

# **DO'A DAN MEDITASI DALAM BUDDHA THERAVADA**



## **SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin  
Insritut Agama Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Theologi Islam (S. Th. I.)  
dalam Ilmu Ushuluddin**

**Oleh:**

**AHMAD MAHPUT GOZALI**

**97522403**

**JURUSAN PERBANDINGAN AGAMA  
FUKULTAS USHULUDDIN  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA  
2002**

## ABSTRAK

Hubungan manusia dengan Tuhan di perkokoh melalui berbagai bentuk peribadatan yang disebut do'a, kedalaman pengalaman agama dapat ditemukan dalam do'a-do'a yang bentuknya sederhana sekalipun. Do'a merupakan unsure permohonan kepada Illahi dan ada disemua agama, karena do'a merupakan alat yang paling ampuh untuk memelihara hubungan baik dengan Illahi dan karena itu menempatkan hidup manusia dalam tujuan yang jelas.

Dalam ajaran agama Buddha sering terdengar istilah Bhavana, Samadhi atau Meditasi. Istilah Meditasi sendiri sering disalah artikan, baik oleh umat Buddha sendiri maupun orang lain yang bukan umat Buddha. Meditasi atau Bhavana merupakan salah satu bagian dari ajaran Buddha yang bertujuan untuk menghasilkan suatu keadaan mental yang sehat dan sempurna.

Penelitian ini dalam mengumpulkan data menggunakan metode observasi, di mana dengan jalan pengamatan dan pencatatan terhadap fenomena-fenomena yang sedang diteliti, metode interview yaitu dengan jalan Tanya jawab yang dikerjakan secara sistematis berdasarkan tujuan penelitian, juga menggunakan metode dokumentasi, dimana dengan cara mengumpulkan data berupa peninggalan-peninggalan tertulis, terutama arsip.

Hasil dari penelitian ini adalah: do'a menurut agama Buddha Theravada adalah bukan di tujukan kepada Illahi (Realitas Mutlak), karena permohonan, harapan, permintaan tolong ditujukan pada diri sendiri, bukan di luar dirinya sendiri, sedangkan yang berbentuk puji-pujian ditujukan pada Tri Ratna, yaitu Buddha, Dharma, Sangha. Do'a secara esensial dalam agama Buddha Theravada tidak mempunyai peran apa-apa, karena pada dasarnya segalanya dikembalikan pada diri sendiri, sedangkan Meditasi menepati urutan yang pertama dalam usaha mencapai Nirwana, karena merupakan jalan yang ditunjukkan oleh sang Buddha untuk meningkatkan kualitas batin dan untuk membersihkan kotoran-kotoran dan noda-noda yang melekat.



DEPARTEMEN AGAMA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS USHULUDDIN

Jl. Marsda Adisucipto Telpon/Fax. (0274) 512156 Yogyakarta

PENGESAHAN

Nomor : IN/I/DU/PP.00.9/495/2002

Skripsi dengan judul : Do'a dan Meditasi dalam Buddha Theravada

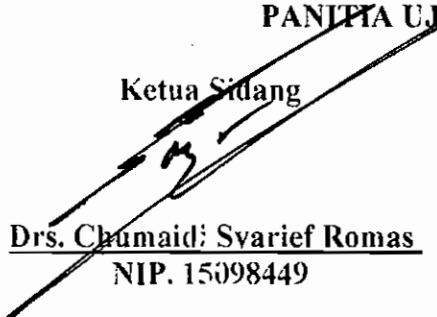
Diajukan oleh :

1. Nama : Ahmad Mahput Gozali
2. NIM : 97522403
3. Program Sarjana Strata I Jurusan : Perbandingan Agama


Telah dimunaqosyahkan pada hari : Senin, tanggal 1 April 2002 dengan nilai 75 (B) dan telah dinyatakan syah sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Theologi Islam dalam Ilmu Ushuluddin.

PANITIA UJIAN MUNAQOSYAH :

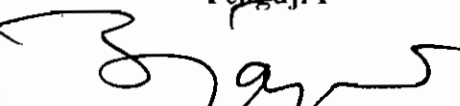
Ketua Sidang

  
Drs. Chumaidi Syarif Romas  
NIP. 15098449


Pembimbing/merangkap Penguji

  
Drs. A. Singgih Basuki, MA  
NIP. 150210064

Penguji I

  
Dr. Syaifan Nur, MA  
NIP. 150236146

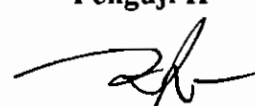
Sekretaris Sidang

  
Dra. Hj. Nafilah Abdullah, M. Ag.  
NIP. 150228024

Pembantu Pembimbing

  
Ahmad Muttaqin, S. Ag.  
NIP. 150291985

Penguji II

  
Khairullah Zikri, MASTRel  
NIP. 150288054



Yogyakarta, 1 April 2002

  
Dr. Hani Annuri, MA  
NIP. 150182860

**Drs. A. Singgih Basuki, M.A.**  
**Ahmad Muttaqin, S. Ag.**  
**Dosen Fakultas Ushuluddin**  
**IAIN Sunan Kalijaga**  
**Yogyakarta**

---

### **Nota Dinas**

Hai : Skripsi Saudara Ahmad Mahput Gozali  
Lamp : 6 Eksemplar

Kepada Yth.,  
Bapak Dekan Fakultas Ushuluddin  
IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta  
di- Yogyakarta

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Setelah melakukan pembimbingan, arahan, dan koreksi, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : Ahmad Mahput Gozali  
NIM : 97522403  
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin/Perbandingan Agama  
Judul : **Do'a dan Meditasi dalam Ajaran Buddha Theravada  
(Studi Tentang Ajaran Buddha)**

telah dapat diajukan kepada Fakultas Ushuluddin Institut Agama Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, untuk dimunaqasyahkan dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Strata Satu Agama Islam dalam Ilmu Perbandingan Agama.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Pembimbing I

