Namo Sanghyang Adi Buddhaya

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhassa

Namo Sarve Bodhisattvaya Mahasattvaya

THE HEART OF BUDDHA'S TEACHING

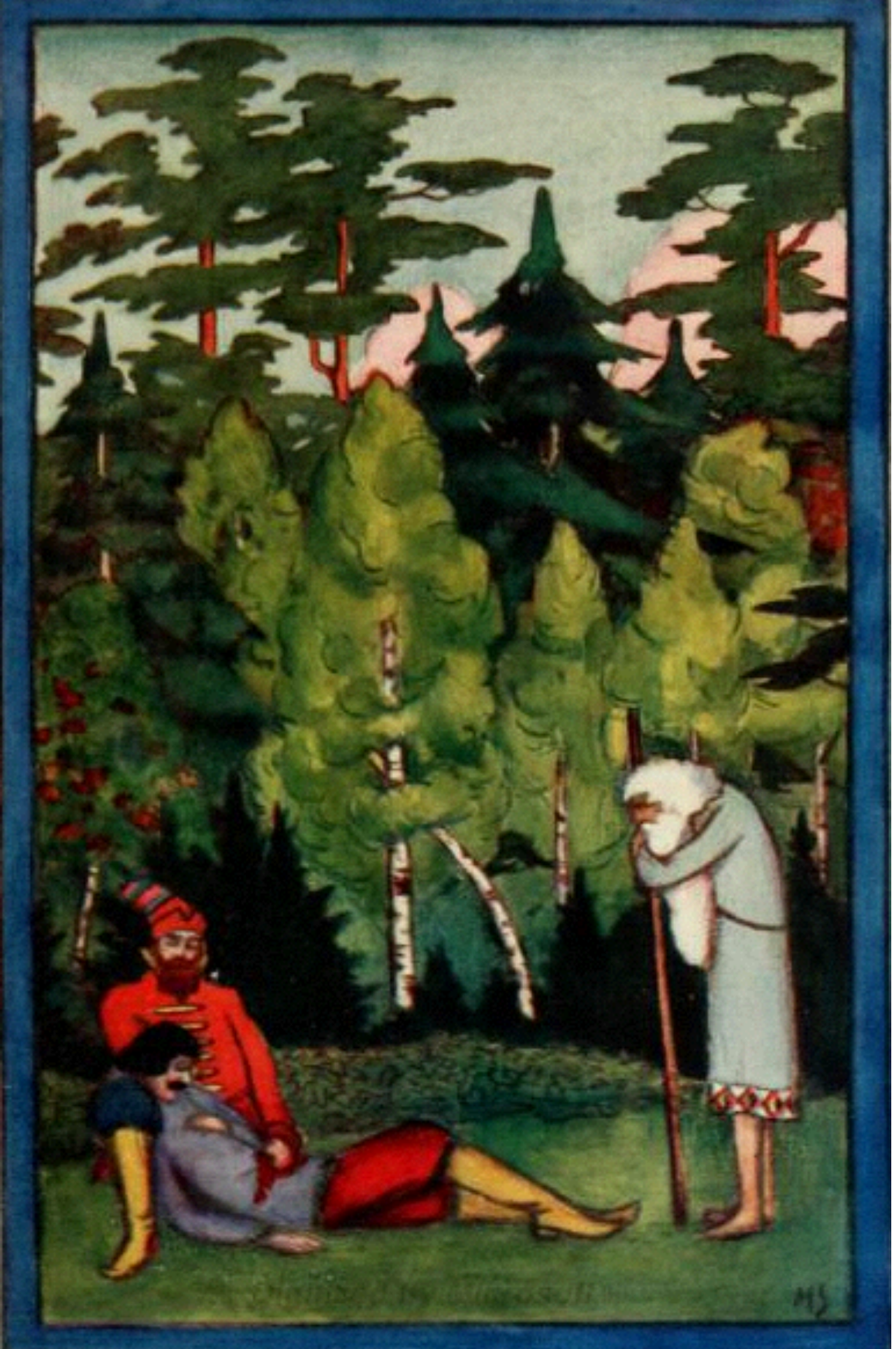
Transforming Suffering into peace, joy & Liberation

āryāṣṭāṅgikamārga

八正道

འཕགས་པའི་ལམ་ཡན་ཡོན་བརྒྱད་པ

Jalan Mulia Beruas Delapan



TIGA PERTANYAAN

1. Bagaimana saya bisa belajar melakukan hal yang tepat pada waktu yang tepat?
2. Manusia seperti apa yang paling saya butuhkan?
3. Hal penting seperti apa yang perlu saya kerjakan terlebih dahulu?

