



## Analisis Konsep Kesadaran dalam Abhidhammatthasaṅgaha terhadap Pancanīvaraṇa dan Kemajuan Meditasi Vipassanā

**Derioniel Philo Chandra**

Institut Nalanda, Mahasiswa Pendidikan Keagamaan Buddha  
[Derioniel@gmail.com](mailto:Derioniel@gmail.com)

**Majaputera Karniawan**

Institut Nalanda, Dosen Pendidikan Keagamaan Buddha  
[Majapikobula@gmail.com](mailto:Majapikobula@gmail.com)

**Tri Laksono**

Institut Nalanda, Mahasiswa Pendidikan Keagamaan Buddha  
[laksonotri126@gmail.com](mailto:laksonotri126@gmail.com)

**Hardiansyah**

Institut Nalanda, Mahasiswa Pendidikan Keagamaan Buddha  
[hardibedboy@gmail.com](mailto:hardibedboy@gmail.com)

**Mirna Wati**

Institut Nalanda, Mahasiswa Pendidikan Keagamaan Buddha  
[cavesmirna@gmail.com](mailto:cavesmirna@gmail.com)

**Rosa Amelia**

Institut Nalanda, Mahasiswa Pendidikan Keagamaan Buddha  
[rosaamelia3510@gmail.com](mailto:rosaamelia3510@gmail.com)

### Article Info:

Received: 15-10-2024

Revised: 20-11-2024

Accepted: 31-12-2024

Doi:

<https://doi.org/10.69835/jpd.v11i2.625>

### Abstract:

*The Abhidhammatthasaṅgaha is often regarded as a complex and difficult theory of Buddhist teachings by many individuals. This study aims to explore the role of understanding the concept of consciousness (citta) within the Abhidhammatthasaṅgaha in assisting practitioners to overcome the internal hindrances (pancanivarana) in the practice of Vipassana meditation. The methodology employed in this research is a qualitative literature review that gathers data from various sources, including the Tipitaka scriptures and their commentaries, as well as relevant academic journals related to the study. The collected data are subsequently analyzed using the Mahapadessa method, which involves comparing different sources. The findings of this study indicate that the understanding of the concept of consciousness plays a significant role in the progress of meditation. Furthermore, this understanding allows practitioners to gain deeper insights into their mental structure and the functioning of consciousness, enabling them to recognize and address the obstacles that arise during meditation. In light of these findings, the researcher recommends that future studies consider*

*a broader scope of meditation obstacles, such as palibodha and vipassanupakilesa, to provide a more comprehensive overview of the various challenges in meditation practice.*

**Keywords:** *vipassana meditation, consciousness, abhidhammatthasangaha, citta, cetasika*

### **Abstrak:**

Abhidhammatthasangaha kerap kali dianggap sebagai teori ajaran Buddha yang kompleks dan sulit oleh banyak orang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran pemahaman konsep kesadaran (citta) dalam Abhidhammatthasangaha dalam membantu mengatasi rintangan pancanivarana dalam praktik meditasi vipassana. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif studi pustaka yang menghimpun data dari berbagai sumber seperti Kitab Suci Tipitaka dan karya turunannya serta jurnal-jurnal yang relevan dengan penelitian yang dilakukan. Data yang dikumpulkan kemudian dianalisis dengan menggunakan metode Mahapadessa, yaitu dengan cara membandingkan satu sumber dengan sumber lainnya. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pemahaman konsep kesadaran memainkan peran yang penting dalam kemajuan meditasi. Lebih lanjut, pemahaman ini memungkinkan praktisi untuk lebih memahami struktur batin dan cara kerja kesadaran, sehingga mereka mampu mengenali dan mengatasi rintangan-rintangan yang muncul selama meditasi. Menindaklanjuti temuan pada penelitian ini, peneliti menyarankan penelitian selanjutnya untuk mempertimbangkan rintangan meditasi dengan cakupan yang lebih luas, seperti palibodha dan vipassanupakilesa, untuk memberikan gambaran yang lebih menyeluruh tentang berbagai hambatan dalam praktik meditasi.

