
Analisis Cara Kerja Pintu Indera (*Dvara*) Sebagai Usaha Melatih Keseimbangan Batin (*Upekkha*) Dan Perbuatan Benar Masyarakat Kecamatan Kaloran Kabupaten Temanggung

Ngadat

Program studi Kependitaan, Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri

Raden Wijaya Wonogiri Jawa Tengah

Email: ngadat.stabn.wonogiri@gmail.com

ABSTRAK

Ngadat, 2018 Analisis Cara Kerja Pintu Indera (*Dvara*) Sebagai Usaha Melatih Keseimbangan Batin (*Upekkha*) Dan Perbuatan Benar Masyarakat Kecamatan Kaloran Kabupaten Temanggung

Panca dvara merupakan alat penerima objek yang ada pada diri manusia. *Panca dvara* memiliki peran yang sangat penting. Tetapi kadang karena berbagai kondisi orang mengabaikan proses bekerjanya *panca dvara*. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis cara kerja *panca dvara* sebagai usaha melatih keseimbangan batin (*upekkha*). Selain itu penelitian ini bertujuan untuk menguraikan cara kerja *panca dvara* sebagai usaha untuk memiliki perbuatan benar.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif lapangan. Pengumpulan data peneliti lakukan dengan melakukan wawancara secara mendalam kepada informan. Informan dalam penelitian ini adalah ahli agama Buddha dan masyarakat umat buddha. Sedangkan untuk tempat penelitian dilakukan di kecamatan kaloran Kabupaten Temanggung Jawa Tengah.

Hasil dari penelitian Mengkondisikan *Panca dvara* dalam hal yang positif akan berdampak pada hal yang positif dengan cara selalu mengontrol dan menyadari objek yang diterima oleh *pintu indra*. Pengendalian perilaku dalam kehidupan bermasyarakat. Kewaspadaan dan kesabaran dalam menjaga objek terima indra. Pelatihan sila untuk meningkatkan moralitas yang baik. Sedangkan pintu indera (*dvara*) sebagai usaha memiliki perbuatan Benar adalah senantiasa mengkondisikan *panca indra* menerima objek kemudai dapat menilai dengan apa adanya. Batin dalam kondisi tersebut merupakan batin yang seimbang dan telah melakukan perbuatan benar yaitu tidak melakukan pembunuhan, pencurian dan tindakan asusila dengan berlatih untuk melakukan meditasi. Menekan sifat-sifat kebencian (Dosa), keserakahan (*lobha*), dan kebodohan batin (*moha*) Kewaspadaan yang terjaga dengan sempurna pada setiap *dvara*
Kata kunci: panca indra, keseimbangan batin, perbuatan benar

ABSTRACT

Ngadat, 2018 Analysis of the Workings of the Sensory Doors (Dvara) as an Effort to Train the Inner Balance (Upekkha) and the Right Action of the Kaloran District of Temanggung Regency

Panca dvara is a receiver of objects that exist in humans. Panca dvara has a very important role. But sometimes because of various conditions people ignore the workings of five dvara. The purpose of this study is to analyze the workings of the five dvara as an effort to

train the inner balance (upekkha). In addition, this study aims to describe the workings of five dvara as an attempt to have right actions.

The method used in this study is qualitative field. Data collection researchers did by conducting in-depth interviews with informants. Informants in this study were Buddhists and Buddhist communities. Whereas for the place of research carried out in the Kaloran district of Temanggung Regency, Central Java.

The results of the study Conditioning Panca dvara in positive terms will have an impact on positive things by always controlling and being aware of the objects received by the sense door. Control of behavior in community life. Vigilance and patience in safeguarding the object of receiving senses. Sila training to improve good morality. Whereas the sense door (dvara) as an effort to have Righteous actions is always to condition the five senses to accept the object of being able to judge accordingly. The inner condition is a balanced mind and has done the right thing that is not doing murder, theft and immorality by practicing for meditation. Pressing nature hatred (lobha), greed (lobha), and ignorance (moha) Awareness that is maintained perfectly in every dvara.

Keywords: *senses, inner balance, right actions*

PENDAHULUAN

Indera merupakan organ yang penting dalam kehidupan manusia. Indera memiliki peran yang berbeda-beda dalam menangkap objek yang berasal dari lingkungan sekitar. Masing-masing indera bekerja sesuai dengan tugas masing-masing sesuai dengan objek yang diterima indera. Selanjutnya objek tersebut akan menghasilkan respon dari kesadaran pikiran yang dimiliki oleh seseorang. Respon dari pikiran tersebut dapat berupa respon negatif dan respon positif. Respon negatif dari pikiran menjadi perbuatan salah. Sedangkan respon positif berupa tindakan benar.

Respon positif dari pikiran merupakan kesadaran yang bekerja dengan disertai dan diikuti oleh pencerapan pada objek secara positif. Sedangkan respon negatif merupakan kesadaran pikiran yang disertai dengan cara mencerap yang negatif. Respon-respon kesadaran pikiran tersebut yang jarang diperharikan oleh manusia atau seseorang. Hal tersebut disebabkan karena jarang masyarakat yang berfikir akan dampak dari kesadaran pikiran yang telah dilakukan oleh seseorang sebagai bentuk perilaku atau perbuatan. Selain itu

sebagian masyarakat kurang memahami bahwa lemahnya pengendalian pada indera dapat membahayakan seseorang baik dalam kehidupan saat ini maupun yang akan datang. Hal tersebut selaras dengan yang disampaikan oleh Buddha yang menjelaskan dalam *ariyavasasutta* semua objek yang menyenangkan akan menghasilkan nafsu indera yang merintangi perhatian murni (Ferry Chu, 2010, p364).

Melihat kondisi tersebut pada dasarnya setiap orang harus memiliki kewaspadaan dalam melakukan perbuatan. Berbeda dengan yang terjadi di lingkungan masyarakat dimana masih sering terjadi berbagai permasalahan antar warga. Kewaspadaan menyikapi fenomena kehidupan di masyarakat masih kurang. Selain itu terjadinya konflik antar warga masyarakat dikarenakan masyarakat kurang memahami cara kerja Pintu indera dan bagaimana tindakan yang harus dilakukan.

