

## **Meditasi Cinta Kasih untuk Mengembangkan Kepedulian dan Percaya Diri Siswa Sekolah Minggu Buddha Taman Lumbini**

Joni Pranata

Sekolah Tinggi Agama Buddha Smaratungga Jawa Tengah  
[dhammosubho@gmail.com](mailto:dhammosubho@gmail.com)

Hadion Wijoyo

STMIK DHARMAPALA RIAU

[Hadion.wijoyo@lecturer.stmikdharmapalariau.ac.id](mailto:Hadion.wijoyo@lecturer.stmikdharmapalariau.ac.id)

### **Abstract**

The practice of loving kindness meditation aims to describe a sense of care and confidence in students. To achieve maximum results, of course, it takes meditation habituation, techniques and meditation objects at the Buddhist Taman Lumbini Sunday school. Meditation practice is a program originating from the chairman of SMB Taman Lumbini and the coach's brother; practice loving-kindness meditation regularly every Sunday; brother coaches become direct guides; meditation practice is done in class, chedi, Dhamma classrooms, halls, or Sunday school grounds; students concentrate on the object of loving-kindness meditation or listen to positive sentences, intermediate meditation using audio meditation guides, bells, slide pictures. The object of meditation is breathing and then emphasizing the object of loving kindness. To be able to develop love, we must be able to feel the love within ourselves just being radiated out, with love it will make someone have a high sense of care and confidence.

Keywords: Loving-kindness meditation, Developing caring, Student self-confidence

### **PENDAHULUAN**

Sekolah Minggu Buddha Taman Lumbini adalah pusat pendidikan non formal yang menyelenggarakan pendidikan atau pembelajaran mengacu pada standar Pendidikan Buddhis yang penguatan nilai-nilai karakter melalui pendidikan keagamaan Buddha.

Penguatan nilai-nilai karakter Buddhis menjadi bagian penting dalam pembelajaran pendidikan agama Buddha. Pendidikan Agama Buddha tidak hanya terfokus pada penyampaian ilmu agama, tetapi ada proses pembentukan karakter. Karakter siswa yang dibangun, antara lain religius, jujur, toleransi, cinta damai, dan tanggung jawab. Pembangunan karakter siswa terutama pada sikap spiritual dikembangkan dengan pembiasaan-pembiasaan aktivitas keagamaan Buddha.

Mengenalkan meditasi kepada siswa merupakan hal yang sangat positif. Guru membimbing anak belajar fokus atau menenangkan pikiran, melatih kesadaran dan perhatian pada segala aktivitas di sekolah. Meditasi dirancang dengan memperhatikan kebutuhan dan perkembangan siswa. Meditasi yang diterapkan diantaranya adalah meditasi cinta kasih, hal ini dipilih dengan maksud agar siswa-siswi mampu mengembangkan cinta kasih dan kasih sayang kepada semua makhluk. Dengan mempraktekkan meditasi cinta kasih dan memahami pentingnya rasa cinta dan kasih sayang, maka diharapkan siswa-siswi memiliki rasa percaya diri dan kepedulian terhadap teman maupun makhluk hidup secara luas.

### **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode analisis deskriptif. Penelitian kualitatif merupakan suatu strategi inquiry yang menekankan pencarian makna, pengertian, konsep, karakteristik, gejala,

simbol, maupun deskripsi tentang suatu fenomena, fokus dan multimetode, bersifat alami dan holistik, mengutamakan kualitas, menggunakan beberapa cara, serta disajikan secara naratif (Yusuf, 2017:329).

Sumber data dalam penelitian kualitatif merupakan narasumber atau siswa SMB Taman Lumbini yang mengikuti proses pembelajaran di SMB Taman Lumbini. Dalam penelitian ini sumber data diambil menggunakan metode purposive sampling, yaitu pengambilan data bersumber dari orang yang dipilih yang dianggap paling tahu tentang persoalan yang akan diteliti.

