

**BENTUK PRAKTIK VIPASSANA BAGI MAHASISWA PRODI
KEPENYULUHAN BUDDHA STAB NEGERI SRIWIJAYA
TANGERANG BANTEN**

Suprianto

Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Sriwijaya Tangerang Banten
brosupri51@gmail.com

Abstract

The aim of this research is to invite students to know the importance of implementing vipassana. Describe the place and time of the implementation of vipassana, the process of implementing vipassana, and the results of the implementation of vipassana for students of the Sriwijaya STAB State Buddhist Thought Study Program. This type of research is the steps that are used systematically to collect data in conducting research and assisting in making scientific papers. In this writing using descriptive qualitative research methods. The subjects of this research were students of the STABN Sriwijaya Tangerang Banten Buddhist Social Sciences Study Program. The object of this research is vipassana practice for the Sriwijaya STAB Negeri Sriwijaya Buddhist Social Medicine Study Program. Data collection techniques using interviews, observation, and documentation. The data validity technique used validity and reliability tests. The validity is done to ensure the validity and credibility of the data, including the degree of trust (credibility), transferability (transferability), dependability (dependability) and certainty (confirmability). Based on the data obtained, the researcher can conclude the practice of Vipassana for the students of the Sriwijaya State Buddhist College of Buddhism, namely: (1) the place and time of implementing Vipassana, covering several aspects, namely: During college holidays, students have the opportunity to participate in the practice vipassana. Some of the students of the Buddhist Counseling Study Program, they carry out vipassana at meditation retreats such as those in Cisauk, Dhamma Java, Gunung Gelis, Bogor and Bakom Sukhesikharama Mindfullnes Forest. (2) the process of implementing Vipassana, includes several aspects, namely: Students of the Buddha Thought Study Program carry out the practice of vipassana by being aware of thinking, speaking, and doing. Vipassana practice emphasizes the middle path according to the Buddha's teachings. Giving priority to the safety of one's physical and mental state. (3) The results of the implementation of Vipassana include several aspects, namely: Students of the Buddha Thought Study Program after meditating on Vipassana develop good thoughts. The students of Buddhist science study program are able to understand the meaning of anicca, dukkha, and anatta.

Keywords: vipassana practice form, Sriwijaya STABN students

Pendahuluan

Praktik meditasi sudah dikenal melalui agama yang ada di dunia. Agama Hindu dan Buddha, sebagai agama terkenal dengan praktik meditasinya. Pengertian meditasi antara kedua agama tersebut memiliki kesamaan, yaitu ketenangan batin. Agama Hindu meditasi dilakukan untuk mencapai moksha (pembebasan abadi). Dalam agama Buddha meditasi dilakukan untuk membebaskan diri dari dukkha (penderitaan).

Agama Buddha sudah ada sekitar 2623 tahun yang lalu. Agama Buddha agama kedua tertua di dunia setelah agama Hindu. Ajaran Buddha disebut dhamma (ajaran kebenaran). Kebenaran tentang dhamma ajaran Buddha adanya kebenaran tentang dukkha. Kebenaran tentang penderitaan serta didukung perbuatan baik masa lampau, sehingga dapat mencapai penerangan sempurna/ pembebasan. Pembebasan diri dari penderitaan adalah tujuan agama Buddha. Pencapaian pembebasan tidak lepas dari faktor-faktor yang ada, seperti kesiapan, kematangan, dan buah karma baik. Kesiapan dimaksudkan untuk siap melepas semua yang menjadi penghalang pembebasan. Kematangan dimaksudkan matang dalam moralitas. Buah karma baik dimaksudkan pendukung antara kesiapan dan moralitas, dalam mencapai pembebasan.

Buddha sebagai guru dalam agama Buddha, yang menemukan Ajarannya. Ajaran Buddha ditemukan oleh Buddha sendiri dengan melakukan praktik meditasi. Buddha juga mencapai pembebasan dengan bermeditasi. Meditasi dalam agama Buddha menjadi penting sebagai identitas luhur yang harus dijaga dan dilestarikan. Praktik meditasi yang dilakukan, pertama untuk mencapai ketenangan batin, kedua untuk mencapai pembebasan, dan ketiga untuk mencapai nirvana. Buddha mencapai nirwana melalui meditasi vipassana (ketenangan batin, pembebasan, dan mencapai nirwana).