Melihat kondisi-kondisi tersebut di atas, dibutuhkan pemahaman secara mendetail tentang cara kerja pintu indera (*dvara*). Masyarakat yang melatih pengetahuan dan pemahaman pada kerja pintu indera (*dvara*) akan melatih *upekkha* sehingga dapat melakukan perbuatan benar. Selanjutnya penulis memberikan judul proposal dalam penelitian ini adalah

“Analisis cara Kerja Pintu Indera (*Dvara*) sebagai usaha melatih keseimbangan batin (*upekkha*) dan perbuatan benar Masyarakat Kecamatan Kaloran Kabupaten Temanggung”

Pintu Indera diambil dari kata anatomi pintu indera. Alat indera merupakan bagian tubuh yang berfungsi mengetahui keadaan luar. Alat indera sering dikenal sebagai pintu indera, karena terdiri dari lima indera yaitu indera pengelihatan atau mata, indera pendengar atau telinga, indera pencium atau hidung, indera pengecap atau lidah, peraba (kulit) (Dinni Tresnadewi NF. 2008. Pintu *dvara* merupakan indera yang dimiliki oleh setiap manusia normal. Pintu berarti lima sedangkan *dvara* merupakan pintu. Selanjutnya Pandit J. Kaharudin menguraikan bahwa dalam *abhidhammatthasangaha* menjelaskan bahwa terdapat 6 *dvara* (*cakkhu dvara*, *sota dvara*, *ghana dvara*, *jivha dvara*, dan *kaya dvara* (Pandit J. Kaharudin, 2005, p359).

Berdasar pengertian tersebut terdapat 6 pintu indera dalam agama Buddha. Pintu indera tersebut merupakan alat untuk menangkap obyek yang berasal dari faktor eksternal makhluk hidup. Selanjutnya Buddha menjelaskan bahwa enam indera tersebut merupakan *salayatana* sebagai fenomena batin-jasman, yang mana tersembunyi potensi yang tak terbatas. Enam indera manusia beroperasi hampir secara mekanis tanpa unsur perantara, tanpa jiwa yang bertindak sebagai operator. Seluruh enam indera mata, telinga, hidung, lidah, tubuh dan pikiran memiliki obyek dan fungsi masing-masing. Enam obyek indera seperti bentuk, suara, bebauan, rasa, sentuhan, dan obyek batin bertumbukan dengan masing-masing landasan indera, dan menimbulkan enam jenis kesadaran. Gabungan dari landasan indera, obyek indera, dan kesadaran hasil adalah kontak (*phassa*) yang murni subyektif dan bersifat bukan pribadi (Ven, 2000, p163-164). Landasan indera yang terdapat pada manusia dan menimbulkan enam jenis kesadaran. Gabungan dari landasan indera, obyek indera, dan kesadaran hasil adalah kontak (*phassa*) yang murni subyektif dan

bersifat bukan pribadi.

Indera yang terdapat pada manusia memiliki fungsi yang sangat penting. Hal tersebut selaras dengan yang dijelaskan oleh J. Effendie Tanumihardja “Daya upaya mencegah timbulnya hal-hal yang jahat dan tidak baik yang belum muncul ketika menerima suatu bentuk/warna melalui mata, suara melalui telinga, bebauan melalui hidung, rasa melalui lidah, sentuhan melalui tubuh/jasmani, dan suatu kesan melalui pikiran (J. Effendie Tanumihardja, Sapardi, Heryno, 2016, p80).

Sebagai salah satu contoh seorang anak kehilangan kemampuan untuk berkomunikasi sejak kecil yang dialami anak tunarungu menyebabkan anak tunarungu secara alamiah dan instingtif mempelajari hal-hal yang ada di lingkungan melalui indera lain yaitu indra penglihatan, peraba, pengecap dan pembau dan berusaha memaksimalkan fungsi indra-indra tersebut untuk menangkap apa yang terjadi di lingkungannya, kemudian disampaikan dengan caranya sendiri kepada lingkungan dengan melakukan gerakan-gerakan yang bagi orang lain terasa asing dan sulit untuk dimengerti dan mengamati hal-hal yang terjadi di lingkungan, meliputi komunikasi dan interaksi yang terjadi, simbol-simbol.

Kebencian dapat muncul setiap saat melalui lima pintu indera (mata, telinga, hidung, lidah, tubuh) dan membawa efek yang sangat buruk. Misalnya, seseorang mendapatkan makanan yang tidak sesuai dengan seleranya. Karena berpikiran dangkal dan tidak mengetahui *Dhamma* dengan baik, maka muncullah rasa kesal atau bahkan marah. Marah adalah manifestasi dari emosi yang meningkat, bukan hanya wajahnya menjadi terlihat menyeramkan, tetapi tekanan darahnya pun menjadi meningkat. Adalah fakta bahwa tekanan darah yang meningkat merupakan salah satu faktor utama penyebab terjadinya serangan jantung dan pecahnya pembuluh darah (*stroke*), dan tidak jarang yang akhirnya berujung pada kematian. Seandainya tidak sampai meninggal dunia dan suatu saat dia menyadari bahwa tindakannya adalah manifestasi dari kebodohan belaka,

maka dia akan menyesalinya. Penyesalan (*kukkucca*) termasuk dalam kesadaran yang berakar pada kebencian, dan menimbulkan karma buruk yang baru lagi (Sikkhānanda, 2011, p18).

Lima indria mata, telinga, hidung, lidah, badan jasmani merupakan landasan inderia. Landasan tersebut menghasilkan kesan yang diikuti oleh kesadaran pikiran, dan pencerapan. Hal tersebut dikarenakan dalam pribadi manusia pada umumnya akan mengalami kemuculan (*upadda*) keberlangsungan (*thiti*), dan padam (*bhanga*) Mehm Tinn Mon, 2014, p161). Hasil dari pencerapan dapat berupa kesan yang positif maupun negatif. Hal tersebut dikarenakan pada saat terjadi pencerapan terdapat kesadaran yang mengikuti. Kasadaran yang mengikuti diikuti dengan keserakahan, kebencian, dan kebodohan batin akan menghasilkan sesuatu yang negatif. Sebaliknya jika pencerapan diikuti dengan tanpa keserakahan, tanpa kebencian, dan tanpa kebodohan batin akan menghasilkan sesuatu yang positif.

Kesadaran mata dan bentuk, kesadaran melihat muncul, kontak adalah gabungan dari ketiganya. Karena telinga dan suara, timbul kesadaran mendengar; karena hidung dan bebauan, timbul kesadaran membau; karena lidah dan rasa, timbul kesadaran mengecap, karena tubuh dan obyek yang dapat disentuh, timbul kesadaran menyentuh, karena obyek pikiran dan batin, timbul kesadaran berpikir. Gabungan dari ketiganya adalah kontak.” (Samyutta Nikāya, part ii).