Drs. A. Singgih Basuki, M.A.  
NIP. 150 210 064

Yogyakarta, 11 Maret 2002  
Pembimbing II

Ahmad Muttaqin, S. Ag.  
NIP. 150 0291 985

## MOTTO

وإذا سألك عبادي عني فإني قريب صلى أجيب دعوة الداع إذا دعان صلى  
فليستجيبوا لي وليؤمنوا بي لعلهم يرشدون (البقرة: ١٨٦)

Artinya :

Dan apabila hamba-hambaku bertanya kepadamu tentang aku, maka (jawablah), bahwasannya aku adalah dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdo'a apabila ia memohon kepadaku, maka hendaklah mereka itu memenuhi (segala perintah)Ku dan hendaklah mereka itu beriman kepadaku agar mereka selalu dalam kebenaran.\*

[al- Baqarah (2): 186]

---

\* Dewan Penerjemah DEPAG, *al-Qur'an dan Terjemahnya* (Jakarta: Yayasan Penerjemah al-Qur'an DEPAG RI, 1971), hlm. 45.

## PERSEMBAHAN

*Kupersembahkan karya ini kepada kedua orang tuaku:*

*"Ya Allah, sayangilah ayah dan ibuku sebagaimana mereka telah  
menyayangi aku ketika aku masih kecil."*

*(Q.S. Al-Isra': 24)*

*Tidak lupa pula karya ini kupersembahkan kepada kakak dan adikku, kawan-  
kawan seperjuangan dan Saudari Rita Mahanani, yang telah memberikan  
semangat dan setia menemani dengan penuh kesabaran.*

## KATA PENGANTAR

Tiada kata yang paling indah untuk diucapkan selain ungkapan rasa syukur, Alhamdulillah ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penyusun dapat menyelesaikan skripsi ini. Solawat dan salam semoga senantiasa terlimahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW.

Penyusunan skripsi dengan judul Do'a dan Meditasi dalam Buddha Theravada, mengalami banyak hambatan yang penyusun temui, namun akhirnya penyusun dapat menyelesaikan skripsi ini. Hal ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak.

Selanjutnya perkenankanlah penyusun skripsi ini untuk menghaturkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada :

1. Dr. Djam'anuari MA, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Bapak Drs. A. Singgih Basuki, MA, selaku pembimbing I merangkap penguji dan Bapak Ahmad Muttaqin, S.Ag, selaku pembimbing II, dalam penulisan skripsi ini, yang telah meluangkan waktu untuk mengarahkan serta memberikan petunjuk kepada penyusun.
2. Bikkhu Jotidhammo, M. Hum., selaku Sekretaris Jendral Sangha Theravada Indonesia, Bapak Drs. M. Witono Widyaputra, P.dy., selaku pengurus perpustakaan Vihara Mendut, yang telah memberikan kesempatan meluangkan waktu untuk diwawancarai dalam pengumpulan data yang penyusun perlukan.

3. Pengelola perpustakaan Vidyalyoka, Perpustakaan Daerah istimewa Yogyakarta, yang telah memberikan kemudahan fasilitas dalam peminjaman buku-buku perpustakaan.
4. Kedua orang tua dan kawan-kawan yang dengan ikhlas berkorban, baik moril maupun materiil demi lancarnya penyusunan skripsi ini.
5. Semua pihak yang tidak dapat penyusun sebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan dan bantuan dalam penyusunan skripsi.

Akhirnya kepada Allah SWT, penyusun memohon do'a, semoga amal baik dari semua pihak yang membantu penyusun diterima sebagai amal baik di sisi-Nya dan mendapat imbalan yang berlipat ganda. Amin.

Yogyakarta, 11 Maret 2002

Penyusun

(Ahmad Mahput Gozali)



## ABSTRAK

Skripsi dengan judul “Do’a dan Meditasi dalam Buddha Theravada”, merupakan penelitian perpustakaan atau Library Research yang didukung oleh wawancara kepada nara sumber yang berkaitan dengan skripsi ini. Skripsi ini berkaitan dengan kehidupan peribadatan umat Buddha untuk melenyapkan atau memadamkan penderitaan dan mencapai *Nibbana* yang merupakan cita-cita dan tujuan akhir umat Buddha.

Selanjutnya penyusun akan mencoba membatasi penelitian tersebut dengan dua rumusan masalah yang hasilnya merupakan isi dari skripsi ini, yaitu (1) Bagaimana pandangan umat Buddha Theravada tentang ajaran do’a dan meditasi (2) Bagaimana kedudukan do’a dan meditasi dalam Buddha Theravada. Adapun tujuan dari penyusunan skripsi ini adalah untuk mendapatkan suatu gambaran tentang do’a dan meditasi menurut Buddha Theravada yaitu dengan ajaran yang dapat dijadikan pedoman untuk mencapai tujuan tertinggi umat Buddha baik sekarang atau yang akan datang.

Penyusun skripsi ini menggunakan pendekatan fenomenologis, yaitu mencoba mempelajari gejala-gejala keagamaan untuk mendapatkan pengertian dalam memahami fakta yang dikenal dengan pendekatan “*epoche*” yaitu penilaian yang telah dikonsepsikan sebelumnya harus ditunda sampai fenomena itu sendiri berbicara untuk dirinya.

Sedangkan hasil dari penyusunan skripsi ini adalah, bahwa do’a dalam Buddha Theravada itu tidak ada (yang ditujukan pada realitas mutlak). Sedangkan meditasi dalam Buddha Theravada menempati urutan yang pertama dalam usaha untuk meniadakan penderitaan serta mencapai Nibbana, tetapi dalam usaha memadamkan penderitaan tersebut tidak hanya dengan meditasi saja, terlebih dahulu umat Buddha harus sudah mempraktekkan ajaran *sila* (moralitas) *meditasi* (olah batin), *panna* (kebijaksanaan), maka ia akan mencapai kebahagiaan.

Sedangkan menurut Buddha Theravada, meditasi ada dua macam, yaitu (1) Samatha Bhavana, (2) Vipassana Bhavana. Yang pertama adalah meditasi yang bertujuan untuk ketenangan batin dan yang kedua adalah lanjutan dari yang pertama untuk mendapatkan kebijaksanaan (meditasi pandangan terang).

