun *utu* dan *ahara* bisa sama, hal inilah yang menjadikan setiap individu itu memiliki perbedaan.

Kepribadian manusia dikondisikan dan dipertahankan oleh aktivitas kesadaran dan akibatnya, karakter seseorang juga ditentukan oleh kesadaran.

Proses interdependen dari fungsi psiko-fisik kepribadian manusia dalam berhubungan dengan dunia luar dijelaskan sebagai berikut (Galmangoda, 2017:1):



Pengalaman manusia atau fenomena mental, terwujud melalui 6 sistem indera. Semua yang kita tahu bergantung pada aktivitas 6 indera ini.

Lima organ indera dan pikiran termasuk sebagai indera, dengan objeknya yang sesuai dan peristiwa kognitif adalah objek indera. Kesadaran muncul sebagai interaksi atau adanya kontak antara organ indera (misalnya, mata) dan objek indera (misalnya, objek visual) yang menciptakan pengalaman sensorik (misalnya, kesadaran visual), yang selanjutnya memunculkan perasaan.

Apa yang muncul adalah transformasi atau terjemahan dari lingkungan eksternal ke dalam bahasa kesadaran internal (misalnya, foton → penglihatan; zat kimia → rasa, bau; getaran → pendengaran; tekanan → sentuhan; aktivitas otak → kognisi) . Setiap persepsi, sensasi, kognisi, gambar, memori, perasaan adalah proses yang tidak akan pernah bisa dialami secara identik lagi. Setiap momen itu unik. Lima proses ini yang terdiri dari tubuh fisik, kesadaran, persepsi, refleksi, dan disposisi, berinteraksi menghasilkan pandangan tentang diri, rasa identitas yang koheren dan ‘ke-aku-an’ yang mendefinisikan siapa kita. Pandangan-diri atau pandangan kepribadian yang dibangun orang dalam kehidupan sehari-hari.

Proses psiko-fisik yang sama dari kepribadian manusia dijelaskan secara lebih luas dalam *Abhidhamma* sebagai berikut (Galmangoda, 2017:2):

Step I: kesadaran-arus, getaran karena adanya kontak antara indera dengan objek-objek indera dan penghentian kesadaran-arus

Step II: kesadaran mental yang timbul dari pemikiran tertentu tentang objek di dalamnya yang berhubungan dengan salah satu indera karena adanya kontak dengan objek tersebut.

Step III: Refleksi pada objek-objek indera dalam kaitannya dengan penerimaan, penyelidikan dan penentuan sifat alamiah dari objek tersebut.

Step IV: Pengalaman mental atau menikmati objek-objek indera selama tujuh momen pikiran.

Step V: Pencatatan pengalaman-indera dalam dua momen pikiran.

Analisis *Abhidhamma* yang disebutkan di atas, tentang proses psiko-fisik meliputi tujuh belas momen pikiran. Pada masing-masing momen pikiran itu terdapat satu jenis kesadaran dari 89/121 jenis kesadaran yang ada. Proses yang lengkap tidak terjadi pada semua pengalaman indera. Momen dalam proses berpikir ini dapat bervariasi sesuai dengan tingkat pengalaman. Dan pikiran sebagai indera juga berinteraksi/kontak dengan objek-objek mental atau ide secara langsung, disebut melalui proses “pintu pikiran” (*manodvārāvajjana*). Proses mental ini berbeda dari yang telah diuraikan di atas sampai batas tertentu. Tetapi proses melalui “pintu pikiran” ini sangat penting dalam metode psiko-terapi Buddhisme.

### **3.5 Psikologi Konjungtif**

Integrasi pemikiran Timur dan Barat, yang berkaitan dengan psikologi, disebut "Psikologi Konjungtif." Integrasi berlangsung pada empat “tingkat makhluk”: biologis, perilaku, pribadi, dan transpersonal. Tingkat biologis adalah tubuh fisik; tingkat perilaku adalah aktivitas tubuh, termasuk kognisi; dan tingkat pribadi menyangkut realitas pribadi yang disadari, termasuk pengertian diri dan kemauan. Tingkat transpersonal, mencakup kekuatan



dan kekuasaan makhluk yang lebih tinggi dari dan atau yang sebelumnya berpusat pada realitas pribadi diri sendiri (Rathnayaka, 2018).