Pikiran dalam arti ini dapat berarti berdasar secara empiris atau sepenuhnya di luar batas pengalaman. Batin (*mano*) selalu dipergunakan untuk mengacu indra, bersama dengan lima indra lainnya, seperti mata (*cakkhu*) dan sebagainya. Dengan demikian, ada yang disebut kesadaran pikiran (*mano viññāṇa*), bersama dengan kesadaran mata (*cakkhu-viññāṇa*). Akhirnya, ada kesadaran (*viññāṇa*) yang berfungsi setelah munculnya memori (*satanusari*). *Viññāṇa* menjadi sebuah arus (*viññāṇa-sota*) yang menghubungkan kehidupan, saat ini dan yang akan datang, dan kadang-kadang dipacu sebagai arus manifestasi (*bhava-sota*). Kesadaran juga dianggap sebagai salah satu nutrisi

(*āhāra*) bagi makhluk yang mencari kelahiran kembali (*sambhavesī*). Hal ini akan dijelaskan lebih jauh belakangan. Ketika Sang Buddha membuat perbedaan penting seperti itu di antara ketiga istilah tersebut, pikiran, batin dan kesadaran, para idealis pasca-sektarian telah berusaha untuk melupakan hal itu sepenuhnya. Dua paragraf pertama dalam komentar *Vasubandhu* sendiri pada *Vimśatika* adalah sebuah contoh nyata usaha semacam itu (Dhammasiri, 2015, p150).

Keseimbangan batin atau *upekkha* merupakan yang dimiliki oleh seseorang yang telah mengembangkan *metta* (cinta kasih), *karuna* (belas kasih), *mudita* (rasa simpati). Pengembangan *brahma vihara* atau empat batin luhur menjadi titik tolak atau ukuran bagi manusia. Ukuran tersebut menjadi media penyadaran pada manusia itu sendiri untuk menyadari setiap fenomena kehidupan. Manusia atau masyarakat yang memiliki kesadaran akan hal itu tidak akan pernah menyalahkan siapapun dalam kehidupan saat ini. Selaras dengan yang disampaikan oleh Dhammadiro dalam kitab suci dhammapada sebagai berikut:

Nam tam mata pita kayira

Anne vapi ca nataka

Sammapanihitam cittam

Seyyo nam tato kare

Artinya

Bukan seorang ibu, ayah ataupun sanak keluarga lain yang dapat melakukan, melainkan pikiran itu sendiri yang diarahkan dengan baik yang akan dapat mengangkat derajat seseorang (Dhammadiro, 2005, p18)

Kesadaran tanpa akar-hasil yang tidak baik (*akusala vipāka citta* - 7). Kesadaran yang tidak baik didasari pada sifat-sifat yang dimiliki oleh setiap makhluk hidup. Sifat tersebut adalah kebencian (*dosa*), keserakahan (*loha*), dan kebodohan batin (*moha*)

- Kesadaran mata yang disertai perasaan netral.
- Kesadaran telinga yang disertai perasaan netral.
- Kesadaran hidung yang disertai

- perasaan netral.
- d. Kesadaran lidah yang disertai perasaan netral.
 - e. Kesadaran tubuh yang disertai perasaan *tidak* menyenangkan.
 - f. Kesadaran penerima yang *disertai* perasaan netral.
 - g. Kesadaran investigasi/penyelidik yang disertai perasaan netral. (Sikkhānanda, 2011, p22).

Kesadaran tanpa akar-hasil yang baik (*ahetuka kusala vipāka citta* - 7). Kesedaran yang baik didasari pada sifat-sifat yang dimiliki oleh setiap makhluk hidup. Sifat tersebut adalah tanpa kebencian (*adosa*), tanpa keserakahan (*alohba*), dan tanpa kebodohan batin (*amoha*)

1. Kesadaran mata yang disertai perasaan netral.
2. Kesadaran telinga yang disertai perasaan netral.
3. Kesadaran hidung yang disertai perasaan netral.
4. Kesadaran lidah yang disertai perasaan netral.
5. Kesadaran tubuh yang disertai perasaan menyenangkan.
6. Kesadaran penerima yang disertai perasaan netral.
7. Kesadaran investigasi/penyelidik yang disertai perasaan netral.
8. Kesadaran investigasi/penyelidik yang disertai perasaan senang. (Sikkhānanda, 2011, p22).

Kondisi-kondisi di atas ditentukan oleh kondisi batin seseorang dalam menerima objek yang diterima. Objek tersebut berupa unsur-unsur rupa yang diterima oleh indera. Oleh sebab itu manusia harus mengkondisikan batin dengan baik dan sempurna. Empat keadaan batin ini dikatakan sempurna atau luhur karena merupakan cara bertindak dan bersikap yang benar dan ideal terhadap semua makhluk hidup. Keempatnya menyediakan jawaban terhadap semua situasi yang muncul dalam kontak sosial. Empat keadaan batin luhur ini merupakan pereda tekanan yang hebat, pencipta kedamaian dalam konflik sosial, serta penyembuh terhadap luka-luka yang diderita dalam

perjuangan hidup. Empat keadaan batin luhur ini dapat menghancurkan rintangan-rintangan sosial, membangun komunitas yang harmonis, membangunkan kemurahan hati yang telah lama tertidur dan terlupakan, menghidupkan kembali kebahagiaan dan harapan yang telah lama ditinggalkan, serta mendorong persaudaraan dan kemanusiaan untuk melawan kekuatan egoisme.

Empat keadaan batin yang luhur telah diajarkan oleh Sang Buddha:

1. Cinta atau Cinta kasih (*metta*)
2. Welas Asih (*karuna*)
3. Turut berbahagia (*mudita*)
4. Keseimbangan batin (*upekkha*) (Nyanaponika, 2005: 1)

Sankhāra upekkha Nana, pengetahuan tentang keseimbangan, dimana seseorang dapat merenung tanpa rasa takut atau kemelekatan, dan mampu memandang kesenangan dan ketidaksenangan dengan keseimbangan, diikuti dengan pengembangan *Anuloma Nāna* dan *Gotrabhu Nāna* (*Pativedha Sāsanā*). Kemudian diikuti oleh *Magga Nāna* dan *Phala Nāna* (*Pativedha Sāsanā*) yang dapat menembus Empat Kesunyataan Mulia (Ashin Kundalābhivamsa, 2000, p30).

Praktik cinta-kasih, hanyalah satu diantara kelompok empat meditasi yang disebut “kediaman brahma” (*brahma vihāra*) atau “kondisi tanpa batas” (*appamaññā*): pengembangan cinta-kasih, belas-kasih, kegembiraan altruistik, dan keseimbangan, yang harus diperluas kepada semua makhluk hidup. Secara singkat, cinta-kasih (*mettā*) adalah harapan bagi kesejahteraan dan kebahagiaan semua makhluk; belas kasih (*karuṇa*), perasaan empati kepada semua yang mengalami penderitaan; kegembiraan altruistik (*muditā*), perasaan bahagia pada keberhasilan dan keberuntungan makhluk lain; dan keseimbangan (*upekkhā*), reaksi seimbang pada kegembiraan dan kesengsaraan, yang melindungi seseorang dari gejala emosional (Bodhi, 2011, p243).