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
HALAMAN NOTA DINAS .....	iii
HALAMAN MOTTO .....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
ABSTRAK .....	viii
DAFTAR ISI .....	ix
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Penegasan Judul .....	5
C. Perumusan Masalah .....	7
D. Tujuan Penelitian .....	8
E. Tinjauan Pustaka .....	8
F. Metode Penelitian .....	11
G. Sistematika Pembahasan .....	14
BAB II TINJAUAN UMUM TENTANG DO'A DAN MEDITASI .....	17
A. Do'a .....	17
1. Pengertian Do'a .....	17
2. Maksud dan Tujuan Do'a .....	21
B. Meditasi .....	23
1. Pengertian Meditasi .....	23
2. Maksud dan Tujuan Meditasi .....	27

BAB III DO'A DAN MEDITASI DALAM BUDDHA	
THERAVADA.....	32
A. Pandangan Umat Buddha Theravada tentang Do'a	
dan Meditasi .....	32
B. Proses Pelaksanaan Do'a dan Meditasi dalam Ajaran	
Buddha Theravada .....	44
C. Klasifikasi Meditasi dalam Buddha Theravada.....	53
D. Analisis .....	72
BAB IV PENUTUP .....	77
A. Kesimpulan .....	77
B. Saran-saran .....	79
C. Penutup .....	80

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Dalam melakukan ibadah, manusia seakan-akan menjadikan dirinya utuh, demikian pendapat beberapa sarjana. Dalam berhadapan dengan Realitas Mutlak manusia memberikan dirinya sendiri sebagai bentuk persembahannya yang paling besar, ketika memohon kepada Tuhan. Sebenarnya dia sedang menghubungkan diri dengan suatu pusat kekuasaan, tempat ia mencari kekuatan dan perlindungan. Untuk mencapai tujuan ini, ada dua macam perbuatan keagamaan yang lebih penting maknanya dibandingkan perbuatan-perbuatan keagamaan lainnya. Di antara salah satunya ialah perbuatan keagamaan do'a (*prayer*).<sup>1</sup>

Do'a merupakan gejala umum yang ditemukan dalam semua agama. Dalam berbagai macam bentuknya, do'a muncul dari kecenderungan kodrati manusia untuk memberi ungkapan dari pikiran dan rasa dalam hubungannya dengan yang Ilahi. Sebagaimana manusia berkomunikasi secara kodrati dengan manusia-manusia lain dengan berbicara, demikian pula menyapa yang illahi dengan cara yang sama, sesuai dengan kepercayaan dan keyakinan. Do'a merupakan suatu tindakan rekolektif, artinya dengan itu manusia menerapkan dan memupuk kesatuan dengan yang Illahi. Do'a merupakan bentuk

---

<sup>1</sup>Djam'anari, *Perbandingan Agama: Pengertian dan Obyek Kajian*, (Yogyakarta: Kurnia Kalam Semesta, 1998), hlm. 73.

pemujaan universal, dengan diam maupun dengan bersuara, pribadi maupun umum, spontan maupun menurut aturan. Karena do'a merupakan ungkapan religius yang paling khas untuk memahami fakta-fakta spiritual yang ada di dalamnya.<sup>2</sup>

Hubungan manusia dengan Tuhan diperkokoh melalui berbagai bentuk peribadatan yang disebut dengan do'a (*prayer*). Heiler menunjukkan bahwa kedalaman pengalaman agama dapat ditemukan dalam do'a-do'a yang bentuknya sangat sederhana sekalipun.<sup>3</sup> Do'a merupakan unsur permohonan kepada yang Illahi dan ada di semua agama, karena do'a merupakan alat yang paling ampuh untuk memelihara hubungan baik dengan Illahi dan karena itu menempatkan hidup manusia dalam tujuan yang jelas.<sup>4</sup>

Sedangkan dalam ajaran umat Buddha sering terdengar istilah *bhavana*, *samadhi* atau *meditasi*. Namun istilah meditasi sering disalahartikan, baik oleh umat Buddha sendiri maupun orang lain yang bukan umat Buddha. Pada saat kata meditasi disebut, orang segera menggambarkan dalam pikiran penyingkiran diri dari kesibukan penghidupan sehari-hari, dengan kata lain ia duduk dalam sikap

---

<sup>2</sup> Mariasusai Dhavamony, *Fenomenologi Agama*, (Yogyakarta: Kanisius, 1995), hlm. 241.

<sup>3</sup> Dikutip dalam Djam'anuari, *loc. cit.*, hlm. 73.

<sup>4</sup> Mariasusai Dhavamony, *op. cit.*, hlm. 262.

tertentu, seperti di dalam sebuah gua atau ruangan kecil di dalam Vihara, di satu tempat yang jauh dari keramaian kehidupan dunia, tenggelam dalam satu renungan atau dalam salah satu keadaan gaib atau tidak ingat orang sama sekali. Sesungguhnya meditasi Buddhis yang benar bukanlah berarti menyingkirkan semacam itu.<sup>5</sup>

Meditasi merupakan pendekatan Buddha yang paling utama mengenai agama. Karena tujuan tertinggi dalam meditasi adalah penerangan. Meditasi dimaksudkan untuk memperoleh kesempurnaan spiritual guna mengurangi akibat penderitaan dan menenangkan pikiran, membuka kebenaran mengenai eksistensi kehidupan. Dengan melaksanakan meditasi akan membantu untuk menyadari hal-hal tentang kebendaan.<sup>6</sup>

Ada perbedaan yang cukup menonjol antara pelaksanaan meditasi yang dilakukan oleh masyarakat pada umumnya, baik dulu maupun sekarang dengan meditasi yang banyak dilakukan oleh orang modern. Pada umumnya pelaksanaan meditasi hanya dalam konteks kehidupan

---

<sup>5</sup> Mettadewi, *op. cit.*, hlm. 1.