Instrumen dalam penelitian ini adalah pernyataan-pernyataan dalam bentuk angket yang diberikan secara langsung disebarkan kepada objek penelitian yaitu para siswa SMB Taman Lumbini yang merupakan umat di Vihara Satta Bojjhanga Lombok Utara merupakan sampel penelitian ini.

## PEMBAHASAN

Meditasi berasal dari kata ‘*Bhāvanā*’ di dalam bahasa *Pāli*. Definisi dari kata meditasi adalah pengembangan mental, dari keadaan yang buruk menjadi baik, dari yang berkualitas rendah menjadi tinggi (Sikkhānanda, 2015:19). Sang Bhagavā menjelaskan bahwa konsentrasi yang disertai moralitas, akan menghasilkan buah dan manfaat besar. Kebijaksanaan, ketika disertai konsentrasi, akan menghasilkan buah dan manfaat besar. Pikiran yang disertai kebijaksanaan akan secara total terbebas dari kekotoran, yaitu, kekotoran indria, penjelmaan, pandangan salah, dan kebodohan (D.II.91).

Meditasi mengarah pada meninggalkan ketidak-tahuan seperti yang disampaikan Buddha, Para bhikkhu, ketika ketenangan berkembang, maka pikirannya berkembang. Ketika pikirannya berkembang, maka Nafsu ditinggalkan. Ketika pandangan terang berkembang, maka Kebijaksanaan berkembang. Ketika kebijaksanaan berkembang, maka Ketidak-tahuan ditinggalkan (A.I.61).

Sedangkan kata *metta* (Pali) merupakan suatu istilah bermakna luas yang berarti cinta kasih, rasa bersahabat, kehendak baik, kebajikan, kekerabatan, kerukunan, tanpa itikad buruk dan tanpa kekerasan. Buddharakkhita, Acharya (2013: 3). Sedangkan Khema, Ayya (2014: 15) menyatakan *Metta* adalah Cinta kasih, salah satu dari empat emosi luhur (*brahmavihara*). Selain itu juga Susilā, Sayālay (2018: 38) menyatakan *Mettā* adalah cinta-kasih, yang berarti kelembutan, seperti bulan purnama. *Mettā* juga berarti keramahan, tetapi biasanya kita berpikir bahwa *mettā* sebagai cinta yang tanpa syarat dan universal – cinta yang murni tanpa mengharap apa pun dari lawannya, cinta yang tidak membedakan antara makhluk hidup.

Jotānkāra, U. (2013: 129) Cinta kasih merupakan cinta tanpa adanya rasa memiliki. Cinta tanpa keakuan, universal, cinta untuk semua. Tidak membedakan kesejahteraan sendiri dan makhluk lain. Cinta kasih juga bisa diartikan cinta tanpa kemelekatan; juga cinta dan niat baik untuk semua makhluk tanpa diskriminasi jenis apa pun. Dengan demikian meditasi cinta kasih adalah meditasi yang mengembakan cinta kasih baik kepada diri sendiri dan semua makhluk.

### 1. Tempat Melakukan Meditasi Cinta Kasih

Sayadaw, Pa Auk Tawya (2013: 2) Tempat untuk Meditasi adalah pergi pergi ke hutan, atau pergi ke bawah pohon, atau pergi ke tempat sunyi. Itu merujuk pada tempat yang sesuai untuk bermeditasi, tempat yang hening. Pada tempat seperti itu, hanya ada sedikit kebisingan dan gangguan lainnya. Itu artinya seseorang dapat dengan mudah menenangkan pikirannya. Tetapi jika tidak ada tempat seperti demikian, maka harus secara sederhana mengabaikan semua kebisingan dan gangguan

lainnya. Sehingga tempat manapun menjadi layaknya hutan, bawah pohon, atau tempat sunyi. Sehingga dapat bermeditasi dimanapun.