Perbuatan dengan tidak melakukan pembunuhan, pencurian, perzinahan, dan aspek-aspeknya. Perbuatan yang tidak

susila semacam ini dapat terjadi karena kurangnya sifat-sifat mulia, seperti cinta kasih, welas asih, dan kepuasan. Seseorang yang berpantang atau menghindari perbuatan-perbuatan seperti ini berarti telah melakukan perbuatan benar. (J. Effendie Tanumihardja, Sapardi, Heryno, 2016, p 80).

Corak perbuatan itu adalah kesadaran, dilakukan dengan sadar, bukan kebiasaan, bukan adat istiadat, bukan pula tradisi (Cornelis Wowor, 2005, p8). Perbuatan benar secara aktif sangat dianjurkan karena perbuatan baik yang dilakukan akan membuat manusia menjadi bahagia. Sebagai contoh, apabila kita melihat orang lain mengalami kecelakaan, kemudian kita membiarkannya, memang hal tersebut bukan merupakan perbuatan salah, karena tidak ada tindakan salah yang dilakukan. Namun, hal tersebut bisa membuat kita merasa bersalah dan akan membuat kita dicela karena telah begitu kejam membiarkan orang kecelakaan dan diam saja. Ketika ada kondisi seperti itu, segera bantu orang tersebut dan itulah bentuk perbuatan benar. Ajaran Buddha mengajarkan bahwa tindakan aktif merupakan wujud perbuatan benar dan harus dikembangkan agar hati kita menjadi tenang dan bahagia.

Sisi Pasif	Sisi Aktif
Menghindari pembunuhan makhluk hidup (termasuk menyakiti)	Mengembangkan kepedulian dan simpati
Menghindari pengambilan barang yang tidak diberikan	Melatih kejujuran dan kemurahan ha
Menghindari perbuatan seksual yang sala	Melatih kepuasan dan kesetiaan

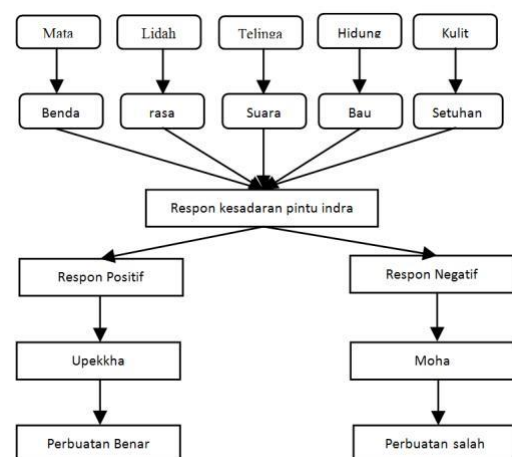
(Willy Yandi Wijaya, 2011, p11)

Perbuatan beragama memberikan pengalaman yang mengintegrasikan hidupnya. Demikianlah maka hidupnya mempunyai tujuan, dan oleh sebab itu menjadi bermakna. Sering kita lihat orang berkecukupan dalam materi, berpangkat dan berkuasa, tetapi mereka itu tidak adanya tujuan. Tujuan itu terdapat dalam setiap agama.

Manopubbaṅgamā dhammā, manoseṭṭhā manomayā; Manasā ce paduṭṭhena, bhāṣati vā karoti vā; Tato naṃ dukkhamanveti, cakkamva vahato padaṃ. Artinya: Pikiran adalah pelopor dari segala sesuatu, pikiran adalah pemimpin, pikiran adalah pembentuk. Bila seseorang berbicara atau berbuat dengan pikiran jahat, maka penderitaan akan mengikutinya, Bagaikan roda pedati mengikuti langkah kaki lembu yang menariknya (Hendra Wijaya, 2013, p48).

Sebagai salah satu contoh Buddha menjelaskan dalam *subhasita sutta* bahwa setiap orang harus mengucapkan kata-kata yang bermanfaat. Kata yang bermanfaat akan memberikan kebahagiaan kepada orang lain (Lanny Anggawati, Wena Cintiawati, 1999, p105-106).

Kerangka berfikir dalam penelitian ini adalah bekerjanya pintu indera. Pintu indera akan bekerja jika mendapatkan objek atau landasan dari masing-masing. Selanjutnya dari objek yang diterima oleh indera tersebut akan dicerap oleh indera yang kemudian akan menghasilkan kesan dari kesadaran pikiran. Kesadaran pikiran yang muncul pada saat menerima kesan dapat berupa kesan positif dan negatif. Kesan positif karena diikuti oleh sifat luhur dari brahmavihara sedangkan kesan negatif diikuti oleh dosa lobha dan moha.



Jurnal penelitian Eka Nurman Firdaus I, Nurhadi, S.kom, M.Cs, Dr. Joni Devitra, SE, AK, MM dengan judul penelitian

Perancangan Game Edukasi Pengenalan Pintu Indra Berbasis Multimedia (Tk Raudatul Athfal Nurul Hidayah) hasil penelitiannya adalah Dengan adanya aplikasi pengenalan pintu indra ini dapat membantu anak untuk lebih mudah dalam memahami bagaimana bentuk serta fungsi dari lima pintu indra yang ada pada tubuh kita. Relevansi dengan penelitian ini adalah pemahaman tentang fungsi dari indra. Selanjutnya dalam penelitian ini lebih dikembangkan dengan meneliti cara kerja dari masing-masing indra.

Penelitian ini mempergunakan paradigma perilaku, maka rancangan penelitiannya berkarakteristik kualitatif. Kirk dan Miller (dikutip Moleong, 2013, p4) menyatakan penelitian kualitatif adalah tradisitentudalamilmupengetahuansosial yang secara fundamental tergantung pada pengamatan manusia dalam kawasannya sendiri dan berhubungan dengan orang-orang tersebut dalam bahasanya dan dalam peristilahannya. Sedangkan menurut Bog dan dan Taylor (dikutip Moleong, 2013; 8) mengatakan metode kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kualitatif dengan menggunakan model Studi Kasus karena dalam penelitian ini berusaha mengungkap kasus masyarakat umat Buddha.

Menurut Creswel sebagaimana dikutip Herdiansyah (2010, p76), studi kasus adalah suatu model yang menekankan kepada eksplorasi dari suatu sistem terbatas pada suatu kasus atau beberapa kasus secara mendetail, disertai penggalan data secara mendalam yang melibatkan beragam sumber informasi yang kaya akan konteks. Salah satu ciri khas dari studi kasus adalah adanya sistem yang terbatas. Sistem yang terbatas adalah adanya batasan waktu dan tempat serta hal kasus yang diangkat. Ciri lain studi kasus adalah keunikan dan kekhasan kasus yang diangkat.

