

*Namo Sanghyang Adi Buddhaya*

*Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhassa*

*Namo Sarve Bodhisattvaya Mahasattvaya*

# BADAN JASMANI (KAYA)

---

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

# THE HEART OF BUDDHA'S TEACHING

---

*Transforming Suffering into peace, joy & Liberation*

āryāṣṭāṅgikamārga

八正道

འཕགས་ལམ་པའི་ལམ་ཡན་ལག་བརྒྱུད་པ

---

*Jalan Mulia Beruas Delapan*

# 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་དུན་པ་
	4. Rajin Tepat / 正精進 / ཡང་དག་པའི་རྩོལ་བ་
Sila / 戒 / ཚུལ་ཁྲིམས་	6. Ucapan Tepat / 正語 / ཡང་དག་པའི་དག་
	7. Perbuatan Tepat / 正業 / ཡང་དག་པའི་ལས་ཀྱི་མཐའ་



# TEKUN & PERBUATAN

---

*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་དུན་པ་
	4. Rajin Tepat / 正精進 / ཡང་དག་པའི་རྩོལ་བ་
Sila / 戒 / ཚུལ་ཁྲིམས་	6. Ucapan Tepat / 正語 / ཡང་དག་པའི་དག་
	7. Perbuatan Tepat / 正業 / ཡང་དག་པའི་ལས་ཀྱི་མཐའ་

“

Dasar dari perbuatan tepat adalah kesadaran sepenuhnya (kesadaran tepat)





## Perbuatan Tepat

.....

- Menghargai kehidupan / menghindari pembunuhan
- Memunculkan sifat dermawan / menghindari pencurian
- Tanggung jawab dalam hubungan seksual / menghindari asusila
- Makanan sehat / menghindari makanan 'beracun'

# 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་དུན་པ་
	4. Rajin Tepat / 正精進 / ཡང་དག་པའི་རྩོལ་བ་
Sila / 戒 / ཚུལ་ཁྲིམས་	6. Ucapan Tepat / 正語 / ཡང་དག་པའི་དག་
	7. Perbuatan Tepat / 正業 / ཡང་དག་པའི་ལས་གྱི་མཐའ་

“

Berlatih keras berbeda dengan rajin!

*-Zen Master Thich Nhat Hanh*



## 4 RAJIN

---

- Berjaga-jaga agar benih negatif jangan sampai muncul
- Jika benih negatif muncul, maka pakai cara untuk mengembalikannya
- Selalu menumbuhkan benih baik
- Benih baik yang sudah muncul dirawat dengan baik

**MEMILIH KARIR BUDDHA**

“

Waktu berlalu secepat lesatan anak panah, jika Engkau tidak hidup dengan penuh kesadaran, itu sama saja dengan memboroskan hidupmu.

*-Master Guishan*

Thank  
you