Tempat melakukan meditasi dalam hal ini yang ditekankan adalah tempat yang tenang. Bisa saja Vihara atau dirumah akan tetapi untuk meditator yang mahir semua tempat bisa menjadi tempat bermeditasi, asalkan bisa berkonsentrasi. Sang Buddha menjelaskan bahwa : “Keterpusatan pikiran adalah konsentrasi; Empat Landasan Perhatian adalah landasan konsentrasi; Empat Usaha Benar adalah perlengkapan konsentrasi; pengulangan, pengembangan, dan pelatihan atas kondisi-kondisi yang sama ini adalah pengembangan konsentrasi (M.I.301).

## 2. Cara Melaksanakan Meditasi Cinta Kasih

Saat melaksanakan meditasi cinta kasih yang harus dilakukan adalah siswa diarahkan memusatkan pikirannya pada objek meditasi *mettā*nya. Apakah siswa dapat memvisualisasikan atau tidak, tidak jadi persoalan. Fokuskan pikiran ke objek meditasi, lalu bayangkan, ”hal-hal yang membuat bahagia, damai, dan bebas dari penderitaan. Untuk dapat merasakan cinta kasih di pikiran, dapat dibantu dengan merenungkan sifat-sifat atau kualitas yang baik dari objek yang dipilih. Lalu katakan dalam hati, Kemudian, dengan perlahan-lahan kita dapat merasakan perasaan cinta kasih terhadap objek tersebut.

Kadang kala, saat melakukan meditasi *mettā*, pikiran berkelana. Bila hal ini terjadi, maka tarik/bawa kembali pikiran tersebut ke objek *mettā* kita. Kemudian, fokuskan kembali pikiran ke objek *mettā* (misalnya Ibu anda) dan katakan, ”Semoga Ibu saya bahagia, damai, dan bebas dari penderitaan.” Dengan cara ini, secara perlahan-lahan anda akan dapat merasakan cinta kasih yang anda tujukan ke Ibu anda. Anda akan merasa bahagia, pikiran menjadi damai, tenang, dan murni. Dengan cara yang sama, anda dapat mengembangkan cinta kasih anda kepada objek spesifik yang lainnya. Sewaktu melakukan meditasi *mettā*, bila timbul rasa sakit, pegal, kaku, dan sebagainya. Pada bagian anggota tubuh, anda dapat mengubah posisi duduk dan tetap memfokuskan pikiran pada pengembangan meditasi *mettā*.

*Mettā* dengan objek umum (semua makhluk) cocok dilatih saat meditasi jalan dan kegiatan sehari-hari. Ketika anda ingin melakukan meditasi *mettā* jenis ini, anda tidak perlu menspesifikasikan objeknya. Objeknya adalah semua makhluk di alam semesta ini. Seperti perumpamaan mengenai seorang ibu tentang kasih sayang yang disampaikan Buddha yaitu, “Bagaikan seorang ibu yang melindungi anaknya yang tunggal, sekalipun mengorbankan kehidupannya; demikian juga seharusnya seseorang memelihara cinta kasih yang tidak terbatas itu kepada setiap makhluk” (Sn.149).

Meditasi *mettā* dengan memfokuskan pikiran kepada semua makhluk dengan mengatakan, ”Semoga semua makhluk bahagia, damai, dan bebas dari penderitaan.” Walaupun meditasi *mettā* difokuskan kepada semua makhluk, anda mungkin tidak dapat fokus kepada semua makhluk. Hal ini bukanlah masalah, yang penting adalah anda fokus ke semua makhluk semaksimal mungkin. Secara perlahan-lahan, anda akan merasakan cinta kasih terhadap semua makhluk. Dengan cara inilah meditasi *mettā* berkembang.