Lokasi penelitian yang dipilih adalah di masyarakat umat Buddha Kecamatan Kaloran Kabupaten Temanggung Jawa

Tengah. Penelitian dilakukan selama 4 (empat) bulan mulai dari bulan september 2018 sampai dengan Desember 2018 Bulan oktober penulis melakukan wawancara dengan para tokoh agama dan masyarakat di lapangan

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data tentang cara kerja pintu indera (*dvara*) sebagai usaha melatih keseimbangan batin (*upekkha*) dan Perbuatan benar (*samma kamanta*) pada masyarakat umat buddha di kecamatan kaloran kabupaten temanggung Jawa Tengah. Jenis data dalam penelitian ini dibedakan menjadi dua yaitu:

Data primer, yang dikumpulkan berbentuk hasil wawancara yang dilakukan terhadap narasumber yang berasal dari para pelaku yang terkait dengan persoalan untuk mengetahui cara kerja pintu indera (*pintu dvara*) sebagai usaha melatih keseimbangan batin (*upekkha*) dan Perbuatan benar (*samma kamanta*) pada masyarakat umat buddha di kecamatan kaloran kabupaten temanggung Jawa Tengah.

Data Sekunder, data ini diperlukan untuk mendukung analisis dan pembahasan yang maksimal. Data sekunder juga diperlukan terkait pengungkapan fenomena cara kerja pintu indera (*pintu dvara*) sebagai usaha melatih keseimbangan batin (*upekkha*) dan Perbuatan benar (*samma kamanta*) pada masyarakat umat buddha di kecamatan kaloran kabupaten temanggung Jawa Tengah, kepustakaan (*library research*), serta bahan dari internet.

Proses pengumpulan data di lapangan dilakukan dengan beberapa tahapan. Tahapan yang dilakukan dalam proses pengumpulan data tersebut adalah, pemilihan orang (tokoh kunci) yang tepat untuk dijadikan sebagai sumber data dengan wawancara dengan sumber tersebut dengan cara merekam suaranya, dengan memberikan pertanyaan yang sudah di susun penulis sehingga lebih efektif. Hasil dari wawancara ditulis dan dianalisa, dan tokoh kunci tersebut di minta untuk menunjukkan tokoh yang lain sebagai sumber selanjutnya hingga terpenuhi data yang diinginkan (Nasution 1996, p1).

Menurut Arikunto (2006, p 129), yang dimaksud dengan sumber data dalam penelitian adalah subjek dari mana data dapat diperoleh. Sementara menurut Lofland sebagaimana dikutip oleh Moleong (2013, p 157), menyatakan sumber data utama dalam penelitian kualitatif ialah kata-kata, dan tindakan, selebihnya adalah data tambahan seperti dokumen dan lain-lain. Sebagaimana juga diungkapkan oleh Sugiyono (2012, p 187), bahwa pengumpulan data dapat dilakukan dalam berbagai *setting*, berbagai sumber, dan berbagai cara. Bila dilihat dari sumber datanya maka pengumpulan data dapat menggunakan sumber data primer dan data sekunder. Sumber primer adalah sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data, dan sumber data sekunder merupakan sumber data yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data, misalnya lewat dokumen.

Data yang diperlukan dalam penelitian ini diperoleh dari beberapa sumber informan. Menurut Bungin (2008: p76), informan peneliti adalah subjek yang memahami objek. Dalam penelitian ini yang ditunjukkan sebagai informan yang memberikan data-data yang diperlukan adalah umat Buddha, pandita, penyuluh atau tokoh agama Buddha. sedangkan sumber tertulis

Menurut Moleong (2013, p159), walaupun dikatakan bahwa sumber di luar kata dan tindakan merupakan sumber kedua, jelas hal itu tidak bisa diabaikan. Dilihat dari sumber data, bahan tambahan yang berasal dari sumber tertulis dapat dibagi atas sumber buku dan majalah ilmiah, sumber dari arsip, dokumen pribadi dan dokumen resmi.

Teknik pengumpulan data merupakan sesuatu hal yang penting dalam sebuah penelitian. Teknik pengumpulan data merupakan teknik yang digunakan oleh peneliti untuk memperoleh data. Adapun teknik yang dipakai dalam penelitian ini adalah teknik wawancara, dokumentasi dan observasi.

Menurut Patimila (2005, p 69), metode pengamatan merupakan

sebuah teknik pengumpulan data yang mengharuskan peneliti turun ke lapangan mengamati hal-hal yang terkait atau sangat relevan dengan data yang dibutuhkan. Sementara menurut Haryanto (2008, p 35), observasi adalah melakukan pengamatan dan pencatatan suatu objek, secara sistematis fenomena yang diselidiki. Berdasarkan pemaparan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa observasi adalah teknik pengumpulan data yang mengharuskan peneliti turun langsung ke lapangan, mengamati, dan mencatat fenomena yang akan diselidiki.

Dalam penelitian ini, peneliti melaksanakan observasi di lapangan yaitu di kawasan Kecamatan Kaloran Kabupaten Temanggung Jawa Tengah. Adapun manfaat observasi menurut Patton dalam Nasution sebagaimana dikutip (Sugiyono, 2010, p313-314), adalah sebagai berikut:

Dengan observasi maka akan diperoleh pengalaman langsung, sehingga memungkinkan peneliti menggunakan pendekatan induktif, jadi tidak dipengaruhi oleh konsep atau pandangan sebelumnya. Pendekatan induktif membuka kemungkinan melakukan penemuan atau *discovery*.

Melalui observasi, peneliti dapat melihat hal-hal yang kurang atau tidak diamati oleh orang lain, khususnya orang yang berada dalam lingkungan itu, karena telah dianggap biasa dan karena itu tidak akan terungkap dalam wawancara.

Dengan observasi, peneliti dapat menemukan hal-hal yang sedianya tidak akan terungkap oleh responden dalam wawancara karena bersifat sensitive atau ingin ditutupi karena akan dapat merugikan nama lembaga.

Dengan observasi, peneliti dapat menemukan hal-hal yang diluar persepsi responden, sehingga peneliti dapat memperoleh gambaran lebih komprehensif.

Melalui pengamatan di lapangan, peneliti tidak hanya mengumpulkan data yang kaya, tetapi juga memperoleh kesan-kesan pribadi, dan merasakan suasana situasi sosial yang diteliti.