**Kata kunci :** meditasi vipassana, kesadaran, abhidhammatthasangaha, citta, cetasika

### **PENDAHULUAN**

Praktik meditasi vipassana merupakan salah satu metode meditasi dalam ajaran Buddha yang bertujuan untuk mencapai pandangan terang (Harianto et al, 2022). Dalam prosesnya, praktisi meditasi diharapkan mampu mengembangkan kesadaran penuh (mindfulness). Sehingga memungkinkannya untuk mendapatkan pengetahuan (insight) untuk terbebas dari samsara, namun memahami dan menerapkan teori-teori dalam meditasi sering kali menjadi tantangan bagi praktisi meditasi, terutama dalam konteks Abhidhamma, salah satu dari tiga bagian dari Tipitaka yang berisi ajaran filsafat, metafisika dan ilmu jiwa dalam ajaran Buddha (Kathavatthu, 2019). Oleh karena itu, Yang Mulia Acariya Anuruddha meringkas Kitab-kitab Abhidhamma Pitaka beserta dengan Kitab-kitab Komentar dari buku Abhidhamma Pitaka, yang kemudian diberi nama Abhidhammatthasangaha yang berarti ringkasan atau ikhtisar dari ajaran-ajaran dalam Abhidhamma Pitaka (Kheminda, 2021). Walaupun demikian, konsep-konsep dalam Abhidhammatthasangaha ini masih kerap dianggap sulit (Pratiwi et al, 2022:10).

Berbagai penelitian sebenarnya telah dilakukan. Berbagai penelitian ini sudah dilakukan di berbagai negara seperti Sri Lanka (Crosby, 2019) dan Amerika Serikat

(Goleman, 1976), namun penelitian yang dilakukan lebih sering menggunakan teks Bahasa Inggris dan difokuskan pada topik tertentu seperti psikologi (Barendregt, 2005). Penelitian dalam teks Bahasa Indonesia juga pernah dilakukan yang membahas tentang pengaruh Abhidhamma terhadap praktik Hiri dan Otapa (Wong, Mettadewi: 2011). Sejalan dengan informasi tersebut, penelitian yang meneliti tentang peran pemahaman konsep citta atau kesadaran dalam Abhidhammatthasangaha terhadap rintangan pancanivarana dalam kemajuan praktik meditasi vipassana belum pernah dilakukan. Penelitian semacam ini perlu dilakukan karena dapat memberikan informasi tentang bagaimana pemahaman konsep kesadaran dalam Abhidhammatthasangaha berperan dalam praktik meditasi vipassana. Selain itu, temuan yang diperoleh dapat menjadi dasar penelitian pengembangan yang dilakukan dalam pembelajaran Abhidhammatthasangaha. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai apakah penguasaan pengetahuan kompleksitas konsep-konsep dalam Abhidhammatthasangaha khususnya konsep citta atau kesadaran berpotensi menjadi tantangan atau justru membantu praktisi dalam kemajuan meditasi vipassana.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif kajian pustaka atau literature research, yang menghimpun data dari berbagai sumber seperti Kitab Suci Tipitaka, juga karya turunannya seperti Abhidhammatthasangaha, Kitab Komentar dan sebagainya serta jurnal-jurnal yang relevan dengan penelitian yang dilakukan. Dalam penelitian ini, pengumpulan data dimulai dengan mencari sumber-sumber penelitian yang relevan dengan menggunakan alat seperti Google Scholar, buku-buku Abhidhamma, Suttacentral Online, Dhammacitta, atau Samaggiphala untuk sumber Sutta Pitaka dan buku-buku dari para Bhikkhu dan pemuka Buddhis lainnya. Analisis data dilakukan dengan mencari teks-teks Dhamma dan membandingkan satu sumber dengan sumber lainnya, dalam ajaran Buddha metode ini dikenal dengan sebutan Mahapadesa (AN 4.180). Metode ini diajarkan oleh Sang Buddha kepada para pengikutnya sebelum Beliau parinibbana agar mereka bisa membedakan ajaran yang benar-benar diajarkan Sang Buddha atau yang bukan (DN:16). Sehingga penelitian ini bisa mendapatkan kesimpulan yang tepat berdasarkan sudut pandang Dhamma.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Rintangan dalam meditasi**

Meditasi *vipassana* merupakan inti sari dari ajaran Buddha yang menekankan pada pengalaman nyata mengenai kebenaran (Bramantyo, 2015:83) dan menjadi jalan langsung untuk dapat mencapai kesempurnaan dalam jalan *satipatthana* (MN:10). Dalam tradisi Buddhis, praktik ini diperkuat dengan teori-teori *Abhidhamma*, termasuk *Abhidhammatthasangaha* yang merupakan ringkasan inti sari dari *Abhidhamma*. Dalam praktiknya, terdapat lima rintangan batin internal (*pancanivarana*) dalam bermeditasi baik itu meditasi konsentrasi (*samatha bhavana*) ataupun meditasi

pandangan terang (*vipassana bhavana*), yaitu: (1) *kamachanda* atau nafsu indria, (2) *Byapada* atau kemauan jahat, (3) *thina-middha* atau kelambanan dan kemalasan, (4) *uddaccha-kukkucca* atau kegelisahan-kekhawatiran, dan (5) *vicikiccha* atau keraguan (SN 46.33) dan sepuluh rintangan batin eksternal (*palibodha*), yaitu: (1) *avasa* atau tempat tinggal, (2) *kula* atau keluarga, (3) *Labha* atau perolehan, (4) *gana* atau kelas, (5) *kamma* atau urusan, (6) perjalanan, (7) *nati* atau kerabat, (8) penyakit, (9) buku-buku kitab suci, (10) kekuatan-kekuatan gaib (Mon, Mehm Tin: 2012).