JALAN MULIA BERUAS DELAPAN

Kearifan / 智慧 / ཤེས་རབ་	1. Pandangan Tepat / 正見 / ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་
	2. Pikiran Tepat / 正思唯 / ཡང་དག་པའི་རྟོག་པ་
Konsentrasi / 定 / ཏིང་ངེ་འཛིན་,	3. Eling Tepat / 正念 / ཡང་དག་པའི་དྲན་པ་
Sila / 戒 / ཚུལ་ཁྲིམས་	6. Ucapan Tepat / 正語 / ཡང་དག་པའི་དག་

ELING & UCAPAN

B. Nyanabhadra

JALAN MULIA BERUAS DELAPAN

Kearifan / 智慧 / ཤེས་རབ་	1. Pandangan Tepat / 正見 / ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་
	2. Pikiran Tepat / 正思唯 / ཡང་དག་པའི་རྟོག་པ་
Konsentrasi / 定 / ཏིང་ངེ་འཛིན་,	3. Eling Tepat / 正念 / ཡང་དག་པའི་དྲན་པ་
Sila / 戒 / ཚུལ་ཁྲིམས་	6. Ucapan Tepat / 正語 / ཡང་དག་པའི་བྱ་

“

Eling (sati): Energi yang membawa pikiran kembali ke saat ini dan di sini. Badan dan pikiran bersatu.

念

“

Janganlah engkau terus mengejar masa lalu
atau berharap akan masa depan.

Apa pun yang sudah lewat telah pergi.
Masa depan belum juga tiba.
Curahkanlah perhatian pada masa kini