Menurut Moleong (2013, p186),

wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Sementara menurut Esterberg, sebagaimana dikutip oleh Sugiyono (2010, p317), mendefinisikan bahwa *interview* yaitu pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu. Berdasarkan pemaparan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa wawancara merupakan percakapan antara dua orang dengan maksud tertentu, yaitu menggali informasi melalui tanya jawab dengan menggunakan atau tanpa menggunakan pedoman wawancara.

Sugiyono (2011, p194-197), menyatakan wawancara dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut: Wawancara terstruktur adalah wawancara yang menggunakan instrumen penelitian berupa pertanyaan-pertanyaan tertulis yang alternatif jawabannya pun telah disiapkan.

Wawancara tidak terstruktur adalah wawancara yang bebas dimana penelliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis untuk mengumpulkan data.

Dokumentasi Dokumen menurut Sugiyono (2010, p329), merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Dokumen yang berbentuk tulisan misalnya catatan harian, sejarah kehidupan (*life histories*), cerita, biografi, peraturan kebijakan dan lain-lain. Dokumen yang berbentuk karya misalnya karya seni, yang dapat berupa gambar, patung, film, dan lain-lain. Sementara menurut Arikunto (2006, p231), dokumentasi adalah mencari data mengenai hal-hal atau variable yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, agenda, dan sebagainya. Penelitian ini menggunakan dokumen untuk mengetahui data yang ada dan tersimpan mengenai nilai-nilai budaya dan agama yang terjadi di kawasan Kecamatan Kaloran Kabupaten Temanggung Jawa Tengah.

Penentuan informan dilakukan secara *purposive*, yakni informan yang

akan diwawancarai adalah orang yang diyakini mampu memberikan informasi atau data yang diperlukan dalam penelitian ini. Data yang diperlukan dalam penelitian tentang cara kerja pintu indera (*dvara*) sebagai usaha melatih keseimbangan batin (*upekkha*) dan perbuatan benar. Teknik penentuan informan yaitu dengan memilih narasumber yang dapat berkomunikasi, berpengalaman terhadap fenomena pintu indera, keseimbangan batin dan perbuatan benar. Pengelompokan informan dibagi menjadi tiga. Pertama, informan umat Buddha yang pernah mengikuti tradisi; kedua, informan tokoh agama Buddha; dan ketiga, informan dosen pendidikan agama buddha.

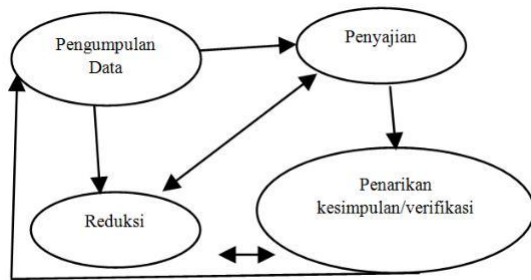
Menurut Bogdan dan Biklen (Moleong, 2013, p248) analisis data adalah upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah-milahnya menjadi satuan yang dapat dikelola, mensintesisnya, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari, dan memutuskan apa yang dapat diceriterakan pada orang lain. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah mengacu pada konsep Milles & Huberman (1992, p15-19) yaitu sebagai berikut:

Reduksi data (*Data Reduction*) yaitu suatu proses pemilahan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan dan transformasi data kasar yang ada di lapangan dan diteruskan pada waktu pengumpulan data, dengan demikian reduksi data amulasi sejak peneliti mulai memfokuskan wilayah penelitian.

Penyajian data (*display data*) yaitu rakitan organisasi informasi yang memungkinkan adanya penarikan kesimpulan saat penelitian dilakukan. Dalam penyajian data diperoleh berbagai jenis matrik gambar, jaringan kerja, keterkaitan kegiatan atau tabel.

Penarikan kesimpulan (*Verifikasi*), yaitu dalam pengumpulan data, penelitian harus mengerti dan tanggap terhadap sesuatu yang diteliti langsung di lapangan dengan menyusun pola-pola pengarah dan sebab-akibat.

Analisis data penelitian ini menggunakan analisis interaktif. Menurut Miles dan Huberman (1992, p20), siklus analisis interaktif dapat digambarkan dalam bentuk skema berikut ini:



Gambar 2. Komponen-komponen analisis data model interaktif. Penjelasan dari gambar 2 di atas dapat dilihat sebagai berikut: Pengumpulan data, yaitu peneliti mengumpulkan data di Kecamatan Kaloran Kabupaten Temanggung dimana menjadi objek penelitian. Reduksi data, yaitu peneliti memilih data yang sudah terkumpul untuk di tindak lanjuti baik dari observasi, wawancara maupun dokumentasi tentang tradisi yang dilakukan oleh umat Buddha di kawasan Kecamatan Kaloran Kabupaten Temanggung Jawa Tengah.; Penyajian data, yaitu peneliti menyajikan data yang sudah dikumpulkan dan dipilih untuk kemungkinan ditarik sebuah kesimpulan tentang analisis cara kerja pintu indera sebagai usaha melatih keseimbangan batin dan perbuatan benar Kecamatan Kaloran Kabupaten Temanggung Jawa Tengah. Penarikan kesimpulan, yaitu peneliti harus mengetahui tentang cara kerja pintu indera sebagai usaha melatih keseimbangan batin dan perbuatan benar di Kecamatan Kaloran Kabupaten Temanggung Jawa Tengah.

Pengambilan kesimpulan pada penelitian menggunakan Triangulasi yaitu dengan menggunakan teknik mengumpulkan tokoh masyarakat yang berada di tempat penelitian kemudian peneliti itu sendiri dan oleh penguji sehingga ini disebut triangulasi karena kesimpulan yang di ambil bukan kesimpulan sepihak melainkan kesimpulan dari beberapa pihak.

Instrumen Penelitian Bagaimana menurut bapak cara kerja dvara

(*cakkhudvara*, *sotadvara*, *ghanadvara*, *jivha dvara*, dan *kayadvara* sebagai usaha melatih keseimbangan batin dan perbuatan benar

Bagaimana raksi masyarakat setelah melihat berbagai objek yang dilihat, dirasakan, disentuh, didengar ?

Bagaimana pengembangan *metta* (cinta kasih), *karuna* (belas kasih), *mudita* (rasa simpati) masyarakat sebagai bentuk latihan memperoleh keseimbangan batin dan perbuatan benar?

Bagaimana dampak yang diterima oleh masyarakat jika memiliki sifat Lobha dosa moha?