Sayadaw, Pa Auk Tawya (2013: 3) menyatakan postur saat Meditasi adalah duduk, bersila, menegakkan badannya. Itu merujuk pada postur yang paling sesuai untuk bermeditasi. Ada tiga cara dalam melakukan meditasi *mettā*. Berjalan, duduk, dan kegiatan sehari-hari. Saat melakukan meditasi duduk, cocok dengan *mettā* yang spesifik. Sedangkan, saat meditasi jalan dan kegiatan sehari-hari cocok dengan *mettā* yang umum. Pada saat berjalan dan melakukan kegiatan sehari-hari, tidak perlu fokus

pada gerakan kaki ataupun semua kegiatan yang dilakukan. Hanya fokus terhadap semua makhluk agar bahagia, sehat, dan bebas dari penderitaan

### 3. Pengembangan Cinta Kasih (*Mettā*)

Jotāṅkāra, U. (2013 : 31-32) Orang yang Seharusnya Dipancarkan Cinta Kasih Secara Teratur Cinta kasih seharusnya terus dipancarkan kepada orang-orang sebagai berikut: 1). Diri sendiri, 2). Orang yang sangat baik (para guru, orangtua, sanak keluarga, dan sahabat), dan 3). Seorang netral, dan Seorang musuh (orang yang bertentangan atau tidak ramah). Dengan demikian cinta kasih ini harus terlebih utama dipancarkan kepada diri sendiri agar muncul kebahagiaan dalam diri, dari kebahagiaan muncul kegembiraan, dari kegembiraan dalam batinnya, jasmaninya menjadi tenang, dengan jasmani yang tenang, ia merasakan kenikmatan, dan dengan kenikmatan, pikirannya terkonsentrasi” (D.I.73)

Menurut Buddha dalam *Kakacūpama Sutta* pengembangan cinta kasih juga bisa dilakukan melalui ucapan yaitu:

- 1) Mengembangkan cinta kasih melalui jalur ucapan yang tepat pada waktunya.
- 2) Mengembangkan cinta kasih dengan cara mengucapkan yang benar dan menghindari ucapan tidak benar.
- 3) Mengembangkan cinta kasih dengan cara mengucapkan kata-kata lembut dan menghindari ucapan kasar.
- 4) Mengembangkan cinta kasih dengan cara mengucapkan kata-kata yang berhubungan dengan kebaikan dan menghindari ucapan yang berhubungan dengan keburukan.
- 5) Mengembangkan cinta kasih melalui ucapan yang dipenuhi oleh cinta kasih dan menghindari ucapan yang diliputi oleh kemarahan.

(M.I.126-27).

### 4. Manfaat Meditasi Cinta Kasih

Meditasi cinta kasih membawa manfaat bagi individu yang mempraktekkannya. *Mettānisamsa Sutta* menyebutkan sebelas manfaat dari pengembangan cinta kasih (*mettā*), yaitu: (1) tidur dengan nyenyak; (2) terjaga dengan bahagia; (3) tidak bermimpi buruk; (4) disukai manusia; (5) ia disukai makhluk halus; (6) dilindungi oleh para dewa; (7) api, racun, dan senjata tidak dapat melukainya; (8) pikirannya dengan cepat dapat terkonsentrasi; (9) raut wajahnya tenang; (10) meninggal dunia dengan tidak bingung; dan (11) terlahir di alam Brahmā (A.V.342).

(Arimitsu et al., 2015) *Loving-Kindness Meditation to Target Affect in Mood Disorders: A Proof-of-Concept Study*. <http://dx.doi.org/10.1155/2015/269126> hasil penelitiannya menyatakan “*participant stated: “Perhaps it was rather new for me to change my view of other people, perhaps with more understanding, instead of rejecting them completely (...). I have a sense of life again, a certain hope (...) to get independent from others”*. Yang artinya meditasi cinta kasih mampu “meningkatkan Empati dan Toleransi. Peserta juga menyatakan empati dan toleransi yang lebih besar. Sebagai contoh, salah satu peserta menyatakan: “Mungkin itu agak baru bagi saya untuk mengubah pandangan saya tentang orang lain, mungkin dengan lebih banyak pemahaman, daripada menolak mereka sepenuhnya (...). Saya memiliki perasaan hidup lagi, harapan tertentu (...) untuk menjadi mandiri dari orang lain”.