Praktik meditasi yang dipelopori oleh Buddha (terbangun/ tercerahkan) adalah meditasi vipassana. Pencapaian pandangan terang tidak lepas dari tekad meditasi yang dilakukan. Meditasi melalui objek pandangan terang dapat diraih setelah mengetahui kebenarannya. Melakukan perenungan terhadap kebenaran itu. Pusat Meditasi Satipatthana Bacom, Puncak, Jawa Barat salah satu pusat meditasi vipassana yang ada di Indonesia. Dengan mengusung tema Vipassana kebahagiaan melalui pengertian benar. Menekankan bahwa kebahagiaan dapat diraih dengan sederhana. Meditasi Vipassana cukup tenang sehingga tercipta kebahagiaan bagi yang melaksanakannya.

Meditasi Vipassana biasanya dilakukan 10 hari. Pengenalan vipassana biasa dihari pertama. Pelaksanaan vipassana hari ke dua sampai hari ke sembilan. Meditasi pelimpahan jasa/ meditasi cinta kasih dihari ke sepuluh. Meditasi ke sepuluh meditasi cinta kasih untuk memaksimalkan perbuatan baik. Di STABN Sriwijaya salah satu syarat untuk mengikuti skripsi adalah sertifikat meditasi vipassana, sebagai bukti sudah

melaksanakannya. Bagi mahasiswanya pelaksanaan vipassana dapat dilakukan pada saat hari libur.

Pelaksanaannya dilakukan sebelum mengikuti skripsi, saat semester satu sampai Semester enam. Persiapan sudah dari awal memudahkan untuk Lulus tepat waktu yang telah ditentukan oleh kampus. Keharusan mahasiswa STABN Sriwijaya mengikuti vipassana. Meditasi vipassana dianggap penting karena praktik, dan pelaksanaannya. Praktik vipassana yang sesungguhnya adalah ajaran Buddha, serta perjuangan Buddha mencapai kesucian. Pelaksanaan vipassana yang sesungguhnya untuk memperoleh pengalaman selama pelaksanaannya. Berdasarkan latar belakang tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Bentuk Praktik Vipassana Bagi Mahasiswa Prodi Kepenyuluhan Buddha STABN Sriwijaya Tangerang Banten”.

Metode

Vipassana adalah istilah Dhamma yang merupakan kombinasi dari dua kata, ‘vi’ dan ‘passana’. Di sini, ‘vi’ mengacu pada tiga karakteristik dari batin dan jasmani, yaitu: ketidak kekalan (annica), ketidak puasan atau penderitaan (dukkha), dan tidak ada jiwa, diri atau ego (anatta). ‘Passana’ berarti pengertian benar atau realisasi melalui konsentrasi yang dalam. Jadi vipassana berarti pengertian benar tentang tiga karakteristik dari batin (Nama) dan jasmani (rupa). Ketika melatih meditasi vipassana atau meditasi pandangan terang, tujuannya adalah mengerti benar tiga karakteristik umum (annica, dukkha, anatta). Merealisasikan tiga corak umum dari batin dan jasmani, supaya dapat membasmi kekotoran batin seperti: nafsu, keserakahan, keinginan, pendambaan, kebencian, niat jahat, iri hati, kesombongan, kelesuan, kemalasan, kesedihan, dan kekhawatiran, serta kegelisahan, dan penyesalan. Hancurnya kekotoran batin ini, mencapai keadaan berhentinya penderitaan. Selama mengalami kekotoran batin ini, pasti mengalami berbagai macam penderitaan (dukha). Kekotoran batin (kilesa) adalah penyebab penderitaan, jika kekotoran batin telah dibasmi, semua penderitaan lenyap.