<sup>6</sup> Mariasusai Dhavamony, *op. cit.*, hlm. 25.

rohani (spiritual). Oleh karena itu berbagai teknik meditasi dikembangkan dalam konteks suatu agama<sup>7</sup>

Meditasi atau *bhavana* merupakan salah satu bagian dari ajaran Buddha yang bertujuan untuk menghasilkan suatu keadaan mental yang sehat dan sempurna. Meditasi tidak dapat dipisahkan dari ajaran yang lain<sup>8</sup> karena kalau dilihat titik tolaknya pada jalan penerangan untuk membantu manusia untuk menemukan kebahagiaan spiritual dengan lebih dahulu mengenal sumber-sumber penderitaan dan kemudian akar derita itulah yang harus dimusnahkan. Segala penderitaan ini bermula dari keinginan-keinginan terhadap obyek yang maya, yang tidak memuaskan dan mendewasakan jiwa atau *atman*.<sup>9</sup>

Setelah melihat dan memaparkan hal-hal di atas maka penulis mempunyai keinginan untuk mengangkat tema tersebut dalam penulisan skripsi ini. Adapun tema tersebut adalah Do'a dan Meditasi dalam Buddha Theravada (Studi Tentang Ajaran Buddha).

---

<sup>7</sup> Sutandi, *Meditasi untuk Mengatasi Rasa Sakit*, (Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM, t.t.), hlm. 1.

<sup>8</sup> Mettadewi, *op. cit.*, hlm 2.

<sup>9</sup> Nurcholis Madjid et. al., *Passing Over*, (Jakarta: PT Gramedia, 1998), hlm. 203.

Karena melihat persoalan ini sesuai dengan bidang studi penulis yaitu, Perbandingan Agama, maka kiranya pantaslah kalau penulis ikut serta dan terjun ke dalamnya, walaupun sedikit punya arti dalam tulisan ini. Penulis sangat sadar dengan hal itu. Dengan berusaha memberikan gambaran secukupnya terhadap data yang ada, dan mampu diperoleh serta dikumpulkan.

## **B. Penegasan Judul**

Sebagai pembahasan istilah dari topik ini, perlu ditegaskan dan dijelaskan terlebih dahulu akan maksud dan tujuan serta istilah yang terdapat dalam judul tersebut, agar tidak menimbulkan kesalahan pemahaman dengan apa yang penulis maksudkan dalam topik ini. Sebab sering sekali terjadi kesalahpahaman dari suatu istilah karena kurang tepatnya suatu definisi atau batasan istilah yang berbeda-beda, sehingga memerlukan kajian di dalamnya.

Adapun yang dimaksud dengan istilah-istilah dalam topik di atas adalah:

1. Do'a dapat diartikan sebagai harapan atau pemujaan terhadap yang Illahi,<sup>10</sup> juga diartikan harapan terhadap apa yang telah dikerjakan.<sup>11</sup>

---

<sup>10</sup> Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, edisi ke-2, (Jakarta: Balai Pustaka, 1995), hlm. 201.

<sup>11</sup> Wawancara dengan Bapak Witono, Pengurus Harian di Perpustakaan Vihara Mendut, 13 Agustus 2001.



2. Meditasi dapat diartikan pemusatan pikiran dan perasaan untuk mencapai sesuatu.<sup>12</sup> Pengolahan pikiran yang bertujuan untuk melihat dengan cara khusus sehingga sampai pada pandangan terang dan pemahaman penuh,<sup>13</sup> atau juga meditasi harus diarahkan ke realitas kebersatuan dengan Tuhan. Seluruh perhatian harus diberikan kepada Tuhan. Selalu mengingat bahwa kerajaan Tuhan ada dalam diri, bukan di mana-mana melainkan dalam dirimu.<sup>14</sup>
3. Theravada dapat diartikan suatu golongan ortodoks yang menganggap bahwa hanya kitab Tripitaka yang dikumpulkan pada pejamuan yang pertama pada tahun 483 SM, yang diajarkan oleh sang Buddha. Sedangkan golongan yang lain menganggap tidak begitu.<sup>15</sup>

Dengan demikian yang dimaksud di atas jelas merupakan suatu pandangan atau usaha untuk menyelidiki dan mengkaji tentang do'a

---

<sup>12</sup> Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *op. cit.*, hlm. 569.

<sup>13</sup> Maharera, *Meditasi dalam Kehidupan Sehari-hari*, (Klaten: Wisma Sambdhi, t.t.), hlm. 38.

<sup>14</sup> Chao Koh Sui, *Ilmu dan Seni Psikoterapi dengan Tenaga Prana*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 1997), hlm. 110.

<sup>15</sup> Romdhon, *Agama-agama di Dunia*, (Yogyakarta: IAIN Sunan Kalijaga, 1990), hlm. 13.

dan meditasi dalam Buddha Theravada, dengan pendekatan fenomenologi bukan suatu pendekatan komperatif.

### **C. Rumusan Masalah**

Dengan uraian latar belakang yang begitu singkat, maka muncullah suatu permasalahan. Pokok-pokok masalah dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimana pandangan umat Buddha Theravada tentang do'a dan meditasi?
2. Bagaimana proses pelaksanaan meditasi dalam Buddha Theravada?

Itulah pokok-pokok masalah yang akan dibahas nanti sebagai titik telaah tinjauan penulis mengenai do'a dan meditasi dalam Buddha Theraveda. Dan tentu saja masalah tersebut menjadi tugas penulis. Demikian juga bagi para peneliti yang tertarik pada bidang studi ini. Semoga masih bayak peneliti-peneliti lain yang tertarik dengan permasalahan ini.

#### **D. Tujuan Penelitian**

Dalam penulisan dan penyusunan skripsi nanti, tentu saja penulis mempunyai beberapa maksud dan tujuan yang dapat membawa hasil.

Maksud dari penyusunan skripsi ini adalah:

1. Untuk melihat do'a dan meditasi dalam agama Buddha Theravada.
2. Untuk meneliti do'a dan meditasi dalam agama Buddha Theravada.

Selain tujuan di atas penulis juga mempunyai tujuan lainnya.