Pada praktik meditasi *vipassana* ada 10 macam rintangan yang disebut juga sebagai *Vipassanupakilesa*, yaitu: (1) *Obhasa*, merupakan sinar-sinar gemerlap yang bermacam-macam bentuk dan keadaannya, (2) *Piti*, yaitu perasaan yang nyaman dan nikmat, (3) *Passadhi*, yaitu ketenangan batin yang seolah-olah telah mencapai penerangan sejati, (4) *Sukha*, yaitu perasaan bahagia yang seolah-olah telah bebas dari penderitaan, (5) *Saddha*, yaitu keyakinan yang kuat dan mengharap orang lain seperti dirinya, (6) *Paggaha*, yaitu usaha yang berlebihan, (7) *Upatthana*, yaitu ingatan tajam yang sering timbul dan mengganggu, (8) *Nana*, yaitu pengetahuan yang sering timbul dan mengganggu jalannya latihan meditasi, (9) *Upekkha*, yaitu keseimbangan batin yang membuat pikiran tidak mau bergerak untuk menyadari proses-proses yang timbul, (10) *Nikanti*, yaitu perasaan puas terhadap objek meditasi (Kaharuddin, 2005:546).

Dalam *Abhidhammatthasangaha*, terdapat 89 atau 121 jenis kesadaran (*citta*). *Citta* merujuk pada kesadaran yang muncul seiring dengan setiap pengalaman mental yang kita alami. *Citta* dapat muncul dalam berbagai bentuk, tergantung pada kualitas mental yang menyertainya, *citta* dikelompokkan berdasarkan karakteristiknya. Sebagai contoh, *akusala citta* merupakan kesadaran buruk yang membawa ke arah keserakahan, kebencian dan kebodohan, sedangkan *mahakusala citta* adalah kesadaran baik yang dapat membantu dalam pengembangan moral dan spiritual yang berasosiasi dengan *alobha*, *adosa* dan *amoha*. Dalam praktik meditasi, *mahakusala citta* berperan penting dalam membantu mengatasi hambatan-hambatan yang mungkin muncul ketika bermeditasi, sedangkan *akusala citta* cenderung memperkuat hambatan-hambatan tersebut. Di dalam setiap kesadaran (*citta*) terdapat faktor-faktor mental yang menyertainya atau yang dikenal dengan sebutan *cetasika*, faktor-faktor mental (*cetasika*) ini berjumlah 52 yang dibagi menjadi 3 bagian atau kelompok yaitu baik (*kusala*), buruk (*akusala*) dan netral. Beberapa *cetasika* memiliki peran dalam membantu atau bahkan menghambat kemajuan meditasi seseorang.

### **Peran *citta* dan *cetasika* dalam mengatasi *nivarana***

Dalam teks buddhis, *pancanivarana* memiliki kaitan yang erat dengan kualitas mental yang menyertai kesadaran dan faktor-faktor mental yang muncul bersama dengannya. Misalnya, dalam rintangan nafsu indria (*kama chanda*), yang mengacu pada obsesi dalam mencari kesenangan melalui lima indria seperti obsesi terhadap

makanan, musik, ataupun keintiman seksual (Brahmavamso, 1999). *Akusala citta* yang berakar pada *lobha* (keserakahan) disertai oleh *lobha* (keserakahan), *ditthi* (pandangan), atau *mana* (kesombongan) menyebabkan munculnya keinginan berlebihan pada objek-objek indria. Untuk mengatasi hal ini, praktisi meditasi perlu mengembangkan *mahakusala citta* yang disertai oleh faktor-faktor mental *alobha* (tanpa keserakahan), yang merupakan kebalikan dari *lobha* (keserakahan), faktor mental *alobha* membuat batin menjadi tidak melekat dan tidak tertarik pada objek (Kheminda, 2019).