Menurut Sayadaw (2008: 7) menyatakan bahwa jadi prinsip dari meditasi vipassana atau meditasi perhatian penuh adalah mengamati, mengawasi atau berperhatian penuh pada semua fenomena batin dan jasmani sebagaimana adanya. Mengamati yang berarti mengamati perubahan-perubahan dari setiap fenomena batin dan jasmani (anicca, dukha, dan anatta). Berperhatian yang berarti perhatian penuh pada semua fenomena batin dan jasmani (anicca, dukha, dan anatta). Fenomena yang sudah direalisasi dapat dipadamkan secara total untuk mengendapkan serta menghancurkan kekotoran batin (kilesa).

Menurut Sayadaw (2008: 10) menyatakan bahwa tujuan meditasi vipassana adalah untuk mencapai berhentinya penderitaan melalui pengertian yang benar terhadap sifat alamiah dari proses batin dan jasmani.

Pengertian benar terhadap tiga corak umum (anicca, dukha, dan anatta). Anicca yaitu ketidak kekaln, adanya kebenaran tentang ketidak kekaln dari pikiran yang timbul, berlangsung, dan padam. Dukha yaitu penderitaan, adanya kebenaran tentang penderitaan tentang kelahiran, sakit, tua, dan mati. Anatta yaitu tanpa diri, adanya kebenaran tentang tanpa diri sifat alamiah untuk melepas.

Menurut Bhante Saddhaviro Mahatera (2017: 64) meditasi jenis ini tidak membawa lari dari kehidupan. Vipassana sebaliknya malah membawa pada jantung kehidupan, aktivitas sehari-hari, kesedihan dan kebahagiaan, ucapan dan pikiran, gagasan-gagasan moral dan intelektual. Empat perenungan yang dibutuhkan kualitas mental yang sangat penting yaitu, rajin dan berkemauan keras (atapi), kesadaran yang tajam dan jelas (sampajanna), kesadaran yang kuat (sati/smrti), serta bebas dari keinginan dan penolakan (vineyya abhijjadomanassa).

Menurut Bhante Saddhaviro Mahatera (2017: 66) pada saat latihan vipassana merupakan penyadaran mengenai empat elemen yang ada di dalam tubuh. Hal-hal yang muncul pada tubuh ini diusahakan untuk menyadarinya, berusaha untuk menyadari dengan apa saja yang muncul, misalnya keluar keringat, keringat itu merupakan unsur cair yang keluar dari dalam tubuh. Dari unsur panas menjadi unsur cair, itu yang ada dalam kehidupan. Vipassana mengetahui sesungguhnya yang terjadi pada manusia, supaya tidak terjebak ke dalam nama nya saja. Apabila kesadaran tidak ada dalam tubuh, maka sesuatu apapun yang ada dalam tubuh tidak menjadi apa-apa dan bukan siapa-siapa, semua itu akan mengalami perubahan. Vipassana objeknya adalah diri sendiri yang terdiri dari empat elemen yang terus mengalami perubahan.

Dari penjelasan diatas dengan melaksanakan meditasi vipassana sangat dianjurkan kepada umat Buddha. Bermeditasi vipassana agar dapat mengetahui tentang tiga corak umum dari fenomena batin dan jasmani. Meditasi vipassana yaitu mengikis kekotoran batin yang sudah ada. Kekotoran batin yang semakin sedikit dan padam mencapai pembebasan. Meditasi vipassana merupakan teknik untuk mengamati realitas atau kebenaran yang sesungguhnya.

Pembahasan

Berdasarkan data yang diperoleh peneliti, data tersebut mendeskripsikan mengenai waktu dan tempat pelaksanaan vipassana, proses pelaksanaan vipassana, serta hasil pelaksanaan vipassana bagi mahasiswa Prodi Kepenyuluhan Buddha STAB Negeri Sriwijaya.