Sutta Bhaddekaratta

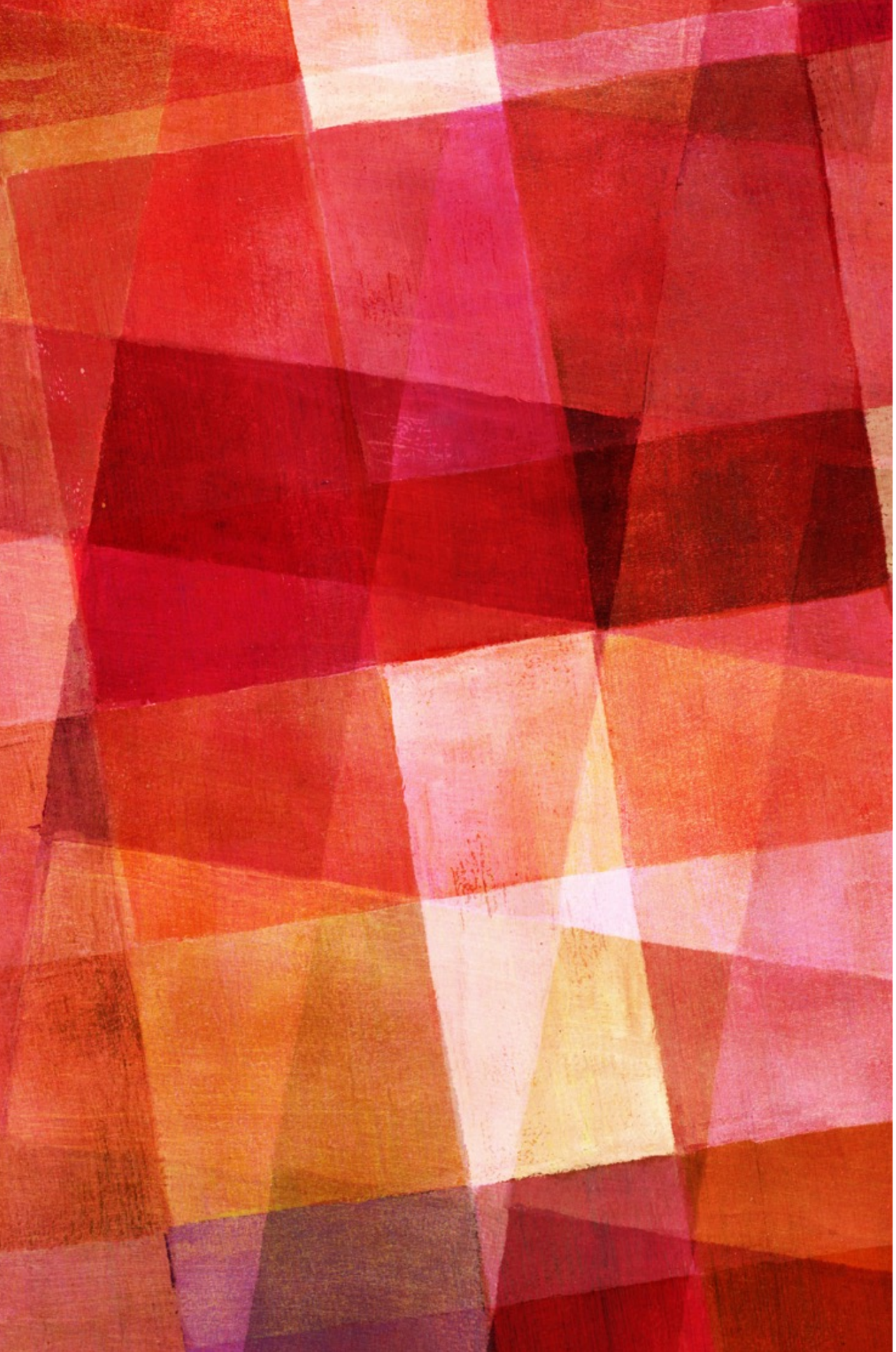
-Majhima Nikaya III:187

ATENSI TEPAT (YONISOMANASKARA)

1. **Sati** (念): ingat kembali ke saat ini dan ke sini
2. **Sampajañña** (正知力): Tertampak jelas / waspada
3. **Apramāda** (不放逸): Perhatian berkelanjutan
4. **Atappa (勇猛)**: Jernih / bersinar / terang

1+2+3+4 = Yonisomanaskara (如理作意)

Yonisomanaskara + Satipaṭṭhāna (念住)= Prajna



Satipaṭṭhāna

1. Badan Jasmani 身
2. Perasaan 受
3. Pikiran/mental/batin 心
4. objek pikiran/fenomena (dharma) 法

BADAN JASMANI (KAYA)

- Menyadari Posisi
- Body Scanning (Pemindaian)
- Melihat empat elemen (tanah, air, api, udara)
- Menghitung Napas

PERASAAN (VEDANA)

- Perasaan nyaman, netral, dan tidak nyaman
- Bayangkan duduk di pinggir jalan mengamati jalan kendaraan
- Menggunakan cara lembut (ahimsa) untuk menangani perasaan

