

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



KONSENTRASI & PEENGHIDUPAN

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་
	4. Rajin Tepat / 正精進 / ཡང་དག་པའི་རྩོལ་བ་
	5. Konsentrasi Tepat / 正定 / ཡང་དག་པའི་ཏིང་ངེ་འཛིན་
Sila / 戒 / ཚུལ་ཁྲིམས་	6. Ucapan Tepat / 正語 / ཡང་དག་པའི་དག་
	7. Perbuatan Tepat / 正業 / ཡང་དག་པའི་ལས་ཀྱི་མཐའ་
	8. Penghidupan Tepat / 正命 / ཡང་དག་པའི་འཚོ་བ་

SAMATHA ~ SAMADHI



2 Jenis Konsentrasi

.....

➤ Aktif

➤ Selektif

“

Kualitas konsentrasi akan bagus jika dilatih berulang-ulang.



TINGKAT KONSENTRASI

- Jhana
- Dhyana
- Zen
- 禪

“

Citta-ekagatta: pikiran bersatu dengan objek (non dualitas ~ non diskriminasi)

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 / ཧྲིང་དེ་འཛིན་	3. Eling Tepat / 正念 / ཡང་དག་པའི་དུན་པ་
	4. Rajin Tepat / 正精進 / ཡང་དག་པའི་རྩོལ་བ་
	5. Konsentrasi Tepat / 正定 / ཡང་དག་པའི་ཧྲིང་དེ་འཛིན་
Sila / 戒 / ཚུལ་ཁྲིམས་	6. Ucapan Tepat / 正語 / ཡང་དག་པའི་དག་པ་
	7. Perbuatan Tepat / 正業 / ཡང་དག་པའི་ལས་ཀྱི་མཐའ་
	8. Penghidupan Tepat / 正命 / ཡང་དག་པའི་འཚོ་བ་

“

Hidup sedemikian rupa agar tidak
menabrak pancasila buddhis

-Zen Master Thich Nhat Hanh



MENGHINDARI BISNIS

- Senjata
- Manusia
- Daging
- Alkohol
- Racun
- Ramal/Dukun/ahli hong sui

“

Pilihlah pekerjaan yang tidak merusak lingkungan.

Thank
you