Waktu dan Tempat Pelaksanaan Vipassana

Mahasiswa Prodi Kepenyuluhan Buddha melaksanakan vipassana pada saat libur kuliah. Pada waktu libur kuliah, mahasiswa memiliki kesempatan yang dapat dipergunakan untuk mengikuti praktik vipassana. Mahasiswa yang berasal dari luar Kota yang biasanya tinggal di asrama pun

dapat menunda niat dan keinginannya untuk pulang menuju Kota asalnya untuk mengikuti praktik tersebut. Keputusan untuk mengikuti praktik vipassana adalah kemauan dan kesiapan diri dari masing masing mahasiswa. Kemauan dan kesiapan mahasiswa tersebut sangatlah mempengaruhi diri mahasiswa. Seperti biasanya praktik vipassana Mahasiswa Prodi Kepenyuluhan Buddha dilakukan selama sepuluh hari. Praktik tersebut dilaksanakan pada waktu pagi, sore dan malam hari. Sedangkan pada siang harinya terdapat Dhamma class. Pagi hari diawali dengan chanting (membaca paritta dan pengantar meditasi vipassana). Pelaksanaan vipassana membutuhkan waktu satu jam selama sepuluh harinya.

Beberapa mahasiswa Prodi Kepenyuluhan Buddha, mereka melaksanakan vipassana di tempat retreat meditasi seperti yang ada di Cisauk, Dhamma Java, Gunung gelis, Bogor dan Bakom Sukhesikharama Mindfullnes Forest. Di Cisauk sebelum melakukan praktik vipassana terlebih dahulu melakukan atthasila dan retreat meditasi khusus untuk perempuan. Di Dhamma Java, Gunung Gelis, Bogor saat pelaksanaan vipassana tidak diperkenankan untuk berbicara. Sedangkan di Bakom Sukhesikharama Mindfullnes Forest melakukan delapan sila secara ketat dan menaati sejumlah peraturan yang ada disana. Retreat meditasi di Cisauk adalah retreat meditasi khusus perempuan.

Peserta yang mengikuti retreat meditasi itu selama sepuluh hari di pandu oleh seorang Bikkhuni. Pelaksanaan vipassana dilakukan seperti pada umumnya yaitu meditasi dengan objek pernapasan. Peserta sebelum mengikuti vipassana terlebih dahulu mengambil delapan sila atau dalam bahasa pali atthasila, yang terdiri dari: (a) Pāṇātipātā veramaṇī sikkhā padaṃ samādiyāmi, (b) Adinnādānā veramaṇī sikkhā padaṃ samādiyāmi, (c) Abrahma cariyā veramaṇī sikkhā padaṃ samādiyāmi, (d) Musāvādā veramaṇī sikkhā padaṃ samādiyāmi, (e) Surā meraya majja pamādatṭhānā veramaṇī sikkhā padaṃ samādiyāmi, (f) Vikāla bhojanā veramaṇī sikkhā padaṃ samādiyāmi, (g) Nacca gīta vādita visūka dassanā mālā gandha vilepana dhāraṇamaṇḍana vibhūsanatṭhānā veramaṇī sikkhā padaṃ samādiyāmi, (h) Uccāsayaṇa mahāsayaṇā veramaṇī sikkhā padaṃ samādiyāmi. Dalam bahasa Indonesia; (a) Aku bertekad akan melatih diri menghindari pembunuhan makhluk hidup, (b) Aku bertekad akan melatih diri menghindari pengambilan barang yang tidak diberikan, (c) Aku bertekad akan melatih diri menghindari perbuatan tidak suci, (d) Aku bertekad akan melatih diri menghindari ucapan yang tidak benar, (e) Aku bertekad akan melatih diri menghindari segala minuman keras yang dapat menyebabkan lemahnya kesadaran, (f) Aku bertekad akan melatih diri menghindari makan makanan setelah tengah hari, (g) Aku bertekad akan melatih diri untuk tidak menari, menyanyi, bermain musik, pergi melihat tontonan-tontonan; menghindari memakai bunga-bunga, wangi-wangian dan alat-alat kosmetik untuk tujuan menghias dan mempercantik diri, dan (h) Aku

bertekad akan melatih diri menghindari penggunaan tempat tidur dan tempat duduk yang tinggi dan mewah.