Psikologi Konjungtif adalah istilah yang diperkenalkan oleh William L. Mikulas (2002), yang mengambil dari semua psikologi dunia dan sistem kesehatan, termasuk psikologi Barat, psikologi Buddhis, ilmu yoga, ayurveda, pengobatan Tiongkok, dan kebijaksanaan penduduk asli Amerika dan praktiknya. Mengintegrasikan pengetahuan ini di empat tingkat: biologis, perilaku, pribadi, dan transpersonal (Mikulas, 2005:100). Yang penting dalam Psikologi Konjungtif adalah prinsip dan praktik yang melintasi tingkat keberadaan. Misalnya, praktik somato-psiko-spiritual universal yang memengaruhi ke-empat level, meningkatkan kesehatan tubuh, pikiran, dan jiwa. Artinya, latihan meningkatkan kesehatan biologis, fungsi dan kesejahteraan psikologis, dan kebangkitan spiritual. Empat praktik universal seperti itu adalah menenangkan pikiran, meningkatkan kesadaran, membuka hati, dan mengurangi keterikatan. Keterikatan adalah kemelekatan mental pada sesuatu, seperti persepsi, ritual, harapan, opini, asumsi, gambaran diri, dan model realitas (Mikulas, 2005:101).

#### IV. Simpulan

Berdasarkan beberapa pengertian yang terkandung di dalam cabang ilmu filsafat, psikologi dan etika, maka dapat disimpulkan semua hal-hal itu terkandung di dalam Buddhisme, kesemuanya bercampur sebagai bagian dari satu kesatuan yang tidak terpisahkan, dan dapat ditemukan di dalam *Abhidhamma Pitaka* yang merupakan kumpulan ke tiga dari kitab suci agama Buddha, yang terdiri dari tujuh buku, yang merupakan jantung dari filsafat *Abhidhamma*. Manusia dalam pandangan Buddhisme adalah kombinasi psikofisik dari batin (*nāma*) dan materi/badan jasmani (*rūpa*), yang mana batin dan jasmani adalah dua hal yang berbeda. Batin adalah gabungan dari kesadaran/pikiran (*citta*) dan faktor-faktor mental (*cetasika*), sifat dan kualitas dari kesadaran/pikiran dipengaruhi oleh faktor-faktor mentalnya. Dalam buku *Dhammasangani*, yaitu buku pertama dari *Abhidhamma Pitaka*, didapatkan 89/121 jenis kesadaran, 52 jenis faktor-faktor mental dan 28 unsur materi/badan jasmani, yang diklasifikasikan kedalam *kusala*, *akusala* dan *avyākata*. Kata *kusala* dan *akusala*; dalam istilah etika moral berarti baik dan jahat, semua ucapan dan perbuatan/perilaku yang baik dicetuskan dari kesadaran/pikiran yang baik dan dapat menimbulkan buah atau hasil yang baik, demikian pula sebaliknya. *Avyākata* adalah bukan baik ataupun jahat, dengan kata lain bersifat netral, ini merujuk kepada kesadaran hasil dan yang bekerja secara fungsional saja serta badan jasmani adalah netral, bukan baik maupun jahat. Terdapat enam macam *hetu* (akar/penyebab/motivasi) yang terdapat dalam 71/103 jenis kesadaran dan enam macam *carita* (sifat

dasar/karakter/perilaku kebiasaan) yang mempengaruhi pola tingkah laku dan kepribadian seseorang. Kepribadian manusia dikondisikan dan dipertahankan oleh aktivitas kesadaran dan akibatnya, karakter seseorang juga ditentukan oleh kesadaran. Proses interdependen dari fungsi psiko-fisik kepribadian manusia, adalah proses yang sangat penting dalam metode psiko-terapi Buddhisme.

### **Daftar Pustaka**

- Aich, Tapas Kumar. (2013). Buddha Philosophy and Western Psychology. *Indian J Psychiatry* 55: Indian Mental Concepts I – Supplement, 165-170.
- Anderson, Carol S. (2013). *Pain and its ending*. New York. Routledge.
- Bodhi, Bhikkhu. (2012). *A Comprehensive Manual of Abhidhamma*. Washington. BPS Pariyatti Editions.
- Bodhi, Bhikkhu. (2020). *The Noble Eightfold Path*. Washington. BPS Pariyatti Editions.
- Chaplin, J.P. (2011). *Kamus Lengkap psikologi* (Dr. Kartini Kartono, terjemahan). Jakarta. PT Raja Grafindo Persada.
- Compton, William. (2012). *Eastern Psychology: Buddhism, Hinduism, and Taoism*. North Charleston. CreateSpace
- Cycleback, Maskil David. (2021). *Eastern Versus Western Psychology*. Diunduh 22 September 2021 dari <https://cycleback.wordpress.com/2020/07/04/eastern-versus-western-psychology/>
- Davids, Caroline A.F. Rhys. (2016). *A Buddhist Manual of Psychological Ethics*. Oxford. The Pali Text Society.
- Endraswara, Suwardi. (2017). *Filsafat Ilmu*. Yogyakarta. CAPS (Center for Academic Publishing Service).
- Feist, Jess, Gregory J. Feist, Tomi-Ann Roberts. (2017). *Teori Kepribadian* (R.A. Hadwitia Dewi Pertiwi, terjemahan). Jakarta. Salemba Humanika.
- Friedman, Howard S, Miriam W. Schustack. (2008). *Kepribadian* (terjemahan). Jakarta. Erlangga.