Bagaimana dampak yang diterima oleh masyarakat jika mengembangkan sifat alobha, adosa, dan amoha

Proses *panca dvara* yaitu mata, telinga, hidung, lidah, dan jasmani dalam merespon objek yang ditangkap yang kemudian diperiksa dengan keseimbangan batin yang netral. Keseimbangan batin yang netral dalam hal ini adalah mata (*cakkhu*) melihat benda dengan apa adanya. Kemudian telinga (*sota*) akan mendengar suara dengan tanpa adanya. Demikian dengan hidung (*ghana*) akan mencium bau dengan apa adanya. Selanjutnya lidah (*jivha*) akan mengecap rasa yang diterima dengan apa adanya. Badan jasmani (*kaya*) akan merasakan sentuhan dengan apa adanya. *Panca dvara* yang menerima dan memeriksa objek tersebut kemudian akan mendapat stimulus dari pikiran dengan keseimbangan batin (*upekkha*). Hal tersebut selaras dengan yang disampaikan oleh Pandit J. Kaharudin, (2005: 359) yang menjelaskan bahwa *panca dvara* terdiri dari pintu mata (*cakkhu dvara*), pintu telinga (*sota dvara*), pintu (*ghana dvara*) lidah (*jivha dvara*), dan jasmani (*kaya dvara*).

Manusia pada umumnya memiliki lima alat indra untuk sebagai media untuk menerima objek dari luar. Teori dalam ajaran buddha menjelaskan bahwa ada enam indra yang berupa fisik dan non fisik. Indra fisik terdiri dari mata, hidung, telinga, lidah, dan jasmani. Indra tersebut akan menerima objek dari luar yang berupa benda, bau, suara, rasa, dan sentuhan. Sedangkan

dalam dalam ajaran buddha masih ada satu lagi indra yang berupa pikiran. Indra-indra tersebut saling berhubungan antara satu dengan yang lainnya sehing dalam bekerjanya akan menjadi sebab dan akibat. Proses kesadaran yang terjadi pada indra dari setiap *citta* diukur dengan tiga tahap yaitu ada kemunculan (*uppada*) keberlangsungan (*thiti*) padam (*bhanga*) (Mehm Tin Mon, 2014: 161).

Asal mula dari kondisi demikian adalah adanya kesadaran mata yang disertai perasaan netral. Kesadaran telinga yang disertai perasaan netral. Kesadaran hidung yang disertai perasaan netral. Kesadaran lidah yang disertai perasaan netral. Kesadaran tubuh yang disertai perasaan tidak menyenangkan. Kesadaran penerima yang disertai perasaan netral. Kesadaran investigasi/penyelidik yang disertai perasaan netral. (Sikkhānanda, 2011, p22).

Melalui usaha yang demikian maka seseorang sudah melakukan kontrol terhadap objek yang diterima sehingga orang hanya melihat apa adanya dari gambar yang ada. Berbeda apabila seseorang menilai gambar tersebut dengan menambahkan suatu deskripsi yang belum tentu kondisi tersebut apa adanya. Hal tersebut menjadi kurang baik dikarenakan pada saat memberikan gambaran atau diskripsi orang sudah dipengaruhi keadaan-keadaan tertentu misalnya orang sedang memiliki keserakahan (*lobha*) atau yang lainnya. Artinya dengan adanya kontrol yang baik seseorang melakukan usaha untuk melatih keseimbangan batin. Keseimbangan batin yang dimaksud adalah perasaan netral. Hal tersebut dikarenakan pada saat perasaan yang netral memiliki sifat yang tidak memihak pada kondisi apapun. Kondisi ini merupakan kondisi yang sifatnya positif atau negatif. Sifat positif merupakan sifat manusia yang diikuti oleh hal yang tidak serakah (*alobha*), tidak membenci (*adosa*), dan tidak memiliki kebodohan batin (*amoha*). Sedangkan sifat yang negatif merupakan sikap yang diikuti oleh keserakahan (*lobha*), kebencian (*dosa*), dan kebodohan batin (*moha*).

Selanjutnya setelah seseorang mengontrol objek yang diterima oleh panca dvara harus memiliki pengendalian diri yang baik. Pengendalian diri yang baik harus diawali dengan menjalankan sila dalam kehidupan sehari-hari. Seperti yang dijelaskan oleh Pandit J Kaharudin untuk menjadi ahli dalam vinaya seseorang harus mahir dalam uposatha. Hal tersebut menunjukkan bahwa harus ada hal yang dilakukan oleh manusia agar memiliki pengendalian. Salah satu yang harus dilakukan adalah dengan menjalankan delapan sila. Berlatih menjalankan sila. Melalui kedisiplin dalam melaksanakan sila tersebut orang akan dapat mengendapkan tingkat keserakahan, kebencian dan kebodohan batin. Artinya bahwa seseorang harus mengendalikan seluruh perilaku dalam kehidupan di lingkungan masyarakat umat Buddha Kecamatan Kaloran Kabupaten Temanggung Jawa Tengah.

Pengendalian perilaku dalam kehidupan di lingkungan masyarakat umat Buddha Kecamatan Kaloran Kabupaten Temanggung Jawa Tengah bukan menjadi hal mudah untuk dilakukan. Hal tersebut dikarenakan ada pengaruh dari lingkungan masyarakat sekitar maupun dari masyarakat. Pengaruh tersebut biasanya berkaitan erat dengan kondisi tertentu. Sebagai salah satu contoh pada saat orang mendengarkan berita tentang sanak keluarga yang difitnah terkadang seseorang terpengaruh dan ikut menyebarkan berita tersebut. Kondisi demikian harus dikurangi bahkan harus dihilangkan agar seseorang tidak memiliki kebencian kepada orang yang diberitakan. Hal demikian sangat sering terjadi di lingkungan masyarakat sehingga ada masyarakat yang saling bermusuhan. Dalam hal ini kesabaran harus dimiliki dan dilatih oleh umat agar tidak terpengaruh untuk membenci tetapi hanya melihat sebagaimana adanya apa yang telah didengar.

Latihan moralitas bagi umat Buddha Kecamatan Kaloran Kabupaten Temanggung Jawa Tengah sangat diperlukan untuk membentuk keseimbangan batin. Hal tersebut dikarenakan moralitas atau tingkah laku dan etika menjadi dasar yang

harus dimiliki oleh seseorang agar batin yang dimiliki menjadi seimbang. Buddha mengajarkan bahwa dalam kehidupan sehari-hari umat buddha seharusnya selalu melatih kedisiplinan dalam menjalankan sila. Sebagai latihan yang dasar umat Buddha Kecamatan Kaloran Kabupaten Temanggung Jawa Tengah harus menjalankan *pancasila buddhis* dalam kehidupan sehari-hari. *Pancasila buddhis* terdiri dari latihan untuk tidak melakukan pembunuhan, latihan untuk tidak melakukan pencurian, tidak melakukan tindakan yang asusila, tidak melakukan kebohongan atau berbicara yang tidak benar.