(Liu et al., 2020) dalam *journals The Effect of Loving-Kindness Meditation on Flight Attendants’ Spirituality, Mindfulness and Subjective Well-Being*. doi:10.3390/healthcare8020174 [www.mdpi.com/journal/healthcare](http://www.mdpi.com/journal/healthcare) hasil penelitiannya

menyatakan *loving-kindness can overcome the fear of psychological problems, such as depression, anger, hostility, and anxiety*, yang artinya meditasi cinta kasih mampu mengatasi rasa takut akan masalah psikologis, seperti depresi, kemarahan, permusuhan, dan kecemasan, sebagian besar masalah psikologis ini merupakan pola respons kebiasaan buruk yang disesuaikan dengan pengalaman negatif masa lalu yang dipenuhi oleh pengalaman negatif sebelumnya.

(Williams et al., 2018) dalam *Journal Loving-kindness language exposure leads to changes in sensitivity to imagined pain*. The Journal of Positive Psychology, 13:4, 429-433, DOI: 10.1080/17439760.2017.1315648. ISSN: 1743-9760 homepage: <http://www.tandfonline.com/loi/rpos20> hasil penelitiannya menyatakan *These results show that exposure to the language of love in the loving kindness meditation leads to changes in sensitivity to have and represent difficulties without explicit practice*. Yang artinya Hasil ini menunjukkan bahwa paparan bahasa cinta-kasih dalam Meditasi Cinta-Kasih membawa pada perubahan dalam kepekaan untuk memiliki dan mewakili kesulitan tanpa latihan eksplisit. Sejalan dengan pembahasan dalam jurnal, maka dengan memiliki kepekaan maka siswa SMB Taman Lumbini yang melatih meditasi cinta kasih akan bisa lebih baik lagi di dalam memperlakukan siswa lain.

##### 5. Mengembangkan Rasa Kepedulian dan Percaya Diri Siswa

Melalui meditasi siswa dapat lebih berkonsentrasi sehingga mampu meningkatkan daya ingat berkenaan dengan pengetahuan dan keterampilan. Seperti yang tercermin dalam kitab *Mahamangala Sutta* bahwa memiliki pengetahuan dan keterampilan merupakan salah satu berkah termulia (Sn.261)

Memiliki cinta kasih akan mampu menimbulkan kepedulian ke sesama siswa maupun terhadap guru hal ini tercermin ketika siswa berbicara dengan pikiran cinta-kasih, bukan selagi memendam kebencian (A.III.196).

Selain rasa peduli siswa juga akan memiliki rasa percaya diri, dalam pendekatan Buddhisme lebih menekankan pada kondisi batin yang tidak diliputi kegelisahan dan kekhawatiran, keragu-raguan, maka akan bebas dari perasaan tegang, dengan pikiran tenang mensucikan batinnya dari kegelisahan dan kekhawatiran serta keragu-raguan, hidup bagaikan telah terbebas dari kekacauan batin dan batinnya berada dalam kebaikan (D.III.49). Kondisi tanpa adanya kegelisahan (S.V.420). Buddha menganggap bahwa seseorang dapat menghilangkan kecemasan dan kekhawatiran yang datang bersamaan dengan berdiam pada kondisi tenang menyingkirkan kegelisahan dengan batin tenang, membersihkan pikirannya dari kegelisahan dan kekhawatiran (S.I.47). Kegelisahan, kekhawatiran, keragu-raguan merupakan penyebab kurangnya kepercayaan diri.