Adapun tujuannya adalah :

1. Untuk memberikan sumbangan dalam khasanah Ilmu Perbandingan Agama, walau bagaimanapun kecilnya sumbangan ini, semoga menjadi bukti itikat dan upaya menunaikan tugas moril sebagai seorang sarjana.
2. Untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan Program Sarjana S-1 di Fakultas Ushuluddin Jurusan Perbandingan Agama Institut Agama Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

#### **E. Tinjauan Pustaka**

Setelah penulis mengadakan tinjauan pustaka, tampak penulis mengalami banyak sekali hambatan mencari dan menemukan buku-

Setelah penulis mengadakan tinjauan pustaka, tampak penulis mengalami banyak sekali hambatan mencari dan menemukan buku-buku yang mendekati atau sesuai dengan arah bahasan Do'a dan Meditasi dalam Buddha Theravada.

Di antara buku-buku, skripsi atau juga artikel yang menyinggung atau ada arah bahasan dengan topik Do'a dan Meditasi dalam Buddha Theravada, di antaranya artikel yang ditulis oleh Anand Krisna dalam *Republika*, tanggal 20 Agustus 2000, berjudul *Meditasi tidak Mengganti Ritual Agama*, dikatakan bahwa kalau hidup ingin mencapai ketenangan harus mendekatkan diri dengan yang Illahi, baik perseorangan atau jama'ah, karena adanya dan berangkat dari kitab suci mereka. Baik kitao suci al-Qur'an, Weda, Bibel. Sangat universal. Apalagi al-Qur'an yang diturunkan untuk *rahmatan lil 'alamin*. Sementara itu dalam artikel tersebut mengenai masalah-masalah yang berkaitan dengan do'a dan meditasi belum dibahas secara mendetail dan masih dalam batas yang umum terutama masalah do'a.

Skripsi yang ditulis oleh Sutriyanto dengan judul *Ananda Marga Yoga di Yogyakarta: Studi tentang Kehidupan Spiritual dan Meditasi (Tinjauan secara Psikologis)*. Dalam hal ini lebih ditekankan pada kehidupan para Bikhu dan Bikhuni yang berhubungan dengan kejiwaan baik secara pribadi maupun dalam lingkungan umatnya.

Selanjutnya buku yang ditulis oleh Idadhiro yang berjudul *Mengenal Meditasi Muddhis*, menekankan pada permasalahan-permasalahan latihan-latihan bermeditasi di dalam keseharian serta manfaat-manfaat orang yang rajin (umat Buddha) melakukan meditasi.

Seria buku yang ditulis oleh Nitami yang diterbitkan oleh Yayasan Kusayalini, berjudul *Indahnya Meditasi*. Di dalamnya membahas masalah-masalah yang berkaitan dengan semangat orang yang telah mengenal meditasi yang disinggung kehidupan spritual yang lain (do'a), namun sangat umum.

Skripsi yang ditulis oleh Mahrom Heru Witono dengan judul *Vivassana Bhavana dalam Agama Buddha*, tahun 1998, yang mencoba untuk melihat dan menyinggung masalah meditasi sebelum sang Buddha Gautama, namun ia tidak melihat meditasi sebagai sebuah ajaran yang tersendiri pada satu sekte dalam agama Buddha. Juga skripsi yang ditulis oleh Siti Nurhidayati pada tahun 1999 dengan judul *Shangha dalam Madhab Theravada*. Di dalam skripsi ini, membahas pada permasalahan yang berhubungan dengan perkembangan sekte yang ada di Indonesia. Di dalamnya juga menyinggung masalah kehidupan spiritual yang ada dalam sekte ini.

Menurut penulis, meskipun tulisan-tulisan atau buku-buku tersebut di atas mempunyai perbedaan dalam bidang pendekatan atau kajiannya dalam hal do'a dan meditasi, namun penulis tetap akan mengadakan penelaahan dan pengkajian terhadap hal di atas sebagai bahan informasi guna memperkaya informasi yang akan dituangkan dalam skripsi nanti. Karena tidak menutup kemungkinan, uraian-uraian yang ada di dalamnya dapat membantu penulis dalam penelitian.

Berdasarkan kekurangan-kekurangan di atas maka penelitian tentang do'a dan meditasi dalam Buddha Theravada, menurut penulis layak untuk dilakukan.

## **F. Metode Penelitian**

Mengingat pentingnya metode dalam suatu penelitian maka untuk menyusun dan menyelesaikan skripsi ini ditentukan lebih dahulu metode penelitian yang tepat untuk pengumpulan data maupun pembahasannya. Oleh karena itu, penulis mengemukakan metode-metode yang akan digunakan dalam penelitian ini.

### **1. Metode pengumpulan data**

Sesuai dengan topik di atas, maka metode yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah :

- a. Observasi, yaitu metode pengumpulan data dengan jalan pengamatan dan pencatatan terhadap fenomena-fenomena yang sedang diselidiki.<sup>16</sup>
- b. Interview, yaitu pengumpulan data dengan jalan tanya jawab yang dikerjakan secara sistematis berdasarkan tujuan penelitian.<sup>17</sup>
- c. Dokumentasi, yaitu teknik pengumpulan data dengan cara mengumpulkan data berupa peninggalan-peninggalan tertulis, terutama beberapa arsip, buku yang menyajikan pendapat, teori, dalil atau buku-buku yang ada hubungannya dengan masalah yang diteliti.<sup>18</sup> Metode ini dimaksudkan untuk memperoleh pengetahuan yang lebih luas, serta wawasan yang obyektif dan ilmiah.<sup>19</sup>

---

<sup>16</sup> Sutrisno Hadi, *Metodologi Research*, Jilid II, (Yogyakarta: Andi Offset, 1980), hlm. 136.

<sup>17</sup> Husain Umar, et. al., *Metodologi Penelitian Sosial*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1996), hlm. 58.

<sup>18</sup> Hadari Nawawi, *Metodologi Penelitian Bidang Sosial*, (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 1998), hlm. 133.

<sup>19</sup> Koentjoroningrat, *Metode-metode Penelitian Masyarakat*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 1997), hlm. 82.