Keserakahan dibagi menjadi 3 klasifikasi berdasarkan kekuatannya yaitu, keserakahan kuat, keserakahan menengah dan keserakahan rendah, untuk mengikis keserakahan ini diperlukan praktik *dana*, *sila* dan *samadhi*, untuk menghilangkan keserakahan secara total diperlukan empat *magga nana*, penghapusan keserakahan secara total ini juga disebut sebagai meninggalkan melalui pemberantasan (*samucchadappahāna*) (Thein, 2011; Poonprapa & Eiemcharoen, 2017; MN.7). Untuk melakukan *dana* maka kita harus mengembangkan faktor mental tanpa keserakahan (*alobha*) karena faktor mental ini membuat batin menjadi tidak melekat dengan objeknya dan dengan kemunculan faktor mental tanpa keserakahan maka seseorang akan membersihkan dirinya dari segala bentuk pelekatan dengan cara *bederma*, oleh sebab itu faktor mental ini disebut juga sebagai sebab untuk *bederma* (*danahetu*), terlebih lagi, faktor mental tanpa keserakahan memiliki ciri yang berlawanan dengan noda batin kepelitan (Kheminda, 2019:147).

Terdapat faktor lainnya selain faktor mental tanpa keserakahan seperti faktor mental keyakinan (*saddha*) juga memainkan peran yang penting dalam pengembangan praktik *bederma* karena faktor mental ini membuat seseorang menjadi yakin kepada Buddha, *Dhamma* dan *Sangha* sehingga ia akan melaksanakan latihan-latihan seperti *dana*, *sila* ataupun *samadhi*, keyakinan yang dimaksud bukanlah kepercayaan fanatik kepada hal atau ajaran tertentu tetapi merujuk pada keyakinan yang membuat hati terasa tenang dan damai. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Umer (2023) yang menunjukkan bahwa orang yang memiliki keyakinan yang tinggi kepada agama cenderung lebih dermawan dibandingkan mereka yang tidak memiliki keyakinan kepada agama, hal ini menunjukkan pentingnya keyakinan (*saddha*) dalam praktik *bederma*. Begitu pula dengan kemauan jahat (*byapada*) yang dipicu oleh *akusala citta* yang berakar pada *dosa* (kebencian) disertai oleh faktor mental *dosa* (kebencian), *issa* (iri hati), *macchhariya* (egois) atau *kukkucca* (kekhawatiran). Untuk mengatasi *byapada* (kemauan jahat, maka kita harus mengembangkan faktor mental *adosa* (tanpa kebencian) karena faktor mental tanpa kebencian memiliki fungsi untuk menyingkirkan dendam yang disebabkan oleh kemarahan dan ketika faktor mental ini berkembang secara penuh maka faktor mental ini akan berubah menjadi cinta kasih universal (*metta*). Faktor mental ini merupakan kondisi untuk moralitas (Kheminda, 2019:152-153).

Dalam Dhammapada I:5 Sang Buddha menjelaskan bahwa kebencian tidak akan berakhir jika dibalas dengan kebencian, tetapi kebencian akan berakhir jika dibalas dengan cinta kasih. Maka dari itu pendekatan yang digunakan dalam mengatasi rintangan batin ini adalah dengan pengembangan cinta kasih, salah satunya yaitu dengan meditasi cinta kasih (*loving-kindness meditation*). Dari beberapa penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa meditasi cinta kasih (*loving-kindness meditation*) memiliki peranan yang penting dalam mengatasi masalah psikologi yang disebabkan oleh *akusala citta* yang berakar pada *dosa* yang bercirikan perasaan tidak nyaman atau tidak senang terhadap objek yang diikuti oleh perilaku batin yang ingin menghancurkan objek tersebut, seperti depresi, konflik hubungan, kemarahan, kecemasan sosial, gangguan stres pasca trauma (PTSD, selain itu meditasi cinta kasih juga terbukti dapat meningkatkan rasa belas kasih terhadap diri sendiri (Hofmann, et al, 2011; Neminda, 2019; Kearney, et al, 2013).