Moralitas tersebut menjadi dasar awal yang harus dilakukan oleh umat Buddha Kecamatan Kaloran Kabupaten Temanggung Jawa Tengah. Setelah itu baru latihan moralitas yang lebih tinggi yaitu delapan sila yang wajib dilakukan oleh umat buddha. Seseuai dengan tradisi yang dilakukan oleh umat Buddha Kecamatan Kaloran Kabupaten Temanggung Jawa Tengah harus melaksanakan pelatihan sila empat kali dalam sebulan. Tujuan dalam pelatihan moralitas tersebut adalah agar umat Buddha Kecamatan Kaloran Kabupaten Temanggung Jawa Tengah tidak melakukan perbuatan-perbuatan yang tidak benar. Untuk mencapai hal tersebut dibutuhkan kewaspadaan pada *panca dvara* dan objek yang diterima oleh indra. Hal tersebut dibutuhkan karena sifat dari objek dapat mempengaruhi menjadi negatif.

Praktik sila mengajarkan umat Buddha Kecamatan Kaloran Kabupaten Temanggung Jawa Tengah untuk selalu berbuat baik. Melalui praktik sila tersebut dapat digunakan oleh umat Buddha Kecamatan Kaloran Kabupaten Temanggung Jawa Tengah sebagai dasar melakukan *samadhi* untuk ketenangan batin. Dengan ketenangan batin yang sudah dimiliki maka umat buddha dapat memiliki keseimbangan batin. Selanjutnya harus melakukan pengembangan-pengembangan kesadaran pikiran atau proses berfikir yang disebut sebagai *vitthi*.

Perbuatan benar merupakan perbuatan yang tidak melanggar dari norma

atau etika. Kategori perbuatan benar dalam ajaran buddha adalah tidak melakukan pembunuhan (*panatipata*) kepada semua makhluk. Tidak melakukan pencurian dalam bentuk apapun (*adinadana*), dan tidak melakukan perzinahan (*kamesumicara*). Cara yang harus dilakukan oleh umat buddha masyarakat Kecamatan Kaloran Kabupaten Temanggung agar memiliki perbuatan benar adalah dengan mengendalikan moralitas. Pengendalian moralitas ini dapat dilatih dengan melaksanakan meditasi.

Melalui meditasi umat akan melakukan pengikisan pada perbuatan-perbuatan yang tidak benar. Hal tersebut dapat dilakukan dengan cara mengembangkan cinta kasih yang universal kepada semua makhluk (*metta*). Pengembangan ini akan berfungsi untuk menekan kebencian yang terdapat dalam diri manusia. Pengembangan selanjutnya adalah dengan mengembangkan sifat welas asih (*karuna*) dengan pengembangan ini seseorang akan berfungsi untuk menekan keserakahan yang terdapat dalam manusia. Sedangkan untuk pengembangan selanjutnya adalah rasa simpati (*mudita*) akan menekan kebodohan yang melekat pada diri manusia. Dengan pengembangan sifat-sifat tersebut orang akan memiliki keseimbangan batin.

Berdasarkan pada pembahasan hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut: Mengkondisikan *Panca dvara* dalam hal yang positif akan berdampak pada hal yang positif dengan cara selalu mengontrol dan menyadari setiap objek yang diterima oleh *pintu indra*. Pengendalian perilaku seseorang dalam kehidupan bermasyarakat Kewaspadaan dan kesabaran dalam menjaga objek terima oleh indra. Pelatihan sila untuk meningkatkan moralitas yang baik.

Daftar Pustaka

Ashin Kundalābhivamsa, 2000. *Kehidupan mulia ini This noble life*.
Tangerang Vihara Padumuttara

- Bodhi, 2011. *Kumpulan Kotbah sang Buddha dari Konon Pali*. Jakarta. DhammaCitta.
- Cornelis Wowor. (2005). *Pandangan Sosial Agama Buddha*. Vihara Tanah Putih, Semarang.
- Dhammadiro, 2005. *Pustaka Dhammapada Pali-Indonesia Sangha Theravada Indonesia*. Jakarta. Sangha theravada Indonesia
- Dhammasiri, 2015. *Karma dan Kelahiran Kembali. Landasan Filsafat Moral Agama Buddha*. Jakarta
- Ferry Chu, 2010. *Komentar Anattalakkhana Sutta Malukyaputta sutta Ariyavasa Sutta*. Jakarta. Dhammacittapress.
- Trj. Ven Mahasi Sayadaw. 1993. *Ariyavasa sutta*. Yangon.
- Herdiansyah, Haris. 2010. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Salemba
- J. Effendie Tanumihardja, Sapardi, Heryno. 2016. *Buku ajar mata kuliah wajib umum Pendidikan Agama Buddha*. Jakarta. Direktorat Jenderal Pembelajaran dan Kemahasiswaan Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia.
- Jurnal Ilmiah Media Processor Vol.9 No.2, Juni 2014 ISSN 1907-6738. *Program Studi Teknik informatika, STIKOM Dinamika Bangsa Jambi Jl. Jendral Sudirman, Thehok - Jambi*
- Lanny Anggawati, Wena Cintiawati. 1999. *Sutta Nipata Kitab Suci Agama Buddha*. Trj. *The sutta Nipata*. Klaten. Vihara Bodhivamsa.
- Moleong, Lexy J. 2013. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Nasution, M.A. 1996. *Metode Penelitian Naturalistik Kualitatif*. Bandung:, Transito.
- Nyanaponika. 2005. *Empat Keadaan Batin Luhur Perenungan Terhadap Cinta Kasih, Welas Asih Turut Bahagia, dan Keseimbangan Batin*. Yogyakarta. Vidyāsenā Production Vihāra Vidyāloka.
- Mehm Tin Mon, 2014. *The Esense Of Buddha Abhidhamma*. Yayasan Hadaya Vatthu. Jakarta
- Sikkhānanda, 2011. *Dasar-Dasar Abhidhamma Citta dan Cetasika (Kesadaran dan faktor mental Dipersembahkan sebagai Dana Dhamma*. Hmawbi, Myanmar. Chanmyay Yeiktha Meditation Center.
- Henry K.L dan Agus Wiyono. 2000. *Sang Buddha Dan Ajaran-Nya Bagian I*. Trj. Ven Narada Mahatera. Jakarta. Yayasan Hadaya Vatthu.
- Willy Yandi Wijaya, 2011. *Perbuatan Benar*. Yogyakarta. Vidyāsenā Production Vihāra Vidyāloka.
- Hendra Wijaya, 2013. *Kitab Suci Agama Buddha Dhammapada Syair Kenbenaran*. Jakarta. Ehipassiko Foundation.