Retret meditasi yang terdapat di Dhamma Java, Gunung Gelis, Bogor merupakan pusat retret meditasi yang resmi. Praktik meditasi vipassana versi Mahasi Sayadaw (salah satu guru meditasi besar di Burma). Dhamma Java merupakan tempat praktik vipassana versi Mahasi Sayadaw yang ada di Indonesia. Pada saat praktik tersebut, peserta yang mengikuti praktik vipassana banyak yang berasal dari luar negeri yaitu sebanyak dua puluh Lima orang. Pelaksanaan vipassana dilakukan selama seratus Lima jam dan dalam waktu sepuluh hari tidak diperkenankan untuk melakukan interaksi antar peserta. Interaksi yang diperbolehkan yaitu interaksi dengan diri sendiri seperti melihat jauh ke dalam batin diri sendiri.

Retret meditasi Bakom Sukhesikharama Mindfullnes Forest adalah retret meditasi yang terletak di Cianjur, Jawa Barat. Praktik vipassana yang dilakukan menggunakan latihan dengan perhatian penuh atau satipatthana. Metode yang diajarkan merupakan landasan dari semua latihan meditasi Buddhis yang memberikan manfaat untuk umat Buddha maupun non-Buddha sebagai latihan praktik vipassana yang keras dan disiplin. Perhatian penuh yang dimaksudkan yaitu dengan memfokuskan perhatian terhadap aktivitas berjalan, berdiri, duduk, dan berbaring. Praktik vipassana yang juga harus memperhatikan kegiatan tubuh yang sebenarnya seperti, mengamati/merenungkan serangkaian urutan kejadian melalui enam pintu Indra.

Proses Pelaksanaan Vipassana

Mahasiswa Prodi Kepenyuluhan Buddha melaksanakan praktik vipassana dengan menyadari berpikir, berucap, dan berbuat. Cara berpikir dengan mengembangkan konsep konsentrasi secara tepat. Cara berucap dengan menggunakan ucapan yang mudah dipahami/ tidak berbelit-belit. Cara berbuat tidak menggunakan tindakan yang melanggar sila. Pelaksanaan vipassana tersebut dengan melakukan meditasi seperti pada umumnya, tetapi lebih ditekankan kepada diri sendiri. Mengembangkan batin sendiri melalui perhatian benar, usaha benar, dan konsentrasi benar. Praktik meditasi dilakukan dengan posisi duduk bersila dan posisi jalan. Posisi duduk bersila menggunakan objek pernapasan disebut juga anapanasatti yang mengembangkan kembang Kempis perut mengetahui keadaan fisik dan batin. Posisi berjalan menggunakan objek perhatian langkah kaki yaitu maju, kiri dan kanan langkah kaki. Posisi praktik vipassana dilakukan sesuai dengan kenyamanan masing-masing peserta. Posisi praktik yang terpenting dalam melaksanakan vipassana mengembangkan batin sendiri. Bentuk mengembangkan batin sendiri yaitu tetap fokus bermeditasi melalui posisi yang nyaman. Objek pernapasan mengembangkan keluar dan masuk nafas pada Indra pernapasan mengetahui keadaan batin yang berlangsung dan padam (anicca).

Dalam praktik vipassana yang dilakukan Mahasiswa Prodi Kepenyuluhan Buddha terdapat penyampaian pelaksanaan vipassana. Penyampaian praktik tersebut disampaikan oleh seorang Bikkhu dan Bikkhuni di masing-masing tempat retreat meditasi. Setiap penyampaian menggunakan mikrofon pada saat pagi hari, adapun penyampain menggunakan speaker sound rekaman dalam bahasa asing setiap saat vipassana. Sedangkan penyampaian praktik vipassana tidak menggunakan mikrofon pada saat keadaan begitu sunyi yaitu pada malam hari. Praktik vipassana dapat berjumlah sepuluh sampai dua puluh Lima peserta. Peserta yang mengikuti vipassana terdiri dari kalangan berbagai kalangan. Sebagian peserta ada dari luar negeri seperti negara Amerika, Australia, Belanda, dan Malaysia. Keikut sertaan peserta dalam hal ini menganggap bahwa vipassana sebagai liburan mengisi waktu luang ditengah kesibukan seperti sekolah, pekerjaan dan rumah tangga. Peserta yang sudah siap untuk mengikuti praktik vipassana yaitu telah mendapat persetujuan atas ijin dari orang tua atau wali sehingga secara resmi bisa mengikuti praktik vipassana. Keadaan yang ada pada saat praktik vipassana untuk mengisi masa liburan yang dilaksanakan dengan kemampuan dan kesiapan masing-masing agar sesuai harapan dan kebutuhan masing-masing. Keadaan meditasi yang dilaksanakan dalam praktik vipassana sesuai keinginan atau dibebaskan objek dan posisinya, tetapi sesuai arahan dari guru vipassana. Arahan vipassana sesuai yang disampaikan guru meditasi vipassana, agar menjadikan pengalaman yang luar biasa saat praktik vipassana.