Rintangan lain yang sering muncul dalam meditasi adalah *thina-middha*, yang merujuk pada kemalasan dan kelambanan. Rintangan ini dipicu oleh *akusala citta* yang berasosiasi dengan faktor mental *thina* dan *middha*. Kedua faktor mental ini selalu muncul bersama karena memiliki ciri yang sama, yaitu kelembaman (Kheminda, 2019:111). Untuk mengatasi rintangan ini, kita perlu mengembangkan faktor mental energi atau usaha (*viriyā*). *Viriyā* sangat penting karena membantu *citta* dan *cetasika* yang muncul bersamanya untuk bekerja keras, pantang menyerah, dan mencapai tujuannya. Namun, faktor mental ini tidak muncul dalam kondisi lesu atau lamban. Dalam *Anguttara Nikaya I.13*, dijelaskan bahwa penyebab *thina* dan *middha* meliputi ketidakpuasan, kelesuan, kemalasan, kantuk setelah makan, dan kelambanan dalam pikiran. Untuk mengurangi kemunculan *thina* dan *middha*, pengembangan tiga aspek *viriyā* memainkan peran penting, yaitu: (1) unsur membangkitkan (*arambhadhatu*), (2) unsur usaha (*nikkamadhatu*), dan (3) unsur pengerahan (*parakkamadhatu*) (SN 46.51). Penelitian oleh Pramaesti dkk (2022) menunjukkan bahwa untuk mengurangi rasa malas, diperlukan kesadaran diri, dukungan fasilitas, dan inspirasi dari orang lain, seperti guru atau orang tua. Selain itu, menjaga waktu dan porsi makan juga penting dalam mengurangi *thina* dan *middha*. Dengan demikian, kesadaran akan pola makan dan dukungan sosial dapat berkontribusi signifikan dalam mengatasi kemalasan dan kelambanan dalam praktik meditasi (Brya & Guo, 2024).

Rintangan berikutnya, *uddaccha-kukkucca* (kegelisahan dan kekhawatiran), yang merujuk pada pikiran tidak terkendali dan penyesalan atas kesalahan-kesalahan masa lalu yang diiringi oleh kecemasan akan akibat dari perbuatan tersebut. Rintangan ini disebabkan oleh *akusala citta* yang berakar pada faktor mental *udaccha* dan *kukkucca*. Dalam mengatasi rintangan ini, kita perlu mengembangkan faktor mental ketenangan tubuh (*citta passaddhi*) dan ketenangan kesadaran (*citta passaddhi*), dengan munculnya kedua faktor mental ini maka akan meredakan tekanan yang diterima oleh faktor-faktor mental dan kesadaran lain seperti *uddaccha* dan *kukkucca* (Kheminda, 2019).

Selain itu, faktor mental *sati* (perhatian penuh) berperan penting dalam mengatasi kecemasan. Dengan adanya *sati* praktisi meditasi dapat mengamati munculnya kegelisahan dan kekhawatiran tanpa adanya reaksi yang berlebihan, sehingga praktisi tidak terperangkap dalam pemikiran-pemikiran yang mengganggu serta mampu menjaga keseimbangan batin (*upekkha*) yang akan membantu menambahkan fokus dalam meditasi.

Penyesalan sering kali muncul akibat tindakan yang bertentangan dengan prinsip-prinsip moral yang ada. Ketika seseorang menjalankan moralitas dengan baik, mereka cenderung tidak mengalami penyesalan yang disebabkan oleh tindakan-tindakan di masa lalu. Dengan tidak adanya penyesalan, kegelisahan dan kekhawatiran akan berkurang dan batin akan menjadi lebih tenang, sebagaimana yang dijelaskan dalam *Anguttara Nikaya 10.1* bahwa menjaga moralitas yang baik akan mencegah penyesalan dan membuka jalan menuju ketenangan dan secara bertahap mengarahkan seseorang kepada pencapaian tertinggi. Hal ini sejalan dengan pemikiran Immanuel Kant yang menyatakan bahwa ketenangan batin diperoleh melalui tindakan yang sesuai dengan prinsip moral yang universal dan rasional (Arfani, 2023). Pada rintangan terakhir dari *pancanivarana*, yaitu *vicikiccha* (keraguan) yang berakar pada *akusala citta* yaitu *moha* (delusi) disertai dengan faktor mental *vicikiccha* (keraguan). Keraguan yang berakar pada delusi (*moha*) tidak hanya merujuk pada keraguan yang disebabkan oleh ketidaktahuan akan *Dhamma*, tetapi juga dari pandangan yang salah sehingga membuat seseorang tidak bisa melihat kenyataan dengan jelas. Keraguan ini menyebabkan praktisi menjadi kebingungan dengan praktik meditasi yang ia lakukan sehingga dapat menyebabkan kehilangan keyakinan dan konsistensi dalam praktik meditasi. Oleh karena itu, pemahaman yang benar tentang fenomena sangat penting untuk mengatasi rintangan ini, dan untuk bisa mendapatkan pemahaman yang benar kita perlu mengembangkan *mahakusala citta* yang berasosiasi dengan faktor mental *saddha* (keyakinan), dan *panna* (kebijaksanaan).