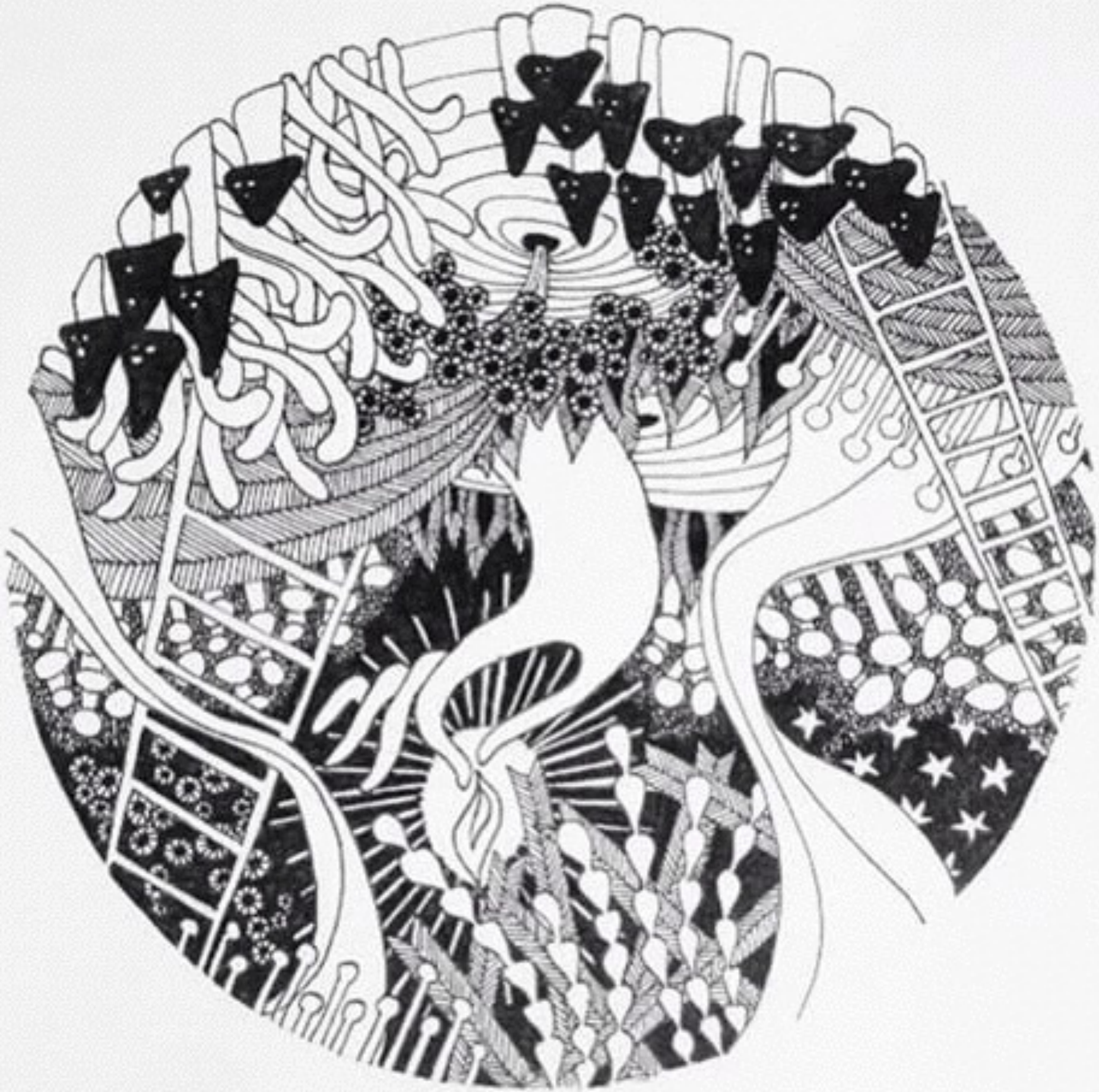
PIKIRAN (CITTA)

- Pembentukan mental
- kontak, atensi, persepsi, dan niat (universal)
- Tekad, konsentrasi, sadar, pengertian (khusus)
- Bajik sekaligus non bajik (tidur, menyesal, kemunculan pikiran, pengembangan pikiran)
- Tidak bajik utama (serakah, benci, tidak tahu, bangga, ragu-ragu, pandangan)
- Tidak bajik sekunder (marah, menuduh, munafik, iri hati, egois, menipu, niat menyakiti, arogan, malas, tergesa-gesa, kelupaan, gangguan, kurang perhatian)