Mahasiswa Kepenyuluhan Buddha dalam mengetahui gangguan saat vipassana. Gangguan tersebut seperti gangguan meditasi pada umunya yaitu kesemutan, rasa ngantuk, rasa lelah, rasa lapar, rasa haus dan masih banyak lagi.

Gangguan yang sering muncul biasanya kesemutan karena duduk terlalu lama, oleh karena itu disarankan vipassana tidak hanya duduk saja melainkan dapat berjalan. Praktik vipassana yang terlalu ekstrim menimbulkan ketidaknyamanan pada posisi meditasi duduk bersila yang dianggap mempersulit diri sendiri. Posisi meditasi duduk bersila seringkali menimbulkan gangguan seperti pegal-pegal atau kesemutan pada kaki peserta sehingga menimbulkan ketidaknyamanan. Hal tersebut dapat diatasi dengan mengganti posisi meditasi tersebut. Gangguan biasanya dapat diatasi dengan membuka mata sebentar lalu kembali memejamkan mata atau melanjutkan bermeditasi sehingga dapat meminimalkan rasa sakit.

Praktik vipassana mengutamakan jalan tengah sesuai ajaran Buddha. Mengutamakan keselamatan keadaan jasmani dan batin masing-masing. Keadaan jasmani yaitu memiliki kesiapan diharapkan mempunyai kematangan. Keadaan batin yang memiliki kesiapan diharapkan mempunyai kematangan. Kesiapan jasmani dan batin keduanya mempunyai fungsi yang sangat penting yaitu menumbuhkan dan mengembangkan keadaan jasmani dan batin itu sendiri seperti menciptakan kebaikan bagi diri sendiri.

Hasil Pelaksanaan Praktik Vipassana

Praktik vipassana bagi mahasiswa prodi kepenyuluhan Buddha merupakan hasil yang maksimal selama kuliah sehingga merasakan praktik secara langsung ajaran Buddha yang sesungguhnya. Bagi mahasiswa Kepenyuluhan Buddha vipassana merupakan bagian dari pengetahuan dan pengalaman. Pengetahuan yang dapat membuat setiap mahasiswa merasakan tenang dengan praktik atau sensasi meditasi vipassana. Pengalaman yang mempunyai sudut pandang yang mengarah kepada ketenangan maupun pencerahan sebagai tujuan dari vipassana. Mahasiswa kepenyuluhan Buddha mempunyai kebiasaan yang buruk sebelum vipassana. Kebiasaan buruk seperti, pada saat makan bermain gadget, mengganggu teman, bersikap egois, dan acuh tak acuh terhadap teman. Praktik vipassana dilakukan sebagai penyadaran terhadap diri sendiri dan merupakan hal yang sangat penting bagi mahasiswa Prodi Kepenyuluhan Buddha. Dengan melaksanakan praktik tersebut, kebiasaan buruk yang sebelumnya makan dengan bermain gadget, sudah tidak lagi dilakukan. Kebiasaan buruk yang sebelumnya selalu mengganggu teman saat belajar maupun saat makan sudah tidak lagi dilakukan. Kebiasaan buruk yang sebelumnya bersikap egois mementingkan diri sendiri menganggap teman sebagai lawan sudah tidak lagi dilakukan. Kebiasaan buruk yang sebelumnya acuh tak acuh sekarang lebih memperhatikan orang tua, teman, dan orang-orang disekitar. Kebiasaan buruk yang biasa dilakukan menjadi berubah total semenjak mengikuti praktik vipassana. Kebiasaan yang muncul setelah mengikuti praktik tersebut bukanlah kebiasaan buruk, melainkan kebiasaan baik yaitu suka menolong terlebih bagi mereka yang sedang membutuhkan pertolongan. Pertolongan tersebut dapat dilakukan dengan menggunakan baik tenaga, material, memotivasi antar teman dan lain-lain.