Keraguan sering muncul karena kurangnya pemahaman mengenai *Dhamma*, ketika seseorang belajar dan mendengarkan penjelasan mengenai *Dhamma* maka keraguan akan perlahan menghilang (SN 47.12). Dengan hilangnya keraguan maka *saddha* (keyakinan) akan memiliki potensi untuk berkembang dalam diri seseorang, keyakinan yang dimaksud bukanlah kepercayaan secara buta atau fanatik tetapi keyakinan yang disertai dengan kebijaksanaan (*panna*), sehingga keyakinan tersebut akan membawa pada kejernihan hati dan kemudian diwujudkan dengan melaksanakan praktik-praktik dalam ajaran Buddha seperti bederma, praktik moralitas, atau bermeditasi (Kheminda, 2019). Pengembangan keyakinan tidak hanya diperoleh melalui belajar dan mendengarkan ajaran *Dhamma*, tetapi juga dapat dicapai dengan latihan dengan semangat (*viriya*), perhatian (*sati*) dan pandangan yang jernih yang dilakukan secara terus menerus (AN 10.51).

## Peran pemahaman konsep *citta* dan *cetasika* dalam mengatasi *pancanivarana*

Pemahaman yang mendalam mengenai *citta* dalam *Abhidhammatthasangaha* memberikan kerangka teoritis yang memungkinkan seorang praktisi meditasi untuk mengenali berbagai bentuk kesadaran yang mungkin muncul saat bermeditasi, baik itu kesadaran yang baik (*mahakusala citta*) atau kesadaran yang buruk (*akusala citta*). Misalnya seorang praktisi meditasi berhadapan dengan rintangan batin nafsu indria (*kama chanda*) saat bermeditasi dan mengenali bahwa kesadaran itu merupakan kesadaran yang buruk (*akusala citta*) yang disertai dengan keserakahan (*lobha*), kemudian ia menyadari bahwa kesadaran buruk (*akusala citta*) tersebut dapat diatasi dengan mengembangkan kesadaran baik (*mahakusala citta*) yang disertai dengan faktor mental tanpa keserakahan (*alobha*). Dengan demikian, secara tidak langsung ia sudah memunculkan kesadaran baik (*mahakusala citta*) yang disertai dengan perhatian penuh (*sati*) sehingga memungkinkannya untuk mengembangkan kesadaran baik (*mahakusala citta*) yang disertai oleh faktor mental tanpa keserakahan (*alobha*) dan melepaskan keterikatannya dengan objek-objek indria yang menjadi hambatannya. Hal ini bisa terjadi karena ketika ia mempelajari konsep-konsep yang ada di dalam *Abhidhammatthasangaha* dipelajari, dihafalkan, diulangi dan diselidiki melalui pikiran sehingga dapat ditembus dengan baik melalui pandangan (AN 5.47).

Ketika *citta* dan *cetasika* muncul, praktisi yang memiliki pemahaman mengenai konsep kesadaran cenderung akan lebih cepat menyadari fenomena-fenomena batin yang muncul. Dengan menyadari setiap kesadaran yang muncul dalam setiap fenomena tersebut, maka praktisi akan berlatih untuk mengembangkan kesadaran baik (*mahakusala citta*) yang bisa membantunya melewati rintangan-rintangan yang muncul saat bermeditasi, sehingga ia mengalami kemajuan dalam meditasi *vipassana*. Pada akhirnya, pemahaman mengenai *citta* dalam *Abhidhammatthasangaha* tidak hanya membantu praktisi dalam menghadapi rintangan batin, tetapi juga memberikan manfaat berupa pengembangan kebijaksanaan (*panna*), seperti yang disampaikan Sang Buddha dalam *Dhammapada* syair 152 bahwa: "Orang yang tidak mau belajar akan tua seperti sapi; dagingnya bertambah tetapi kebijaksanaannya tidak berkembang."

## KESIMPULAN

Hasil kajian ini menunjukkan bahwa pemahaman mendalam tentang konsep kesadaran (*citta*) dan faktor mental (*cetasika*) dalam *Abhidhammatthasangaha* memiliki peran penting dalam membantu praktisi meditasi menghadapi berbagai rintangan batin internal (*pancanivarana*). Kerangka teoritis *Abhidhammatthasangaha* memungkinkan praktisi untuk lebih memahami struktur batin mereka dan bagaimana kesadaran bekerja, sehingga mereka mampu mengenali dan mengatasi rintangan-rintangan yang muncul selama meditasi. Dengan memahami bagaimana *akusala citta* (kesadaran buruk) berfungsi, praktisi dapat mengidentifikasi tanda-tanda awal munculnya rintangan seperti nafsu indria, kebencian, kemalasan,

kegelisahan, dan keraguan. Hal ini memungkinkan praktisi untuk mengembangkan kesadaran baik (mahakusala citta) dan faktor mental positif (cetasika) yang berperan dalam meredakan pengaruh negatif dari rintangan tersebut. Pemahaman ini juga membantu praktisi untuk tidak melihat rintangan sebagai hambatan yang tidak dapat diatasi, tetapi sebagai fenomena sementara yang dapat dihadapi dengan pengembangan kesadaran, ketenangan, dan kebijaksanaan. Dengan demikian, pemahaman yang benar tentang citta dan cetasika menjadi kunci penting dalam pencapaian kemajuan meditasi vipassana.