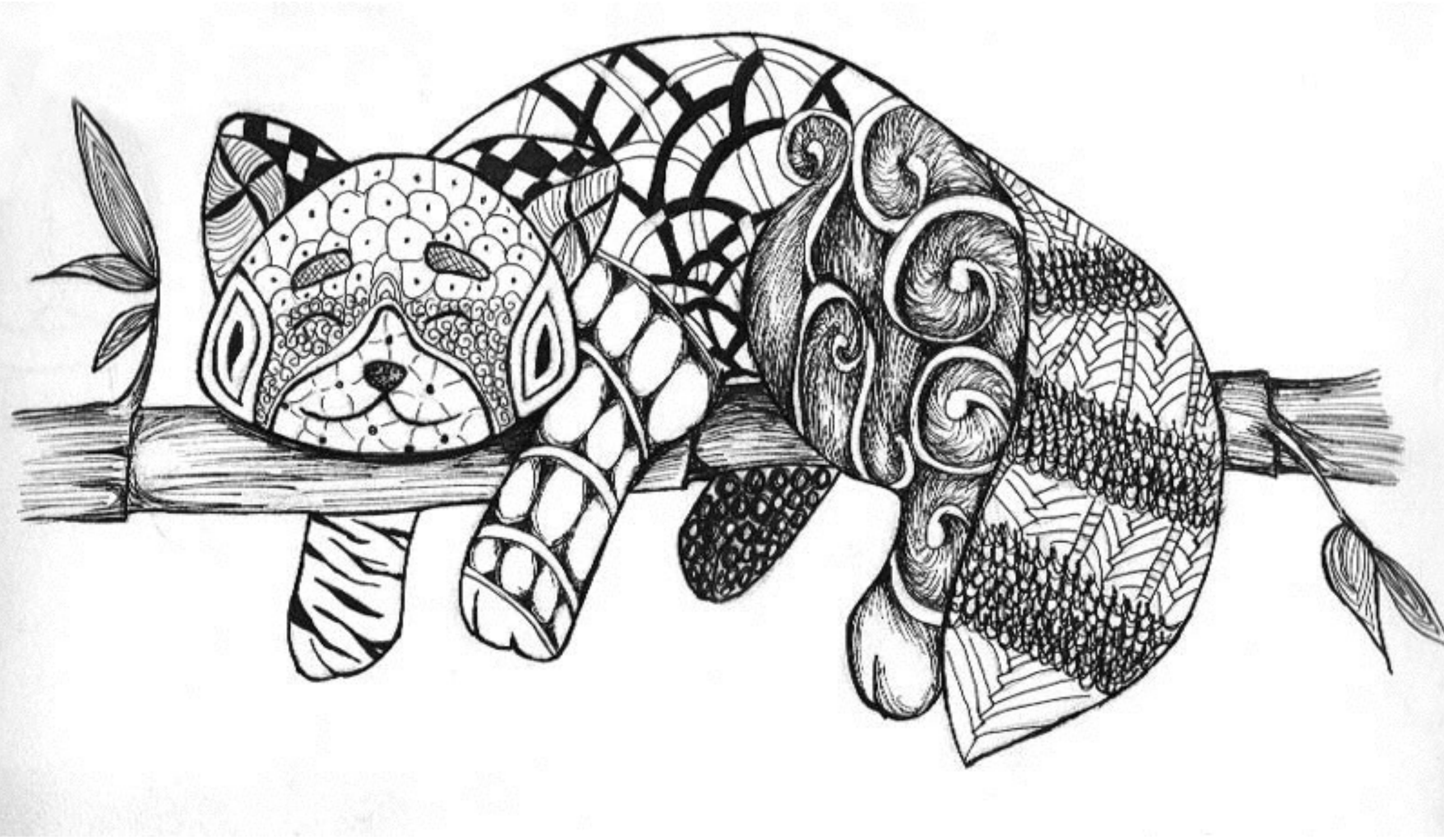
TEKNIK SEKADAR MENYADARI SAJA

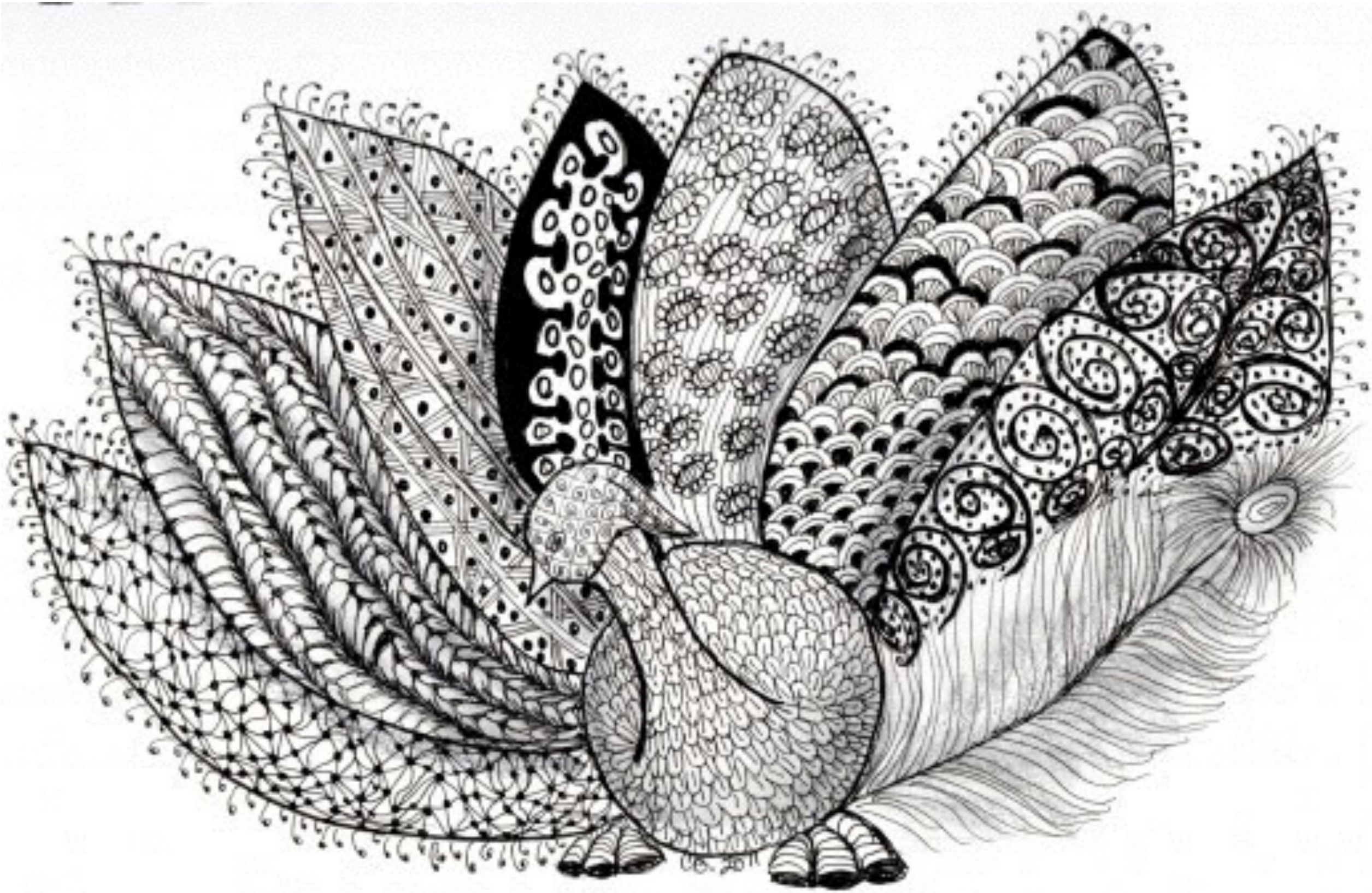
OBJEK PIKIRAN

- Emosi (contoh: Marah, Kesal, Yakin, Kasih) ada objeknya
- Perhatian pada napas, maka napas adalah objek pikiran
- Melepas objek pikiran



Freeguardmind
and the rest will follow...