## 2. Pendekatan

Pendekatan yang digunakan dalam penulisan skripsi ini adalah pendekatan fenomenologis yaitu mencoba mempelajari gejala-gejala keagamaan untuk mendapatkan pemahaman dan untuk memahami fakta. Pendekatan ini tidak mempersoalkan apakah gejala keagamaan itu benar, semua itu benar, apakah ia bernilai dan bagaimana bisa terjadi demikian. Akan tetapi yang dibicarakan adalah bagaimana kelihatannya dan dengan cara apa (bagaimana) ia menempatkan diri kepada kita.<sup>20</sup> Pendekatan tersebut dikenal dengan pendekatan *epoche*, artinya penilaian yang dikonsepsi sebelumnya harus ditunda sampai fenomena keagamaan itu sendiri bicara untuk dirinya.<sup>21</sup>

Sebagai pendekatan fenomenologis, bersikap tidak memihak atau memiliki perhatian yang penuh cinta kasih dari hasil-hasil yang menjadi perhatian obyek studi peneliti.<sup>22</sup>

---

<sup>20</sup> Romdon, *Metodologi Ilmu Perbandingan Agama (Suatu Pengantar Awal)*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1996), hlm. 83-84.

<sup>21</sup> Marisusay Dhavamoni, *op. cit.*, hlm. 34.

<sup>22</sup> Djam'anuari, *op. cit.*, hlm. 78-79.



### 3. Metode analisis

Untuk membuat analisis terhadap data yang terkumpul dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode yang bertujuan untuk menggambarkan secara tepat terhadap gejala atau hal-hal yang ada.<sup>23</sup> Oleh karena itu, penelitian model deskriptif dalam masalah do'a dan meditasi ini, penulis menganggap lebih tepat, karena metode ini pelaksanaannya tidak terbatas hanya pada pengumpulan data.<sup>24</sup>

Jadi setelah data terkumpul dan sesuai dengan arah bahasan skripsi, kemudian akan diadakan pengolahan secukupnya untuk mendapatkan kejelasan yang sebenarnya, sehingga pada akhirnya akan diperoleh suatu konklusi yang tepat.

### G. Sistematika Pembahasan

Bab pertama, merupakan pendahuluan yang merupakan pembuka jalan untuk menelusuri lebih jauh lagi terhadap berbagai masalah yang akan dibahas guna memperoleh gambaran materi yang lebih jelas dan

---

<sup>23</sup> Syaifuddin Anwar, *Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1998), hlm. 126.

<sup>24</sup> Winarno Surakhmad, *Pengantar Penelitian Ilmiah: DasarMetode Teknik*, (Bandung: Tarsito, 1982), hlm. 139.

juga untuk mempermudah memahami materi yang lebih jelas dan juga untuk mempermudah pembahasan dalam bab selanjutnya. Di dalam pendahuluan ini, pertama-tama akan dikemukakan berbagai alasan mengapa topik ini dipilih. Bagian kedua, mengemukakan penegasan judul, agar menghindari kesalahpahaman terhadap apa-apa yang dimaksud penulis, karena banyak istilah-istilah yang digambarkan penulis, maka perlu ditegaskan secara jelas apa maksud dan judul skripsi tersebut. Bagian ketiga memuat tentang perumusan masalah, yang merupakan titik tolak dalam setiap langkah yang hendak dicapai. Keempat, menyampaikan maksud dan tujuan penulisan skripsi dan bagian berikutnya, mengemukakan sistematika pembahasan dengan tujuan menjelaskan segala apa-apa yang akan dipaparkan dan diselidiki.

Bab kedua membahas gambaran umum do'a dan meditasi yang terdiri dari dua sub pokok bahasan, yang pertama mengenai pengertian do'a serta maksud dan tujuannya, yang kedua mengenai pengertian meditasi, maksud dan tujuan meditasi.

Bab ketiga membahas tentang ajaran do'a dan meditasi dalam Buddha Theravada. Pembahasan pada sub bab pertama mengenai pandangan Buddha Theravada tentang do'a dan meditasi. Sub bab yang

kedua membahas tentang kedudukan do'a dan mediatasi dalam ajaran Buddha Theravada. Sub bab terakhir pada bab ini merupakan analisis terhadap pembahasan sebelumnya.

Bab keempat merupakan penutup bagi keseluruhan bahasan dalam skripsi ini. Bab ini mengutarakan kesimpulan dari seluruh isi skripsi ini. Bab keempat merupakan hasil eksplorasi dan kemampuan yang ada di dalam diri penulis, yang berpijak pada bab-bab sebelumnya untuk mendapatkan kesimpulan. Kemudian diakhiri dengan saran-saran dan penutup.

## BAB IV

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan data yang telah terkumpul, setelah melalui pembahasan dan pengolahan, penulis mencoba menyimpulkan pembahasan mengenai Do'a dan Meditasi dalam Buddha Theravada sebagai berikut:

1. Seperti telah dibahas pada bab sebelumnya bahwa pandangan umat Buddha Theravada tentang do'a kalau dilihat dari unsur do'a, yaitu permohonan, permintaan tolong dan juga puji-pujian itu ada, namun adanya bukan ditujukan pada yang Ilahi (Realitas Mutlak). Karena bentuk permohonan, harapan, permintaan tolong itu ditujukan pada dirinya sendiri, bukan di luar dirinya sendiri, sedangkan yang berbentuk puji-pujian itu ditujukan pada *Tri Ratna*, yaitu Buddha, Dhamma, Sangha.
2. Do'a dalam agama Buddha Theravada, secara esensial tidak mempunyai peran apa-apa. Sebab pada dasarnya, segalanya dikembalikan pada diri sendiri. Sedangkan ajaran meditasi dalam agama Buddha Theravada menempati urutan yang pertama dalam usaha pencapaian Nibbana. Karena merupakan suatu jalan yang

ditunjukkan oleh Sang Buddha untuk meningkatkan kualitas batin dan untuk membersihkan kotoran-kotoran dan noda-noda yang melekat. Dan juga untuk memutus akar dari penderitaan (*dukkha*) yaitu *Tanha*. Namun semuanya tidak bisa dengan hanya bermeditasi saja. Karena dalam Buddha dikenal dengan jalan berunsur delapan atau jalan mulia. Orang tidak hanya dengan menjalankan meditasi saja bisa memadamkan akar penderitaan dan mencapai *Nibbana*. Namun lebih dahulu harus mampu dan bisa menjalankan *silā* (moralitas), *meditasi* dan *panna*.