Penelitian ini terbatas pada analisis data sekunder melalui kajian pustaka tanpa melibatkan pengumpulan data primer di lapangan. Keterbatasan ini menyebabkan temuan yang diperoleh mungkin tidak sepenuhnya mencerminkan realitas yang terjadi di lapangan. Selain itu, keterbatasan akses terhadap literatur terkini dan sumber data yang relevan dapat mempengaruhi kedalaman analisis yang dilakukan. Penelitian ini juga hanya fokus pada analisis rintangan batin internal, yaitu pancanivarana, tanpa mempertimbangkan rintangan lainnya, seperti palibodha (rintangan eksternal) dan vipassanupakilesa (rintangan meditasi vipassana). Hal ini dapat membatasi pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai berbagai hambatan yang dihadapi dalam praktik meditasi.

Penelitian lebih lanjut disarankan untuk melibatkan pengumpulan data primer secara langsung, seperti wawancara dengan praktisi meditasi atau observasi lapangan, untuk memvalidasi dan memperdalam hasil kajian ini. Selain itu, peneliti menyarankan agar penelitian selanjutnya mempertimbangkan rintangan meditasi dengan cakupan yang lebih luas, seperti palibodha dan vipassanupakilesa, untuk memberikan gambaran yang lebih menyeluruh tentang berbagai hambatan dalam praktik meditasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anguttara Nikaya. (2015). B. Bodhi (Penerj.). Diakses dari <https://dhammadownload.com/teks/an/an4/an4.180-id-bodhi.html> pada 26 September 2024.
- Anguttara Nikaya. B. Bodhi (Penerj.). Diakses dari <https://dhammadownload.com/teks/an/an10/an10.51-id-bodhi.html> pada 17 Oktober 2024.
- Anguttara Nikaya. Indra Anggara (Penerj.). Diakses dari <https://suttacentral.net/an1.11-20/id/anggara?lang=en&reference=none&highlight=false> pada 13 Oktober 2024.
- Anguttara Nikaya. Indra Anggara (Penerj.). Diakses dari <https://suttacentral.net/an10.1/id/anggara?lang=en&reference=none&highlight=false> pada 15 Oktober 2024.
- Arfani, K. W. (2023). Analisis Konsep Ketenangan Immanuel Kant. *Gunung Djati Conference Series*, 24, 566-575.
- Barendregt, H. (2005). *Abhidhamma Notes*. 1-30.
- Brahmavamso, A. (1999). *The Five Hindrances (Nivarana)*. Buddhist Society of Western Australia.