Penutup

Mahasiswa kepenyuluhan Buddha setelah bermeditasi vipassana mengembangkan pikiran yang baik. Pengembangan pikiran yang baik itu contohnya, yang awalnya sangat sulit untuk berkonsentrasi dalam belajar, setelah melakukan praktik tersebut mahasiswa dapat memiliki konsentrasi yang penuh pada saat belajar sehingga diharapkan dapat Lulus dengan tepat waktu. Dengan mengkonsentrasikan pikiran dengan hal-hal yang baik dapat membuat mahasiswa kepenyuluhan Buddha menjadi mahasiswa memiliki rasa semangat dalam perkuliahan seperti rajin masuk perkuliahan dan rajin mengerjakan tugas. Mengembangkan pikiran yang baik seperti mengetahui kesulitan dari makhluk lain dengan memancarkan cinta kasih kepada semua makhluk dengan melakukan penyaluran jasa atau pattedana setiap melakukan perbuatan baik. Hal tersebut dilakukan agar makhluk-makhluk yang menderita dapat memperoleh kebahagiaan/ terbebas dari penderitaan yang ada pada dirinya. Pikiran yang baik memelopori akal sehat dan budi

perkerti. Praktik vipassana dengan mengembangkan pikiran yang baik dapat juga dilakukan ketika mengetahui ada yang sedang dalam kesusahan lalu membantunya, dan ketika sebaliknya ketika dibantu mengerti terima kasih dan balas budi.

Mahasiswa kepenyuluhan Buddha mampu memahami pengertian anicca, dukkha, dan anatta. Tiga corak utama yang timbul, berlangsung, dan padam. Bagi mahasiswa kepenyuluhan Buddha anicca sebagai bentuk ketidak kekaln dari semua yang ber kondisi dan terus berputar dalam siklus kehidupan maupun kelahiran dan kematian. Bagi mahasiswa kepenyuluhan Buddha dukkha sebagai bentuk penderitaan sebagaimana dijelaskan berkumpul dengan orang yang tidak disukai, dan berpisah dengan orang yang dicintai. Bagi mahasiswa kepenyuluhan Buddha arti dari anatta yaitu sebagai bentuk tanpa inti (tanpa keakuan) yang ada hanyalah perpaduan seperti keadaan disebut tubuh manusia yang terdiri tangan, kaki, tubuh, kepala dan lain-lain.

Daftar Referensi

Diputhera, Oka. (2004). *Meditasi II*. Jakarta: Vajra Dharma Nusantara. Jong, Goey Tek. (2004). *Samadhi*. Srimanggala.

Pa Auk, 2019. *Pelafalan Harian (edisi Pali-Indonesia)*. Bogor. Yayasan Hadaya Vatthu.

Premasiri. (1979). *Pengertian Meditasi*. Bandung: MLC.

Sayadaw, 2008. *Meditasi Vipassana Yayasan Satipatthana Indonesia*. Jakarta. Yayasan Satipatthana Indonesia (YASATI).

Nadipah, Hiaratun. 2018. "Meditasi Menurut Bhante Saddhaviro Mahatera". Wawancara Pribadi: 23 Juni 2017, Banjarmasin.

Mahasi Sayadaw. 2002. "Fundamentals of Insight Meditation" (online), <https://samaggi-phala.or.id/naskah-dhamma/dasar-dasar-meditasivipassana/>, diakses 20 April 2020.

<https://samaggi-phala.or.id/tipitaka/satipatthana-sutta/>, diakses 11 Juni 2020.

<https://pustaka.dhammadhamma.org/ebook/meditasi/Satipatthana%20Vipassana.pdf>, diakses 11 Juni 2020.