## **B. Saran-saran**

1. Bagi umat Buddha, pencapaian *Nibbana* merupakan tujuan terakhir, *Nibbana* harus diperjuangkan pencapaiannya oleh setiap umat Buddha, walaupun sulit, mereka tetap harus berjuang dengan gigih untuk mencapai *Nibbana*. Mereka harus berjuang untuk melaksanakan jalan yang telah ditunjukkan oleh sang Buddha dengan tanpa mengenal lelah. Mereka harus melaksanakan *silā*, *meditasi* dan *panna* dengan tekun.
2. Bagi umat Islam pada umumnya dan orang-orang yang terjun dalam ilmu perbandingan agama khususnya, hendaknya belajar agama lain dengan memegang prinsip *agree in disagreement* sekaligus akan

menambah kemantapan dan keyakinan akan kesempurnaan dan kebenaran Islam.

### **C. Penutup**

Alhamdulillah, berkat rahmat dan hidayah Allah yang telah melimpahkan kepada umat-Nya serta kekuatan yang telah diberikan kepada penyusun sehingga dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa di dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna dan manusia terbatas pada kemampuan yang ada.

Kemudian harapan penulis semoga skripsi yang berjudul do'a dan meditasi dalam Buddha Theravada studi tentang Buddha dapat bermanfaat bagi ummat beragama pada umumnya dan bagi penulis khususnya, serta dapat dijadikan titik tolak pemikiran dan perenungan para mahasiswa khususnya jurusan ilmu perbandingan agama dalam mengkaji yang berhubungan dengan jurusan tersebut.

Akhirnya penulis berdo'a, semoga Allah SWT selalu menambah ilmu pengetahuan kepada penulis, dapat memanfaatkan ilmu-ilmunya untuk kepentingan agama, nusa dan bangsa.

## CURRICULUM VITAE

Nama : Ahmad Mahput Gozali  
Tempat, Tanggal Lahir : Bojonegoro 9 Agustus 1975  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Agama : Islam  
Alamat Asal : Pekuwon RT 01 RW 04 Sumberrejo Bojonegoro Jawa  
Timur.  
Orang Tua :  
a. Nama Ayah : Pardan  
b. Nama Ibu : Ngasilah  
c. Pekerjaan : Tani

### Latar Belakang Pendidikan :

- a. SDN Pekuwon III, Lulus Tahun 1989
- b. SMPN Sumberrejo I, Lulus Tahun 1992
- c. MA YKUI Maskumambang Gresik, Lulus Tahun 1996
- d. Masuk IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta Fakultas Ushuluddin Jurusan Perbandingan Agama, Tahun 1997.

## GLOSARI

Additbana	: tabiat
Anatta	: tiada
Anicca	: tidak kekal
Awidya	: ketidaktahuan (kebodohan)
Buddha	: Seseorang yang mncapai penerangan sempurna yaitu tingkat kebudayaan dengan kekuatan sendiri.
Do'a	: bentuk permohonan, permintaan, harapan, seruan
Dosa	: kebertian
Dukkha	: penderitaan
Dukkha-dukkha	: penderitaan yang nyata
<i>Four signs</i>	: empat pertanyaan, mati, tua, sakit, derita
Jalan mulia	: jalan yang ditunjukkan Sang Buddha yang berunsur delapan
Kami domo	: semacam altar
Karma	: hukum sebab akibat
Loba	: ketamakan
Meditasi	: Olah batin
Nama	: tabiat manusia
Nibbana	: keadaan yang terbatas dari kekotoran batin dan penderitaan
Panna	: kebajikan
Paritta	: khotbah-khotbah Sang Buddha yang diulang-ulang



Pritya samupada : permulaan yang bergantung

Puja bakti : pembacaan paritta

Rupa : jasmani

Samanira : calon Bhikkhu

Samatha Bhavana : meditasi ketenangan

Samjna : pengamatan

Sangha : perkumpulan Bhikkhu

Sankhara : lima khando idah penderitaan

Sassata-ditthi : kekekalan

Sila : moralitas

Tafakur : perenungan

Tanha : keinginan yang sulit dipuaskan

Tanhagata : sempurna untuk sebutan sang Buddha.

Theravada : Salah satu sangha dalam Buddha

Tri Pitaka : kitab suci agama Buddha yang terdiei dari tiga bagian, yaitu  
vinaya pitaka, setta pitaka, dan Abidhamma pitaka

Tri Ratna : Buddha, Dhama, Sangha

Vipassana Bhavana : meditasi pandangan terang

Viriya : semangat

Wijnama : kesadaran aku

## DAFTAR PUSTAKA

Anwar, Syaifuddin, *Metodologi Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1998.

Buddharakkhita, Asharya, *Meditasi dalam Kehidupan Modern* (Bandung: Pemuda Vihara Vimala Dharma, t.t.)

Chao Koh Sui, *Ilmu dan Seni Psikoterapi dengan Tenaga Prana*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 1997)

Daradjat, Zakiah, *Doa menunjang Semangat Hidup* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset, 1996).

Davamony, Marisusay, *Fenomenologi Agama*, (Yogyakarta: Kanisius, 1995).

Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, edisi ke-2, (Jakarta: Balai Pustaka, 1995)

Dewan Penterjemah Sangha Theravada Indonesia, *Paritta Suci*, (Jakarta: Yayasan Dhammadipa Aroma, 1989), hlm. 34-36.