- Bramantyo, H. (2015). Meditasi Buddhis: Sarana untuk mencapai kedamaian dan pencerahan batin. *Jurnal Orientasi Baru*, 24(1).
- Bryan, L., & Guo, L. (2024). Here's Why You Get Sleepy After Eating. Diakses dari <https://www.sleepfoundation.org/nutrition/why-do-i-get-sleepy-after-eating#:~:text=Feeling%20sleepy%20after%20eating%20is,feelings%20of%20fatigue%20after%20meals> pada 13 Oktober 2024.
- Crosby, K. (2019). *Abhidhamma and Nimitta in Eighteenth-Century Meditation Manuscripts from Sri Lanka: A Consideration of Orthodoxy and Heteropraxy in Boran Kammaṭṭhāna*. *Contemporary Buddhism*, 1-41.
- Dhammapada. (2016). Diakses dari <https://samaggi-phala.or.id/tipitaka/kisah-kalayakkhini-2/> pada 12 Oktober 2024.
- Dhammapada. (2016). Diakses dari <https://samaggi-phala.or.id/tipitaka/kisah-laludayi-thera/> pada 17 Oktober 2024.
- Digha Nikaya. (2015). Maurice Walshe (Penerj.). Diakses dari <https://dhammacitta.org/teks/dn/dn16-id-walshe.html> pada 27 September 2024.
- Goleman, D. (1976). Meditation and Consciousness: An Asian Approach to Mental Health. *American Journal of Psychotherapy*, 41-54.
- Harianto, A., Poniman, & Ismoyo, T. (2022). Apa Itu Vipassana Bhavana?. *ABIP: Jurnal Agama Buddha dan Ilmu Pengetahuan*, 12-17.
- Hofmann, S. G., Grossman, P., & Hinton, D. E. (2011). Loving-kindness and compassion meditation: Potential for psychological interventions. *Clinical Psychology Review*, 31(7), 1126-1132. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.07.003>
- Kaharuddin, P. J. (2005). *Abhidhammatthasangaha*. Tangerang: Vihara Padumuttara.
- Kathavatthu. (2019). Dalam *Abhidhamma Pitaka* (Kimarni, Penerj.). Medan: Indonesia Tipitaka Center (ITC).
- Kearney, D. J., Malte, C. A., McManus, C., Martinez, M. E., Felleman, B., & Simpson, T. L. (2013). Loving-Kindness Meditation for Posttraumatic Stress Disorder: A Pilot Study. *Journal of Traumatic Stress*, 26(4), 426-434. <https://doi.org/10.1002/jts.21832>
- Kheminda, A. (2019). *Abhidhammatthasangaha Manual Abhidhamma Ajaran Tentang Realitas Hakiki Jilid II: Faktor-Faktor Mental*. Jakarta Barat: Yayasan Dhammavihari.
- Kheminda, A. (2021). *Abhidhammatthasangaha Manual Abhidhamma Ajaran Tentang Realitas Hakiki Jilid I: Kesadaran*. Jakarta Barat: Yayasan Dhammavihari.
- Majjhima Nikaya. (2013). B. Ñāṇamoli & B. Bodhi (Penerj.). Diakses dari <https://dhammacitta.org/teks/mn/mn007-id-bodhi.html> pada 10 Oktober 2024.
- Majjhima Nikaya. (2013). B. Ñāṇamoli & B. Bodhi (Penerj.). Diakses dari <https://dhammacitta.org/teks/mn/mn010-id-bodhi.html> pada 2 Oktober 2024.
- Mon, M. T. (2012). *Intisari Jalan Kesucian (Visuddhi Magga)*. Medan: Indonesia Tipitaka Chanting.
- Neminda, V. (2019). Conflict Management by Buddhist Peaceful Means of Loving-kindness (Metta). *The Journal of International Association of Buddhist Universities (JIABU)*, 12(1), 209-223.

- Poonprapa, P., & Parud Eiemcharoen, B. (2017). An Analytical Study of Greed (Lobha) in Buddhism. *Mahachulalongkornrajavidyalaya Journal*, 6(2).
- Pramaesti, A. V., Suprobo, I., Putri, N. U., Zindiqawati, R. K., & Pradana, A. B. A. (2022, June). Reducing Laziness in Learning: A Review. *Prosiding University Research Colloquium*, 369-377.
- Pratiwi, P. D., Triani, Y., Sari, M., & Ferdianto, A. (2022). Analisis Minat Belajar Mahasiswa STABN Sriwijaya Prodi Pendidikan Keagamaan Buddha terhadap Pembelajaran *Abhidhammatthasangaha*. *Vijjacariya: Jurnal Pemikiran dan Pendidikan Buddhis*, 1-14.
- Samyutta Nikaya. (2005). Indra Anggara (Penerj.). Diakses dari <https://suttacentral.net/sn46.33/id/anggara?lang=en&reference=none&highlight=false> pada 2 Oktober 2024.
- Samyutta Nikaya. Indra Anggara (Penerj.). Diakses dari <https://suttacentral.net/sn46.51/id/anggara?lang=en&reference=none&highlight=false> pada 13 Oktober 2024.
- Samyutta Nikaya. Indra Anggara (Penerj.). Diakses dari <https://suttacentral.net/sn47.12/id/anggara?lang=en&reference=none&highlight=false> pada 16 Oktober 2024.
- Sulianta, F. (2024). A Literature Review on Vipassana Meditation: Psychological Treatment and Social Benefits for Harmonizing the Inner Self and Society. *Available at SSRN 4932118*.
- Thein, P. P. (2011). The Root Causes of Action (Kamma). *Universities Research Journal*, 4(7).
- Umer, H. (2023). A Behavioral Model to Examine Religiosity & Generosity. *Current Psychology*, 42(2), 1092-1102.
- Wong, M. (2011). Peranan Pemahaman Pembelajaran Abhidhamma terhadap Praktik Hiri dan Ottapa. *Jurnal Nalanda*, 69-111.