- Galmangoda, Sumanapala. (2017). An Analytical and Creative Study of the Buddhist Theory and Practice of Psycho-therapy. *Journal of the International Association of Buddhist Universities (JIABU)*.
- Gibson, Peter. (2021). *Filsafat* (A. Puspo Kuntjoro, terjemahan). Jakarta. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, Daniel. (1975). Mental Health In Classical Buddhist Psychology. *Journal of Transpersonal Psychology, 1975, Vol. 7, No.2*. Harvard University.
- Janakabhivamsa, Ashin. (2014). *Abhidhamma in Daily Life*. budaedu.org. (<https://www.scribd.com/document/391277466/Abhidhamma-in-Daily-Life-by-Ashin-Janakabhivamsa>), diunduh pada 19 juli 2021, pukul 21.54 WIB.
- Kaharuddin, Pandit J. (2011). *Abhidhammatthasangaha*. Tangerang. Vihara Padumuttara.
- Kalat, J.W. (2020). *Biopsikologi* (Fatmah Nurjanti, terjemahan). Jakarta. Salemba Humanika.
- Mehm Tin Mon, Dr. (2018). *The Essence of Buddha Abhidhamma*. (Anthony Lawrence, terjemahan). Medan. Yayasan Catusaccasammaditthi.
- Mikulas, William L. (2005). Integrating the World's Psychologies. *Culture, Psychotherapy, and Counseling*. SAGE Publications. Lesley University, USA.
- Ñāṇamoli, Bhikkhu. (2020). Visuddhimagga, bagian II. (Dra. Lanny Anggawati, terjemahan). Klaten. Wisma Sambodhi.
- Navale, Dileepkumar S. (2018). Buddha Teachings and psychology. *International Journal of Engineering Development and Research* ([www.ijedr.org](http://www.ijedr.org)), Volume 6, Issue 1.
- Nyanatiloka. (2018). *Guide Through the Abhidhamma Pitaka*. India. Facsimile Publisher.
- Rathnayaka, Rathnasiri. (2018). Psychology Reflected in Buddhism & Western Psychology: A Brief Elucidation. *SOSHUM Journal of Social Sciences and Humanities, Volume 8, Number 2*, 150-162.
- Roy, Gitanjali. (2018). *To Construct and Test the Multi-Component Trait Model of Personality in Indian Psychology*. Vadodara. The Maharaja Sayajirao University of Barod.
- Sarao, K.T.S. Professor. (2017). *History, Indian Buddhism*. Delhi. University of Delhi. diunduh 02 Mei 2021 dari <https://www.researchgate.net/publication/315861623>.

- Sarwono, Sarlito W. (2021). *Pengantar Psikologi Umum*. Depok. PT RajaGrafindo Persada.
- Seta, Ananto Kusuma. (2020). *Jalur Rempah Dan Poros Maritim Dunia*. Diunduh 25 Maret 2021 dari <https://anri.go.id/download/materi-webinar-jalur-rempah-seri-iii-15-desember-2020-1608038799>
- Sīlānanda, Sayādaw U. (2012). *Handbook of Abhidhamma Studies vol I*. Selangor, West Malaysia. Selangor Buddhist Vipassana Meditation Society (SBVMS).
- Silva, Padmasiri de. (2014). *An Introduction to Buddhist Psychology and Counselling*. New York. Palgrave Macmillan.
- Soto, C. J. (2018). Big Five personality traits. In M. H. Bornstein, M. E. Arterberry, K. L. Fingerman, & J. E. Lansford (Eds.), *The SAGE encyclopedia of lifespan human development (pp. 240-241)*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Spielman, Rosie M. (2017). *Psychology*. Texas. OpenStax Rice University.
- Suaedi. (2016). *Pengantar Fisafat Ilmu*. Bogor. IPB Press.
- Tan, P.B. (2019). *Essential Teaching of the Dhammasaṅgaṇi from Abhidhamma*. CreateSpace.
- Thamrin, Chaidir. (2018). *Abhidhamma-Piṭaka Dhammasaṅgaṇi* (terjemahan Bahasa Indonesia). Medan. Indonesia Tipitaka Center (ITC).
- Watts, Allan. (2017). *Psychotherapy East & West*. California. New World Library.
- Artikel ini merupakan kelanjutan dari prosiding Introduction to Buddhist Psychological Ethics, pada International Forum on Maritime Spice Trading Routes and Cultural Encounters in Indo-Pasific: Past, Present and Future.