Djam'anuari, *Perbandingan Agama: Pengertian dan Obyek Kajian*, (Yogyakarta: Kurnia Kalam Semesta, 1998)

Djamaris, Zainal Arifin, *Doa dan Tata Tertibnya*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1997)

Hadiwijoyo, Harun, *Agama Hindu dan Buddha*, (Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, 1989)

Hart, William, *Bersahabat dengan Dhamma dan Meditasi* (Klaten: Wisma Sambadhi, 1997)

Hasan, A., *Terjemah Bulughul Maruam*, (Surabaya: CV., Sinai Wijaya, 1985).

Jaelani, A.F., *Potensi Meditasi dan Tenaga Dalam, Ditinjau Hakikat Dari Berbagai Aspek* (Solo : CV Aneka, 1996)

- Jinarakkhita, Maha Nayaka Ethavira A., *Meditasi Pendidikan Tinggi Agama Buddha*, (Jakarta: Vijra Dharma Nusantara, 1992)
- Juparies, Willie, et. al., *Kumpulan Makalah Simposium: Stres dan Meditasi*, (Jakarta: Keluarga Mahasiswa Buddhis Jakarta, 1998)
- Koentjoroningrat, *Metode-metode Penelitian Masyarakat*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 1997)
- Krisna, Anand, et. al., *Ilmu Medis dan Meditasi* (Yogyakarta : KMK Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada, 2000
- Madjid, Nurcholis, et. al., *Passing Over*, (Jakarta: PT Gramedia, 1998).
- Mahatera, *Meditasi dalam Kehidupan Sehari-hari*, (Klaten: Wisma Sambdhi, t.t.)
- Majalah Mutiara Dhamma II, "Menenal Meditasi Buddhis", (Denpasar: 1995).
- Meharn, Ven, *Thare Desaransi, Samadi* (Bandung: Yayasan Penerbit Karanagia, 1994)
- Mettadewi, *Bhavana Pengembangan Batin*, (Jakarta: Akademi Buddhis Palandha, 1986).
- \_\_\_\_\_, *Pokok-pokok Dasar Abhidhamma, Jilid 1*, (Jakarta: Sekolah Tinggi Agama Buddha Nalanda, 1998)
- Moleong, Lexy J., *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 1993)
- Murtiko, *Membangun Fisik, Mental, Spiritual Lewat Samadhi, Meditasi (Tapa Brata Moden, Pembangunan daya Metafisik Ajaib dalam diri Anda)*, (Solo: CV. Meka, 1995).
- Nasution, Harun, *Ensiklopedi Islam Indonesia*, (Jakarta: IAIN Syarif Hidayatullah, 1992).
- Natami, *Indahnya Meditasi*, (Kutoarjo: Yayasan Kusलयani, 1995)
- Nawawi, Handari, *Metodologi Penelitian Bidang Sosial*, (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 1998)

- Jinarakkhita, Maha Nayaka Ethavira A., *Meditasi Pendidikan Tinggi Agama Buddha*, (Jakarta: Vijra Dharma Nusantara, 1992)
- Juparies, Willie, et. al., *Kumpulan Makalah Simposium: Stres dan Meditasi*, (Jakarta: Keluarga Mahasiswa Buddhis Jakarta, 1998)
- Koentjoroningrat, *Metode-metode Penelitian Masyarakat*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 1997)
- Krisna, Anand, et. al., *Ilmu Medis dan Meditasi* (Yogyakarta : KMK Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada, 2000)
- Madjid, Nurcholis, et. al., *Passing Over*, (Jakarta: PT Gramedia, 1998).
- Mahatara, *Meditasi dalam Kehidupan Sehari-hari*, (Klaten: Wisma Sambdhi, t.t.)
- Majalah Mutiara Dhamma II, "Mengenal Meditasi Buddhis", (Denpasar: 1995).
- Meharn, Ven, *Thare Desaransi, Samadi* (Bandung: Yayasan Penerbit Karanagia, 1994)
- Mettadewi, *Bhavana Pengembangan Batin*, (Jakarta: Akademi Buddhis Palandha, 1986).
- \_\_\_\_\_, *Pokok-pokok Dasar Abhidhamma, Jilid 1*, (Jakarta: Sekolah Tinggi Agama Buddha Nalanda, 1998)
- Moleong, Lexy J., *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 1993)
- Murtiko, *Membangun Fisik, Mental, Spiritual Lewat Samadhi, Meditasi (Tapa Brata Modern, Pembangunan daya Metafisik Ajah dalam diri Anda)*, (Solo: CV. Meka, 1995).
- Nasution, Harun, *Ensiklopedi Islam Indonesia*, (Jakarta: IAIN Syarif Hidayatullah, 1992).
- Natami, *Indahnya Meditasi*, (Kutoarjo: Yayasan Kusलयani, 1995)
- Nawawi, Handari, *Metodologi Penelitian Bidang Sosial*, (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 1998)

Romdhon, *Agama-agama di Dunia*, (Yogyakarta: IAIN Sunan Kalijaga, 1990).

\_\_\_\_\_, *Metodologi Ilmu Perbandingan Agama (Suatu Pengantar Awal)*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1996).

Shihab, Alwi, *Memilih Bersama Rasulullah*, (Jakarta, PT Raja Grafindo Persada, 1998).

Sumedho, Ajahn, *Hidup Saat Ini* (Karaniya: Yayasan Buddhis Karaniya, 1989).

Surakhmad, Winarno, *Pengantar Penelitian Ilmiah: Dasar Metode Teknik*, (Bandung: Tarsito, 1998).

Sutandi, *Meditasi untuk Mengatasi Rasa Sakit*, (Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM, t.t.)

Sutrisno, FX Mudji, SJ (ed), *Buddhisme: Pengaruhnya dalam Abad Modern*, Yogyakarta: Kanisius, 1993.

Thera, Damniasukho, *Ulang Tahun antara Kesenangan dan Kebahagiaan*, (Sulawesi Selatan: Vihara Dharma Palaka, 1998).

Umar, Husain, et. al., *Metodologi Penelitian Sosial*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1996)

Walters, I. Donald, *Meditasi for Starters, Meditasi Untuk Pemula*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo-Kelompok Gramedia, 1996).

Widyadharma, Pandita S., *Intisari Agama Buddha*, (Jakarta: Yayasan Dana Pendidikan Buddhis, 1991).