(Engel et al., 2019) dalam *journals Self- Compassion When Coping With Venture Obstacles: Loving- Kindness Meditation and Entrepreneurial Fear of Failure*. DOI: 10.1177/1042258719890991 menyatakan *loving kindness meditation can overcome the fear of failure* yang artinya meditasi cinta kasih mampu dalam mengatasi rasa takut akan gagal, dengan mampu mengatasi rasa takut akan kegagalan maka siswa akan memiliki rasa percaya diri.

(Seppala et al., 2014)) dalam *Journal Loving-kindness meditation: a tool to improve healthcare provider compassion, resilience, and patient care*. <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>. DOI 10.1186/s40639-014-0005-9 menyatakan hasil penelitiannya bahwa *loving kindness meditation seems to create a feeling of "warm light" around others, as reflected by the increasing perception of others as not only more similar and connected to oneself but also as more intimate and attractive*. Yang artinya meditasi cinta kasih tampaknya menciptakan perasaan

"cahaya hangat" di sekitar orang lain, sebagaimana tercermin oleh meningkatnya persepsi orang lain sebagai tidak hanya lebih mirip dan terhubung dengan diri sendiri tetapi juga sebagai lebih akrab dan menarik. Dengan demikian kepedulian dan rasa percaya diri akan muncul seiring dengan melatih meditasi cinta kasih.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### 1. Kesimpulan

Melaksanakan meditasi cinta kasih harus mampu merasakan kebahagiaan didalam diri, setelah dirasakan baru di kembangkan. perasaan bahagia yang sudah teras sangat besar yang dipancarkan kepada diri sendiri terlebih dahulu baru ke luar sampai ke semua makhluk.

meditasi cinta kasih membawa manfaat luar biasa kepada siswa yang mempraktekan karena meditasi ini mampu meningkatkan rasa peduli, percaya diri, menghilangkan rasa khawatir, dan membuat siswa memiliki kepribadian yang lemah lembut serta jauh dari kekerasan di dalam berucap, berbuat bahkan di dalam berpikir.

### 2. Saran

Meditasi cinta kasih ini harus dilatih secara kontinyu baik di vihara atau dirumah agar memiliki dampak positif yang berkesinambungan, selain itu juga meditasi bisa dilatih dalam setiap momen. Bagi guru-guru Sekolah Minggu Buddha atau guru agama Buddha hendaknya mengawali proses pembelajaran dengan menerapkan meditasi cinta kasih terlebih dahulu, agar siswa memiliki ketenangan dan rasa damai saat mengikuti pembelajaran.

## DAFTAR RUJUKAN

- Arimitsu, K., Stangier, U., Lin, M., Mendes, A., Steinberg, J., Hofmann, S. G., Kind, S., & Petrocchi, N. (2015). Loving-Kindness Meditation to Target Affect in Mood Disorders: A Proof-of-Concept Study. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2015, 1–11.
- Bodhi, Bhikkhu. 2015. *Āṅguttara Nikāya Khotbah-Khotbah Numerikal Sang Buddha Jilid 1 Buku Kelompok 1-Buku Kelompok 3*. Jakarta; DhammaCitta Press.
- Buddharakkhita, Acharya. 2013. *Metta dan Manggala*. inssight Vidyāsenā Production Yogyakarta.
- Dharma, B. ., Wijoyo, H. ., & Anjayani, N. S. . (2020). Pengaruh Pendidikan Sekolah Minggu Buddha terhadap Perkembangan Fisik-Motorik Peserta Didik Kelas Sati di Sariputta Buddhist Studies. *Jurnal Ilmu Agama Dan Pendidikan Agama Buddha*, 2(2), 71-82. Retrieved from <https://journal-stabdharma.widya.ac.id/index.php/contents/article/view/16>
- Digha Nikaya (Dialogue Of The Buddha) Vol I*. Terjemahan David, Rhys. 1979. London : The Pali Text Society.
- Digha Nikaya (Dialogue Of The Buddha) Vol III*. Terjemahan David, Rhys. 1979. London : The Pali Text Society.
- Engel, Y., Noordijk, S., Spoelder, A., & van Gelderen, M. (2019). Self-Compassion When Coping With Venture Obstacles: Loving-Kindness Meditation and Entrepreneurial Fear of Failure. *Entrepreneurship: Theory and Practice*. <https://doi.org/10.1177/1042258719890991>
- Fransisca, A. ., & Wijoyo, H. . (2020). Implementasi Metta Sutta terhadap Metode Pembelajaran di Kelas Virya Sekolah Minggu Sariputta Buddhies. *Jurnal Ilmu*