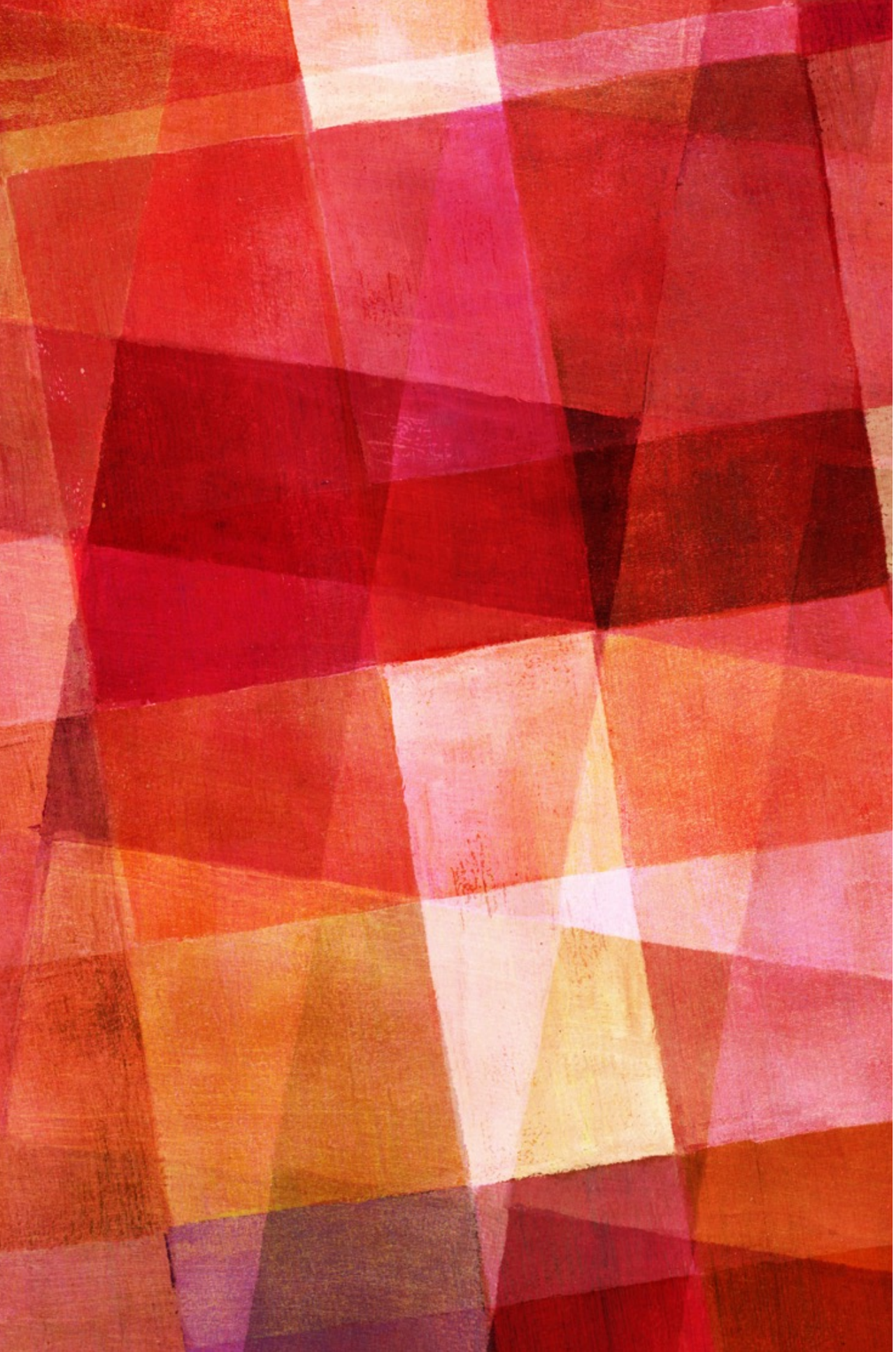
JALAN MULIA BERUAS DELAPAN

Kearifan / 智慧 / ཤེས་རབ་	1. Pandangan Tepat / 正見 / ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་
	2. Pikiran Tepat / 正思唯 / ཡང་དག་པའི་རྟོག་པ་
Konsentrasi / 定 / ཏིང་ངེ་འཛིན་,	3. Eling Tepat / 正念 / ཡང་དག་པའི་དྲན་པ་
Sila / 戒 / ཚུལ་ཁྲིམས་	6. Ucapan Tepat / 正語 / ཡང་དག་པའི་བྱ་

“

Speech is the way for our thinking to express itself aloud

-Zen Master Thich Nhat Hanh



UCAPAN TEPAT

1. Berbicara jujur, sesuai keadaan, tidak membesar-besarkan
2. Menggunakan bahasa kasih dan bersahabat, tidak berbahasa kejam atau lidah garpu (adu domba)
3. Berbicara kebaikan, menghindari gosip
4. menghindari berbicara ketika sedang marah
5. menyebarkan kebaikan, menghindari menyebarkan berita yang tidak diketahui dengan pasti

“

Eling (sati) bisa menjadi filter /sensor / editor

“

Mendengar dengan sabar dan seksama merupakan fondasi ucapan tepat. Mendengar untuk mengerti bukan untuk membalas

“

Selalu mencari cara untuk me-restorasi komunikasi yang sudah macet.

Thank You