- Agama Dan Pendidikan Agama Buddha, 2(1), 1-12. Retrieved from <https://journal-stabdharma.widyadharma.ac.id/index.php/contents/article/view/2>
- Jotânlankâra, U. 2013. *Ajaran-ajaran Dasar Buddhisme*. Yayasan Dhammavihari. Jakarta Barat.
- Khema, Ayya. 2014. *Di Sini dan Saat Ini*. Vijjakumara.
- Liu,Chao dkk. 2020. *The Effect of Loving-Kindness Meditation on Flight Attendants' Spirituality, Mindfulness and Subjective Well-Being*. *Healthcare* 2020, 8, 174; doi:10.3390/healthcare8020174 [www.mdpi.com/journal/healthcare](http://www.mdpi.com/journal/healthcare)
- Ñāṇamoli & Bodhi, Bhikkhu. 2013. *Khotbah-Khotbah Menengah Sang Buddha Majjhima Nikāya*. Jakarta; DhammaCitta Press.
- J Pranata, H Wijoyo, 2020. ANALISIS UPAYA MENGEMBANGKAN KURIKULUM SEKOLAH MINGGU BUDDHA (SMB) TAMAN LUMBINI TEBANGO LOMBOK UTARA. Seminar Nasional Pendidikan, FKIP UNIVERSITAS MAJALENGKA 2020 2, 778-786
- Samyutta Nikaya (The Book Of Kindred Sayings) Vol V*. Terjemahan Woodward, Davids (Ed). 1980. London: The Pali Text Society.
- Samyutta Nikāya (The Book Of The Kindered Sayings) Vol I*. Terjemahan Davids, Rhys. 1987. London: The Pali Text Society
- Sayadaw, Pa Auk Tawya. 2013. *Ānāpāna-Ssati ( Sadar Penuh pada Napas )*. Dhamma Māmaka.
- Sikkhānanda, U. 2015. *Meditasi Hal Termulia untuk Dilakukan*. Banten: Benteng Satipatthāna Tangerang,
- Susilā, Sayālay. 2018. *Jalan Menuju Kebahagiaan*. Appamada Vihari Publication. Jakarta.
- Sutta Nipata (The Group Of Discourses)*. Terjemahan Norman, Horner, I.B & Walpola Rahula. 1984. London: The Pali Teks Society.
- Wijoyo, H., & Surya, J. (2017). Analisis penerapan Meditasi Samatha Bhavana di Masa covid-19 terhadap Kesehatan mental Umat buddha Vihara Dharma Loka Pekanbaru. *Sumber*, 329.
- Wijoyo, H., & Girivirya, S. (2020). Pengaruh Pendidikan Sekolah Minggu Buddhis (SMB) terhadap Perkembangan Fisik-Motorik Peserta Didik di SMB Sariputta Buddhist Studies Pekanbaru. *Jurnal Maitreyawira*, 1(1), 39-52.
- Wijoyo, H., & Nyanasuryanadi, P. (2020). Analisis Efektifitas Penerapan Kurikulum Pendidikan Sekolah Minggu Buddha Di Masa Pandemi COVID-19. *JP3M: Jurnal Pendidikan, Pembelajaran dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2(2), 166-174.
- Yusuf, Muri. 2017. *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana.