



PANDUAN ASAS KEBAHAGIAAN
(Blueprint of Happiness)

BHIKKHU ANOMA MAHINDA
(SEORANG BHIKKHU BRITISH)

Publication of the



Sasana Abhiwurdhi Wardhana Society 佛陀教义弘扬协会

Buddhist Maha Vihara,
123, Jalan Berhala, Brickfields,
50470 Kuala Lumpur, Malaysia
Tel: 603-22741141 Fax: 603-22732570
E-Mail: info@buddhistmahavihara.com
Website: www.buddhistmahavihara.com
www.ksridhammananda.com

Published for Free Distribution
Permission to reprint for free distribution can be
obtained upon request.

1st Print – April 2009 (2,500 copies)

*We gratefully acknowledge the efforts of Tan Hock Ning,
Kong Sock Fong, K. Don Premasari & Hong Tai Fook
in translate the original English text into Bahasa Malaysia
and Ho Yuen Foon for editing the translation.*

Printed by Uniprints Marketing Sdn. Bhd. (493024-K)
(A member of Multimedia Printing & Graphics (M) Sdn Bhd)

ISBN: 978-967-5168-20-8

PANDUAN ASAS KEBAHAGIAAN

(Blueprint of Happiness)

OLEH

BHIKKHU ANOMA MAHINDA

(SEORANG BHIKKHU BRITISH)

PENDAHULUAN

Saya menemui satu falsafah dalam suatu ajaran lama yang saya percaya boleh membawa kebahagiaan, kepuasan hati dan kebebasan sepenuhnya daripada segala bentuk penderitaan fizikal dan mental kepada sesiapa yang sanggup mempelajarinya. Saya dengan ikhlasnya berharap dapat berkongsi dengan anda penemuan ini, sesuatu yang anda juga sedang mencari selama ini untuk mengecapi suatu cara hidup yang lebih baik. Buku ini ditulis khas untuk anda yang hidup di dalam dunia yang serba sibuk dan mengelirukan ini dengan tujuan membantu anda mencapai semula keamanan dan kenteraman dalam diri.

Jauh daripada kesibukan jalan raya, di dalam bilik kita yang kecil dan sunyi, mari kita duduk, membaca serta merenung tentang Dhamma. Biar kita ketepikan buat seketika falsafah tamadun moden ini yang berasaskan tamak haloba, kebencian dan kejahilan. Buat seketika biar kita mengikuti jalan yang telah ditemui oleh Guru kita. Gantikan fikiran kita yang kelam-kabut dan kehidupan abad ke-20 yang pesat berubah ini dengan Ajaran Buddha yang penuh ketenteraman serta kebahagiaan yang tidak terhingga.

Mungkin ramai daripada saudara-saudari yang akan membaca buku ini telah lama mencari kunci kepada kebahagiaan dan ketenteraman minda. Saya pun pernah mencarinya. Harapan saya yang paling ikhlas adalah semoga saudara-saudari dapat menyedari yang **JALAN INILAH JAWAPAN YANG SEDANG DICARI-CARI ANDA SELAMA INI.**

Semoga anda sihat and bahagia!

Bhikkhu Anoma Mahinda
(Seorang Bhikkhu British)

BUDDHA

Buddha bukan tuhan atau pesuruh tuhan. Bhagava (Buddha) dilahir dan menjalani kehidupan serta meninggal dunia sebagai manusia. Dalam Ajarannya, tidak ada apa-apa yang berdasarkan tanggapan. Peninggalan Buddha merupakan harapan yang paling besar bagi manusia untuk masa kelak sebab Bhagava bukan dewa atau makhluk yang luar biasa, tetapi seorang yang telah menunjukkan tahap pencapaian tertinggi yang mampu dicapai oleh setiap manusia. Bhagava diiktiraf sebagai manusia yang paling agung yang pernah hidup dalam sejarah manusia.

Namun hanya sebilangan kecil daripada kita yang mempunyai keberanian serta ikhtiar untuk menandingi teladannya. Bagaimanapun, masih dalam kemampuan kita semua untuk mengikuti Ajarannya dan akhirnya, mencapai ketenteraman luhur tersebut. Kita boleh mencapainya, tanpa menjadi Buddha (walaupun dalam setiap orang terdapat benih atau potensi menjadi Buddha), dengan mengikuti Jalan Kebebasan yang kita panggil sebagai Buddha Sasana atau sebagaimana dikenali di kalangan orang Barat sebagai Buddhisme.

Marilah kita mendalami lebih lagi tentang Buddha yang telah menguasai sesuatu yang paling sukar untuk dikuasai; telah mencapai sesuatu yang paling sukar untuk dicapai; dan seorang yang telah mewariskan suatu khazanah falsafah yang telah lama menjadi cahaya panduan bagi sebilangan besar manusia. Falsafah ini wujud sejak 25 abad yang lalu.

Bhagava dilahirkan pada tahun 623 S.M. di Kapilavastu, seratus batu ke timur laut Benares, di kaki Banjaran Himalaya. Bandaraya Kapilavastu pernah menjadi ibu kota puak Sakya, iaitu orang Aryan yang mempunyai asal usul yang sama dengan orang Eropah, Amerika dan Australia. Kawasan ini kini terletak di negara Nepal.

Beliau dilahirkan dalam sebuah keluarga yang mulia dan menikmati banyak keistimewaan serta keseronokan hidup.

Setelah beliau melalui peringkat kanak-kanak dan menjangkau usia belia, pemikirannya tertumpu kepada penderitaan manusia, sesuatu perkara yang pada masa itu dianggap tidak dapat dielakkan. Kekayaan dan status memberinya keistimewaan yang lebih berbanding dengan golongan yang kurang bernasib baik. Namun, kekayaan dan status tidak dapat menolong seseorang daripada penderitaan disebabkan kelahiran, penyakit, menjadi tua dan kematian. Apabila

menghadapi masalah sebegini, keseronokan hidup yang berjangka pendek mula hilang nilainya. Beliau bukan sahaja berpendapat terdapat jalan untuk bebas diri daripada penderitaan, malah berikhtiar untuk mencarinya.

Beliau bukan orang yang pertama menyedari sifat penderitaan sejagat ini kerana pada masa itu sudah pun terdapat ramai individu yang bertungkus-lumus untuk mencari jalan penyelesaian untuk mengatasi penderitaan tetapi tiada seorang pun yang berjaya.

Dengan tekad untuk mencari ketenteraman Abadi, Beliau meninggalkan rumah, keluarga dan status serta memakai jubah kuning seorang pendeta dan berkelana sendirian.

Apabila dilahirkan, Beliau dinamakan Siddhartha Gautama. Akan tetapi setelah meninggalkan kehidupan duniawi, Beliau digelar Pendeta atau Pertapa Gautama. Gautama merupakan nama keluarga bapanya.

Beliau tidak pernah mengalah daripada menguji diri dengan amalan yang paling menyeksakan serta mencabar yang disanjung begitu tinggi pada ketika itu. Kepercayaan ketika itu ialah semakin teruk seseorang menanggung penderitaan semasa hidupnya, maka semakin baik kewujudannya yang akan datang, sehingga penderitaan itu kononnya akan hilang. Selama enam tahun berusaha, Beliau belajar daripada seorang guru kepada seorang guru yang lain.

Walaupun Beliau telah banyak mempelajari tentang hidup tetapi Beliau sedar bahawa kesemua pengajaran tersebut tidak dapat mencapai Matlamat yang Beliau ingin cari. Keseksaan ke atas diri dan berpuasa yang keterlaluan menyebabkan Beliau hampir-hampir mati kebuluran. Meskipun hampir mati, Beliau menganggap amalan menyeksa badan sebagai manfaat kerana Beliau sedar yang untuk mencapai Matlamatnya, Beliau sebaliknya memerlukan kesihatan badan dan bertenaga. Beliau mengubah cara hidup dengan mengambil makanan seperti dahulu dan mengikuti corak hidup yang seimbang. Akan tetapi perbuatannya menyebabkan pengikut-pengikutnya kecewa kerana mereka menyangka Beliau telah meninggalkan perjuangan mencari Kebenaran Mutlak dan ingin mengecapi kehidupan mewah.

Sungguhpun pengikut-pengikut beliau mengenyepikannya, Beliau masih meneruskan usahanya mencari Ketenteraman Abadi dengan sedaya upaya seperti dahulu. Corak hidup baru yang mengelakkan amalan yang terlampau yang tidak berguna serta merosakkan kesihatan ini dipanggil Jalan Tengah. Kini Beliau

keseorangan sekali lagi. Beliau terus mengembara dan giat bermeditasi semasa Beliau berehat. Sesiapa pun tidak menyangka bahawa individu yang berjalan di atas jalan yang berdebu atau duduk di bawah pokok yang rendang itu akan akhirnya mencatat sejarah dan menemui penemuan manusia yang terpenting sekali.

Beliau meneruskan perjalanannya sehingga tiba di suatu tempat yang indah, sunyi serta dekat dengan Uruvela di tebing Sungai Neranjara. Tidak jauh dari situ terdapat sebuah kampung yang membolehkan Beliau membuat pindapatta (berjalan dengan sebuah mangkuk besar untuk diberi makanan). Di tempat itu terdapat sebatang pokok yang besar jenis *Ficus religiosa* untuk Beliau berteduh dan bermeditasi.

Setelah sekian lama mencari kebenaran Mutlak sebenar, akhirnya di bawah pokok tersebut, Beliau mendapat Pencerahan yang tertinggi dan menjadi BUDDHA. Pokok itu kini dikenali sebagai Pohon Bodhi.

Berkat fenomena ini, seluruh fakta kehidupan menjadi jelas bagaikan potongan-potongan gambar yang telah dicantum supaya menjadi satu gambar yang sempurna. Beliau telah menyedari tentang KEBENARAN, sifat sebenar REALITI serta Dhamma atau Hukum alam untuk pembebasan manusia sejagat.

Selama 45 tahun Beliau membimbing dan mengajar Dhamma. Beribu-ribu orang mengikuti cara hidupnya atau menjadi pengikutnya. Tidak kira kaya atau mulia, golongan rendah atau papa, mereka datang berkumpul untuk mendengar Dhamma dan mencari kebahagiaan melalui ajarannya. Walaupun ramai penyokongnya ialah raja dan kerabat diraja, Buddha tidak mengiktiraf sistem kasta yang menguasai corak hidup di India. Baginya, kemuliaan seseorang individu berdasarkan tatasusila dan kesuciaannya. Dalam struktur Sangha yang ditubuhkannya, Beliau menerima semua golongan masyarakat tidak kira orang mulia, peniaga mahupun pemungut sampah.

Pada usia 80 tahun, Beliau meninggal dunia di Kusinara. Dengan itu tamatlah riwayat hidup seorang individu yang perjuangan serta sumbangan baktinya kepada manusia sejagat tidak dapat ditandingi.

Sebaik sahaja kematiannya, pengikut-pengikutnya mengumpul dan merumuskan semua sabda Buddha, Ajarannya dan juga tata tertib untuk Bhikkhu. Pada mulanya, ajaran dan tertibnya dihafal dan disimpan dalam ingatan tetapi

akhirnya ditulis di dalam buku yang diperbuat daripada daun palma. Ajaran-ajaran ini disimpan dengan teliti dan diturunkan dari abad ke abad. Hari ini koleksi tersebut mendapat tempat sebagai salah satu kesusteraan yang paling berharga di dunia dan menjadi panduan hidup yang tidak pernah gagal seperti dahulu kala.

ASAS PENGHIDUPAN YANG BETUL

Dalam sabda pertama Buddha selepas Pencerahan KeBuddhaannya, Beliau menerangkan tentang perkara seperti Jalan Tengah, Empat Kebenaran Mulia dan Jalan Mulia Lapan Lapis. Semua perkara ini boleh dikatakan sebagai asas seluruh Dhamma yang diajarinya. Sebenarnya, segala yang terkandung dalam seluruh kitab agama Buddha merupakan pengembangan dan penerangan lanjut tentang Empat Kebenaran Mulia.

Jalan Tengah tersebut merupakan jalan yang sederhana dan seimbang. Kita diingatkan supaya jangan menjadi hamba kepada keseronokan hidup dan usaha memenuhi nafsu indera. Kita juga patut mengelakkan diri daripada cara menyeksa diri yang tidak berguna itu. Oleh sebab Empat Kebenaran Mulia menjadi asas yang penting dalam kehidupan seseorang Buddhis, kita patut mempelajarinya dengan serius supaya tidak terperdaya oleh keterangan yang nampaknya mudah.

Dalam pengajian Buddhisme, mempelajari secara sepintas lalu atau dengan hanya membaca atau menyebut ayat Sutta tidak berguna kecuali jika dibaca dengan pemahaman yang mendalam. Seorang budak lelaki boleh mempelajari menyebut Empat kebenaran Mulia dalam masa 10 minit tetapi dia mungkin mengambil masa beribu-ribu kehidupan sebelum dia benar-benar memahaminya. Buddha sendiri menegaskan kepentingan kefahaman yang benar ini.

Kebenaran mulia tentang penderitaan (Dukkha)

Kebenaran mulia tentang punca penderitaan (Samudhaya)

Kebenaran mulia tentang penawar bagi penderitaan (Nirodha)

Kebenaran mulia tentang jalan menuju kepada lenyapnya penderitaan (Magga).

Kebenaran Mulia yang pertama ialah Sifat Sejagat Penderitaan (Dukkha)

Kita mesti memahami Kebenaran ini apabila kita sedar yang perasaan dukacita dan penderitaan merupakan ciri-ciri hidup yang asas. Semua bentuk kehidupan, tidak kira manusia mahupun haiwan tertakluk kepada bahaya kesakitan dan penderitaan (Dukkha) yang sentiasa wujud. Tiada keadaan yang menjamin kebahagiaan, keamanan atau perlindungan. Pada bila-bila masa, kita mungkin menjadi mangsa.

Apakah yang boleh dikelaskan sebagai penderitaan? Kelahiran, kematian, menjadi tua, kelaparan, kehausan, kepanasan dan kesejukan, badan yang cacat, penyakit dan kemalangan. Semua ini ialah penderitaan. Terpisah daripada orang yang kita kasihi atau hidup bersama-sama mereka yang menyakiti hati kita; kekhawatiran, kegelisahan, kesengsaraan, kesedihan, duka nestapa dan putus asa; tidak mendapat apa yang diinginkan; tinggal di persekitaran yang tidak sesuai; mendapat kerja yang tidak disukai; bunyi bising dan suara yang menyakiti hati dan kurang sedap didengar; tidak sihat dari segi fizikal atau mental ataupun seseorang yang kita kasihi tidak sihat; mereka yang kita sayangi mengalami penderitaan. Semua ini juga merupakan penderitaan.

Penderitaan mesti dipandang dari sudut perspektif yang betul. Penderitaan telah bersama kita sejak masa lampau, merangkumi kita sekarang dan akan bersama-sama kita di masa hadapan ----- kecuali jika kita mengambil langkah-langkah proaktif untuk melepaskan diri daripadanya.

Kebenaran Mulia yang kedua ialah Punca Penderitaan (Samudhaya)

Di sini kita mempelajari tentang keinginan dan emosi yang merupakan punca penderitaan, sama ada dalam hidup ini mahupun yang akan datang. Punca penderitaan ini termasuk tamak-haloba; berpautan atau jatuh berahi dengan seseorang atau sesuatu objek; kegagalan untuk memuaskan keinginan kita, perasaan dukacita dan perasaan meluat yang datang daripada semua ini serta menatap sesuatu objek terlalu lama sehingga bosan dengannya. Kegelisahan, cita-cita, keghairahan, kemegahan diri, kejahatan, nafsu dan keinginan, kepercayaan yang ego atau sahsiah ialah roh atau entiti yang kekal abadi. Semua faktor ini juga turut termasuk sebagai punca penderitaan.

Kegagalan mempelajari daripada pengalaman kita yang lampau; lupa akan trajedi hidup kerana dikaburi oleh keseronokan palsu; kurangnya kawalan diri,

kehidupan yang tidak sederhana; iri hati, kebencian dan keresahan; tabiat jahat, seks keterlaluan; dan terlalu bergantung kepada orang lain. Di masa lampau dan juga kini, kesemua ini dan banyak lagi merupakan punca penderitaan.

Kebenaran Mulia yang ketiga ialah Penawar bagi Penderitaan

Pemahaman mula tercapai apabila kita menyedari bahawa penderitaan boleh dihapuskan sama sekali. Jalan yang ditunjuk oleh Gautama Buddha menuju ke matlamat ini. Walaupun penderitaan telah diterima dan sedia maklum oleh orang ramai tetapi penderitaan itu boleh diubah. Apabila minda kita menyedari akan kewujudan penderitaan dan punca-puncanya, kita sekarang berada dalam perjalanan untuk menewaskannya. Berapa jauh kita sedia mengikuti jalan tersebut bergantung sepenuhnya pada diri kita sendiri. Punca-punca ini hanya boleh dihapuskan sekiranya kita berdisiplin. Kesedaran yang langkah ini berfaedah dipraktikkan merupakan langkah pertama ke arah penamatan penderitaan.

Kebenaran Mulia yang keempat ialah Jalan Yang Menuju Kepada Lenyapnya Penderitaan

Tiada agama lain atau falsafah yang mendedahkan Jalan kesucian yang membawa kebebasan dengan begitu jelas sekali. Jalan ini dipanggil Jalan Mulia Lapan Lapis kerana mencerminkan corak kelakuan mental dan fizikal seseorang Buddha yang menuju kepada terhapusnya penderitaan, duka nestapa dan rasa putus asa. Jalan ini menuju ke Nirvana, suatu Ketenteraman Yang Sempurna.

- KEFAHAMAN YANG BENAR
- PEMIKIRAN YANG BENAR
- PERTUTURAN YANG BENAR
- TINDAK-TANDUK YANG BENAR
- CARA SARA HIDUP YANG BENAR
- USAHA YANG BENAR
- KESEDARAN YANG BENAR
- KONSENTRASI MINDA YANG BENAR

Jalan Tengah ini yang dijumpai oleh Buddha membolehkan kita melihat dan mengetahui jalan yang membawa kepada ketenteraman, ketajaman akal, pencerahan keBuddhaan dan akhirnya ke Nirvana.

Kelapan-lapan bahagian Jalan ini bukan untuk dipupuk mengikut turutannya. Kesempurnaan sesuatu kebenaran tidak diperlukan sebelum memulakan satu yang lain. Kesemuanya mesti dianggap sebagai satu struktur yang lengkap; memerlukan kemajuan pada setiap kebenaran secara serentak. Kita mempraktik dan mengembangkannya setakat mana yang boleh. Kemajuan dalam mana-mana kebenaran akan membawa kejayaan dalam kebenaran yang lain. Pada keseluruhannya, Jalan Mulia Lapan Lapis ini membentuk satu minda yang cerdas. Hanya dengan mengawal minda, kita boleh menguasai tamak-haloba, kebencian dan kejahatan sehingga mengikisnya sama sekali.

Kefahaman Yang Benar merupakan pemahaman tentang Empat Kebenaran Mulia yang lengkap dan sempurna, tentang ANICCA (ketidakkkekalan): ANATTA (semua unsur tidak mempunyai sifat diri atau ego yang kekal); DUKKHA (penderitaan); KAMMA dan KEWUJUDAN SEMULA; kefahaman tentang perbezaan antara perbuatan yang baik dengan buruk; SEPULUH BELENGGU dan HUKUM SEBAB-AKIBAT; dan perkaitannya antara satu sama lain.

Pemikiran Yang Benar merupakan aspek membebaskan diri daripada nafsu, tamak-haloba dan keinginan, kebencian, kezaliman, sifat tidak berhati budi atau dendam. Fikiran yang menentukan perbuatan kita. Jika fikiran ditingkatkan ke tahap yang lebih tinggi, perbuatan dan tindakan kita akan bergerak balas secara automatik. Berfikir merupakan satu aktiviti minda yang mampu menghasilkan kamma jahat sama seperti dengan perbuatan fizikal.

Pertuturan Yang Benar merupakan kawalan pertuturan kita melalui Pemikiran Yang Benar. Kita mengelakkan diri daripada percakapan yang tidak benar, muslihat, percakapan yang kasar, fitnah atau omong-omong kosong. Dalam aspek yang positif, ini bererti kita bercakap dengan baik dan lemah-lembut dengan orang lain, merendah diri dan mengelakkan daripada memuliakan diri sendiri.

Tindak-tanduk Yang Benar adalah tidak meragut nyawa mana-mana makhluk hidup, tidak melakukan perhubungan seks yang sumbang serta tidak mencuri harta orang lain. Dalam erti kata lain, jangan melakukan perbuatan yang akan membawa penderitaan kepada diri sendiri dan juga orang lain.

Cara Sara Hidup Yang Benar merupakan aspek mengelak daripada melakukan pekerjaan, hobi atau perniagaan yang menyebabkan makhluk lain menderita, termasuk perkara-perkara yang tidak membenarkan kita mempraktik tindak-tanduk yang benar. Seorang Buddhis tidak patut mencari nafkahnya dengan tipu

muslihat, penipuan atau riba (ceti). Mereka patut mengelak daripada terlibat dalam perniagaan-perniagaan yang melibatkan senjata api dan senjata yang membawa kematian, arak, dadah, hamba abadi, penternakan dan pelacuran. Prinsip kita adalah untuk mencapai kebahagiaan dan kebajikan umat manusia, bukannya kesengsaraan.

Usaha Yang Benar merupakan aspek berusaha untuk menjalani hidup yang bermoral tanpa dicela sesiapa. Empat Usaha Yang Benar telah dikelaskan seperti berikut:

- Usaha untuk menghalang ciri kejahatan yang belum wujud daripada muncul dalam diri,
- Usaha untuk mengikis ciri kejahatan yang telah wujud dalam diri,
- Usaha untuk memupuk ciri kebaikan yang belum wujud dalam diri,
- Usaha untuk mengekalkan ciri kebaikan yang telah wujud dalam diri.

Kesedaran Yang Benar merupakan aspek sentiasa sedar tentang pemikiran, pertuturan dan tindak-tanduk kita. Apabila kita lalai atau tidak sedar, dengan mudahnya kita melakukan perkara yang salah. Kita mesti memupuk minda yang selalu berwaspada untuk mengawal gerak-geri kita supaya mewujudkan keharmonian dan bukannya perselisihan.

Peringkat permulaan perkembangan kesedaran ini memerlukan kita melambatkan proses pemikiran, percakapan dan perbuatan untuk memberi lebih masa untuk menimbangkan perkara yang akan kita cakap atau lakukan sama ada betul atau salah. Dalam masa yang singkat, minda boleh dilatih untuk berfikir, bercakap serta bertindak secara positif. Semua ini akan berlaku secara automatik.

Konsentrasi Minda Yang Benar (atau meditasi). Daripada semua permata Ajaran Buddha, aspek ini yang paling bernilai sekali. Bagi dunia barat, meditasi merupakan satu perkara yang agak baru tetapi meditasi sudah beribu-ribu tahun dikenali di Timur. Sudah ramai orang merasakan wajar untuk mempraktikkannya dan mereka sedia maklum tentang kebahagiaan dan kepuasan yang didapati hasil daripada bermeditasi. Meditasi tidak dapat ditandingi dari segi keupayaannya memberi ketenteraman minda yang dicari-cari oleh para cendekiawan untuk menggantikan keresahan kehidupan moden. Meditasi bukan sahaja kunci kepada latihan minda tetapi juga cara untuk mengawal minda kita. Meditasi membuka pintu kepada celik minda (insight) dan pemahaman tentang Empat Kebenaran Mulia, Anicca, Dukkha, Anatta dan memberi gambaran yang lebih jelas tentang KENYATAAN dan KEBENARAN.

Konsentrasi yang benar dan meditasi adalah seperti dalam Buddhisme. Meditasi bukan, seperti yang dipercayai ramai, duduk diam-diam dan membenarkan minda merayau-rayau dengan harapan yang suatu kearifan yang agung ataupun kearifan yang tidak pernah diketahui memasuki minda. Meditasi Buddhisme adalah sebaliknya. Setelah kita mempelajari untuk duduk diam dan tenang buat beberapa ketika, kita berusaha untuk memperkembangkan tumpuan minda. Maksudnya melatih minda supaya menumpukan perhatian kepada satu perkara sahaja, tanpa berpindah daripada satu idea ke satu idea lain, ibarat seekor monyet yang lompat daripada satu dahan ke dahan yang lain.

Sayangnya, perkara ini terlalu luas untuk dibincangkan di sini dan saya harap dapat membincangkannya dengan lebih mendalam dalam penerbitan yang akan datang.

MATLAMAT

Matlamat kebanyakan agama adalah sama ada kurang jelas atau tidak didefinisikan dengan baik ataupun tidak menarik corak pemikiran moden. Syurga, neraka, dan alam berzakh ialah hasil imaginasi manusia daripada zaman primitif lampau yang digunakan untuk menerangkan misteri yang tidak dapat diterangkan. Semua konsep ini tidak muncul dalam falsafah Buddha. Penemuan sains dan pengetahuan baru kini memberi masalah kepada kepercayaan-kepercayaan kuno. Banyak idea yang lain juga berkecai akibat penemuan sains.

Kita dapat memerhati satu fakta yang mengagumkan iaitu Dhamma, walaupun ia merupakan satu ajaran yang lama, telah dibuktikan benar oleh penemuan sains. Kita dapati banyak penemuan sejak sepuluh tahun yang lampau telah pun diajar oleh Buddha lebih daripada 25 abad yang lalu. Ini tidak akan memeranjatkan seorang yang memahami dengan mendalam tentang fenomena Pencerahan KeBuddhaan. Setelah Buddha mencapainya, Beliau mempunyai celik minda tentang fakta-fakta kehidupan yang sudah tentunya selaras dengan penemuan sains.

Buddha telah menjelaskan dengan bahasa yang mudah bahawa dengan menunaikan kewajipan moral, kita akan mengatasi kewujudan semula yang berterusan serta mengerikan. Asasnya ialah Jalan Mulia Lapan Lapis yang menghapuskan tamak-haloba, kebencian dan kejahilan. Inilah matlamat kita dan kita panggilnya Nirvana. Nirvana bukan suatu tempat untuk seseorang pergi tetapi merupakan keadaan ketenteraman minda yang boleh kita nikmati

dalam kehidupan ini juga. Nirvana tidak memberi peluang untuk pembentukan kelahiran yang baru.

Bagi kebanyakan daripada kita, untuk sampai ke peringkat kita sekarang, kita telah melalui kewujudan semula yang tidak terhingga. Berapa banyak lagi kewujudan semula yang kita perlukan untuk mencapai Nirvana bergantung kepada daya usaha yang sanggup kita lakukan sekarang.

Guru kita tidak menganggap Jalan ini satu yang mudah. Pencapaian matlamat ini memerlukan kefahaman dan kegigihan. Walaupun dikatakan susah, bukanlah mustahil bagi mereka yang bijaksana.

Buddhisme, atau cara hidup Buddhis boleh digambarkan sebagai perkembangan daripada minda dan latihan yang menghasilkan kelakuan yang baik dan menuju ke Ketenteraman Sempurna.

Buddha telah membuat satu analisis yang tiada bandingannya tentang kejahatan dan masalah manusia. Mengikuti Beliau, semua masalah ini disebabkan oleh TAMAK-HALOBA, KEBENCIAN dan KEJAHILAN.

Agak susah untuk mana-mana kejahatan atau mala petaka manusia yang tidak boleh dikelaskan di bawah salah satu daripada kategori ini. Menguasai atau mengatasi tamak-haloba, kebencian dan kejahilan akan membolehkan kita mencapai Nirvana, iaitu “Ketenteraman minda muncul apabila hawa nafsu dikawal dan semua perputan berhenti”.

Hasil cara hidup sebagai seorang Buddhis akan membuahkan hasilnya dengan cepat bagi sesiapa yang menerima Dhamma dan mula mengikuti Jalan yang ditunjukkan oleh Buddha. Kalau kita tidak dapat mencapai Nirvana dalam hidup ini, segala pengalaman dan kemajuan yang kita telah capai bukan sahaja mempercepat lagi pencapaiannya di kewujudan yang berikutnya tetapi juga menyediakan keadaan yang lebih sesuai untuk kita berbuat demikian.

Hasil yang cepat kita menikmati seperti hidup yang lebih bahagia, puas hati dan ketenteraman minda ialah ganjaran tidak ternilai kepada sesiapa yang bernaung di bawah sinaran Ajaran Buddha.

“Melalui tamak-haloba, kebencian dan kejahilan dan terlalu dikuasai oleh ketiga-tiga faktor tersebut, seseorang akan membawa kehancuran kepada dirinya sendiri, orang lain, atau kedua-keduanya, dan muncullah penderitaan mental

dan kesengsaraan. Akan tetapi apabila tamak-haloba, kebencian dan kejahilan dapat diatasi, seseorang tidak akan menghancurkan diri sendiri, orang lain atau kedua-duanya, dan penderitaan mental dan kesengsaraan tidak akan muncul.” (Anguttara Nikaya 3)

“Begini, Ananda, seseorang penganut Ajaran Buddha patut menimbangkan. Inilah Ketenteraman, inilah Keluhuran, inilah tamatnya semua kewujudan semula yang menghasilkan kamma, penghapusan sebab kewujudan yang terpendam, beransur-ansur hilangnya nafsu keinginan, tercapainya ketidakpautan, Nirvana.” (Anguttara Nikaya 3)

“Kemusnahan tamak-haloba, kebencian dan kejahilan. Inilah sebenarnya Nirvana.” (Samyutta Nikaya 38)

KAMMA DAN KEWUJUDAN SEMULA

Kamma ialah istilah Pali yang bererti ‘perbuatan’. Oleh kerana tiada perkataan yang sesuai untuk menjelaskan maksudnya, maka dikekalkan istilah Kamma di dalam buku ini. **Perlu diingatkan di sini bahawa tanggapan orang Hindu tentang istilah ini sangat berbeza dengan apa yang diajar oleh Buddha.**

Kamma boleh diterangkan sebagai suatu daya yang menentukan situasi dalam hidup ini dan hidup yang akan datang. Jikalau tiada kamma, maka tiadalah kewujudan semula. Tiada minda atau jasad yang diwujudkan semula kecuali tenaga kamma yang kuat sahaja.

Kita telah menerangkan yang jalan ini satu jalan yang berdasarkan kelakuan baik atau nilai moral yang tinggi. Dengan mengikuti kod ini, kita tidak akan melakukan perbuatan yang jahat, maka kita tidaklah menghasilkan kamma yang jahat. Kalau kita hidup tanpa mengawal nafsu keinginan dan nafsu deria, kita akan menghasilkan kamma yang jahat. Kamma yang baik atau jahat boleh menghasilkan keadaan yang baik atau sebaliknya. Pencapaian peringkat Nirvana bukan dihasilkan oleh kamma baik atau jahat, tetapi hanya dengan kemusnahan semua kamma. Seseorang yang telah mencapai peringkat Nirvana dan tidak akan wujud semula digelar Arahant.

Hasil kamma yang baik atau jahat boleh dinikmati dalam hidup ini atau yang berikutnya.

Kehidupan yang tidak konsisten dan keadaan manusia yang dilahirkan tidak sama menjadi punca bagi seseorang yang cerdik untuk berfikir dengan serius. Kenapa ada yang dilahirkan kaya dan ada yang miskin? Ada yang berjaya dan ada yang gagal? Ada yang cerdik, ada yang lembap; ada yang berbakat, menawan dan cantik, manakala ada yang kekurangan kualiti-kualiti ini. Kenapa ada yang dilahirkan cacat dan berpenyakit, sementara yang lain kaya dan menikmati kesihatan yang baik? Kenapa seorang bayi mati muda manakala yang lain hidup sampai tua? Seorang yang baik selalu ditimpa kecelakaan sedangkan yang jahat hidup makmur.

Falsafah barat tidak boleh menjawab soalan-soalan ini yang hanya boleh diterangkan oleh kamma. Kita menekankan sifat Dhamma yang saintifik, tetapi bagi kamma dan kewujudan semula, kita setaraf dengan saintis yang disoal untuk membuktikan teori atom, graviti, evolusi dan elektrik. Kita diberitahu yang 'bukti', sebagaimana yang kita faham ertinya tidak dapat diberikan. Banyak pengetahuan sains telah diterima kerana tiada penjelasan lain yang mungkin diberi tentang sesuatu fenomena. Hari ini, ramai saintis menggunakan jirim dan pancaran tanpa membuktikannya terlebih dahulu. Pengetahuan tentang kamma dan kewujudan semula ialah hasil logik daripada pemerhatian fenomena semula jadi.

Banyak percubaan telah dibuat di masa lalu untuk menerangkan sahsiah manusia dari segi baka dan persekitaran, tetapi masih ada banyak soalan penting yang tidak terjawab. Hanya dengan menggunakan konsep kamma, masalah itu boleh diselesaikan. Dari segi kamma, kita boleh lihat yang semua makhluk hidup terhasil daripada perbuatan baik atau jahat mereka sendiri. Pengetahuan ini sangat penting bagi manusia kerana sebab (punca) yang lampau boleh menentukan keadaan sekarang, manakala perbuatan kita sekarang boleh menentukan masa depan kita.

Sains kini berkembang pesat. Namun bukan semua perkara boleh dianalisis menggunakan sains. Banyak misteri yang besar, meskipun mempunyai bukti tetapi masih tiada penerangan baginya. Perkara ini benar khasnya dalam bidang psikologi dan psikiatri.

Kewujudan semula lebih kerap terjadi dalam kehidupan yang lebih rendah. Kebanyakan manusia bertindak balas serta-merta kepada naluri dan keinginan yang rendah, hawa nafsu yang jahat dan perpautan kepada benda dan idea. Ini akhirnya menyebabkan kewujudan semula mereka dalam kehidupan yang lebih rendah. Sebilangan besar naluri dan keinginan akan menghasilkan kamma yang

jahat. Hanya dengan memperkembang intelek dan belajar daripada Guru yang betul, baru kita dapat yakin akan kemajuan kita. Akan tetapi hanya dengan memakai label 'Buddhis' sahaja tidak berguna jikalau kita tidak belajar untuk mengawal minda dan mengawasi tatasusila kita.

Bukan segala perkara yang berlaku kepada kita hasil daripada kamma yang lampau. Oleh kerana kita wujud, maka kita tertakluk kepada penderitaan yang disebabkan oleh faktor-faktor semula jadi dan gerak balas yang selaras dengan perbuatan kita. Kamma mungkin menentukan persekitaran tetapi kamma tidak menyebabkan kita melakukan sebarang kejahatan sekiranya kita tidak berniat demikian.

Dalam kehidupan, kita bukan alat permainan tetapi pemainnya. Memang kita tidak dapat memperbaiki perbuatan yang lepas, tetapi dengan pengetahuan yang penting ini, kita boleh membentuk masa depan yang sebaiknya bagi diri kita sendiri.

Daripada kesalahan dan kesilapan yang lepas kita telah membentuk masa kini. Namun, manusia juga arkitek masa depannya. Dengan panduan yang betul, kita boleh yakin akan satu masa depan yang lebih bahagia.

HUKUM SEBAB DAN AKIBAT

Manusia tidak boleh melepaskan diri daripada perbuatannya yang lepas. Menurut Buddha, perbuatannya yang lampau menentukan keadaan masa sekarang. Antara keadaan itu termasuk sahsiah kita. Walaupun antara adik-beradik, sahsiah biasanya berbeza. Kalau yang lepas sudah tidak boleh diperbaiki, sekurang-kurangnya kita mendapat pengalaman dan bertindak dengan lebih berhati-hati pada masa depan.

Hukum sebab dan akibat kini diterima tanpa bantahan. Hukum ini diajar di sekolah pun. Kita tidak lagi perlu membuktikannya di sini. Kita menerima dengan umumnya yang tiada benda muncul tanpa sebab dan kita boleh menerima rentetan akibat yang di luar bidang pemikiran manusia. Ini boleh digunakan pada masa lampau, sekarang dan juga masa depan.

Pada hari ini tiada seorang pun akan menyangkal prinsip yang mudah ini walaupun umat Buddhis telah mengetahuinya beribu-ribu tahun dahulu. Namun, ia dianggap amat baru dengan pemikiran barat. Buddha merumuskan hukum ini

secara logik dan mengaitkannya dengan kehidupan kita. Disebabkan kejahilan yang lampau, kita telah memiliki kamma yang berpotensi menyebabkan kewujudan semula. Dengan kamma dan kelahiran baru ini, muncul minda dan jasad.

Kedua-dua ini pula menyebabkan munculnya deria-deria bersensasi yang kita alami. Sensasi ini dimanifestasikan sebagai keinginan dan perpautan kepada benda dan idea yang menentukan perbuatan kita dan seterusnya kamma yang akan membawa kepada kewujudan semula. Kewujudan semula menyediakan situasi atau peluang untuk lebih banyak minda dan jasad, deria dan nafsu keinginan, seterusnya lebih banyak kamma dan lebih kewujudan semula. Rantai ini akan berterusan sekiranya kita tidak dapat kunci untuk memutus dan menghapuskannya.

Di manakah rentetan yang hendak diputuskan? Rantai yang nampaknya paling kuat juga merupakan rantai yang kita sendiri boleh hapuskan, iaitu hubungan antara nafsu keinginan dan perpautan. Menakluki semua ini bererti kita menakluki kewujudan semula, penderitaan, duka nestapa dan perasaan putus asa.

TANDA-TANDA HIDUP

Tanda-tanda hidup atau dikenali sebagai Tiga Ciri Kehidupan ialah hukum-hukum abadi yang menentukan semua kehidupan. Tiga Ciri Kehidupan ialah Anicca, Dukkha dan Anatta yang bermakna kesementaraan, penderitaan dan sifat tiada 'diri' atau roh. Semua bentuk kehidupan tanpa kecualian tertakluk kepada ketiga-tiga ciri ini. Ketiga-tiganya membentuk hukum semula jadi dunia fizikal dan adalah saintifik dalam semua aspek.

Anicca, atau kesementaraan merangkumi semua makhluk hidup serta segala-galanya di dalam alam semesta ini. Tiada apapun yang mempunyai bentuk boleh kekal abadi buat selama-lamanya. Lama-kelamaan ia akan menjadi tidak tahan lasak, hancur atau musnah dan seterusnya menyediakan bahan untuk entiti baru terhasil. Hukum ini bertindak tanpa batasan, daripada debu yang paling halus hinggalah ke binatang yang paling besar dalam alam semesta. Segala-galanya berada dalam keadaan yang selalu berubah, muncul dan hilang. Tiada yang kekal untuk seketika, maka tiada benda yang tidak luntur atau statik. Hanya dari sudut pandangan minda kita yang menganggap benda itu statik atau tidak bergerak. Semua fenomena dan hukum semula jadi ialah hasil perubahan atau pergerakan ini.

Dukkha atau penderitaan telah pun dibincangkan di bawah tajuk Empat Kebenaran Mulia. Wajar untuk kita membincang kenapa penderitaan tidak begitu nyata kepada semua manusia. Kenalan kita yang telah melalui pahitmaung dalam banyak aspek hidup selalu menghairankan kita apabila mereka menyatakan yang hidup tidaklah sebegitu teruk. Untuk memahami sikap yang aneh ini dan kepelikan yang orang yang paling menderita ialah mereka yang jarang sekali mencari jalan keluar daripada belunggu penderitaan, kita mesti mengambil kira kejahilan minda kita.

Terdapat satu mekanisme yang sangat menarik dalam minda kita yang menjadikan kita melupakan perkara dan pengalaman yang pahit. Mari kita ambil contoh seorang yang sedang mengalami penderitaan atau kesedihan yang teruk dan bandingkannya dengan satu tempoh kemudian.

Encik A baru sahaja bertengkar dengan teman wanitanya. Dia menyebabkan orang lain tidak tahan melihatnya sengsara. Apabila kawannya memberitahunya yang dia akan mengatasi kesengsaraannya tidak lama lagi, dia berkata dia ingin mati. Dia sendiri tahu yang dia tidak akan pulih pada saat-saat kesedihannya. Beberapa minggu kemudian, kita bertemu dengan Encik A. Dia tidak lagi menunjukkan wajah yang sedih seperti dahulu. Sekarang dia tersenyum tanpa sebarang kesedihan. Dia mempunyai seorang teman wanita baru di sisinya.

Biar kita tumpukan perhatian kepada Puan B. Mukanya merah, matanya bengkok dan menunjukkan kesedihan. Ibu Puan B baru sahaja meninggal dunia kerana tertakluk kepada hukum kesementaraan. Walaupun Puan B kerap kali mengalami kesedihan tetapi tidak seteruk ini. Dia berkata kepada para hadirin, "Kamu boleh mengebumikan saya juga. Saya tidak mahu hidup tanpa ibu." Mujurlah mereka tidak mengikut kehendaknya. Lama-kelamaan dia pulih daripada kesedihannya.

Enam bulan kemudian, dia berjenaka tentang upacara pengebumian itu, malahan tentang ibunya.

Di sini ada satu lagi kes yang malang. Encik C sudah lewat untuk ke pejabat. Oleh sebab majikannya sentiasa memantau kedatangan dan masa baliknya, dia berjalan lebih cepat daripada biasa. Dengan tergesa-gesa dia menyeberangi jalan tetapi malangnya dia dilanggar oleh sebuah kereta yang dipandu oleh seorang pemandu yang tergesa-gesa juga. Walaupun pertemuan mereka singkat sekali, tetapi Encik C telah patah sebelah tangan dan kakinya serta mempunyai luka yang banyak.

Pemandu kereta itu, setelah menyedari yang kenderaannya juga sejenis senjata maut, bersumpah tidak akan memandu lagi. Dia percaya yang Encik C telah mati dan dia ialah pembunuh seorang lelaki berkeluarga besar.

Beberapa bulan kemudian, Encik C keluar daripada hospital dan mendapat ganti rugi daripada insurans. Dia bergurau dan berjenaka tentang orang yang menyangka dia tidak akan hidup, tetapi dia telah lupa yang dia juga berpendapat sedemikian pada ketika itu. Tangisan dan keluhannya lenyap dan diambil alih oleh gurauan.

Pemandu kereta itu juga menunjukkan satu aspek yang berlainan daripada hari kemalangan. Sekarang bergurau sambil minum bersama-sama kawan-kawannya (juga pemandu kereta) dan menceritakan tentang “orang yang terlepas daripada maut ” kepada mereka.

Satu ketika mereka bersedih, masa lain mereka bergembira. Apa yang telah berlaku kepada orang-orang ini? Kenapa malapetaka hari ini menjadi lawak jenaka pada keesokan harinya? Jawapan yang sebenarnya ialah mekanisme minda yang penuh misteri yang menyebabkan kita lupa. Kalau tidak, kita akan hilang nyawa atau jadi gila sebab minda manusia tidak dapat menahan penderitaan minggu demi minggu, bulan demi bulan. Tambahan pula, bahagian minda yang menjaga kesihatan fizikal dan mental memperdayakan kita agar berfikir yang kehidupan ini lebih bahagia daripada yang sebenarnya. Pada kemuncak tragedi, manusia bolehlah mengaku bahawa kehidupan tidak berguna. Akan tetapi apabila kesengsaraan telah berlalu dan hampir dilupai, maka kehidupan dan semua kejahatan memberi gambaran dan ilusi yang sangat berlainan.

Meditasi menyedarkan minda tentang kenyataan hidup dan menyingkirkan kejahatan.

Penderitaan dalam hidup ini datang daripada tiga punca yang penting:

1. Konflik antara manusia dengan alam semula jadi.
2. Konflik antara manusia dengan orang lain.
3. Konflik antara manusia dengan diri sendiri.

Sebahagian besar daripada penderitaan yang kita alami adalah disebabkan oleh ketiadaan sifat perikemanusiaan di kalangan manusia. Ini dapat diibaratkan sebagai tingkah-laku seorang pelawak yang dengan jenaka yang baik menyebabkan hidup kawan-kawan serta keluarganya menderita. Ataupun

seorang yang bengis yang hendak berkongsi kesedihannya dengan orang lain. Pada sebelah yang lebih ekstrem ialah konflik dengan manusia yang mereka tidak kenali atau bertemu yang berkesudahan dengan kematian dan kemusnahan secara besar-besaran. Begitulah alam semula jadi.

Peperangan antara manusia telah berterusan beribu-ribu tahun lamanya, begitu juga di kalangan binatang. Penyelesaiannya bukan dengan mengubah dunia tetapi mengubah diri sendiri. Dhamma akan menempatkan kita dalam perhubungan yang lebih baik dengan keadaan yang sedia wujud dan membimbing kita sepanjang jalan hidup sehinggalah penderitaan berhenti. Buddha telah menunjukkan yang walaupun kita patut menolong orang lain untuk mencari jalan tersebut, kita tidak dapat menyelamatkan orang lain. Dalam konteks ini, Buddhisme merupakan satu agama atau falsafah yang lebih menitikberatkan kepada individu itu sendiri kerana setiap orang mesti mengikut jalan ini untuk dirinya sendiri mencapai Nirvana.

Segala-galanya yang wujud tertakluk kepada Anatta, atau tiadanya sifat diri. Di sini kita lebih menumpukan perhatian kepada kehidupan. Semua entiti hidup tidak mempunyai roh, sifat diri, ego atau sahsiah yang berkekalan. Roh atau diri merupakan tanggapan falsafah tentang satu bahagian niskala manusia yang tidak mati dan binasa badan. Pada masa ini, sains tidak menerima kepercayaan legenda ini tetapi mengiktiraf kewujudan ego atau sahsiah manusia sebagai satu aspek minda. Agak menarik kerana Buddhisme dan pemikiran sains sekarang sangat rapat. Ego atau sahsiah ini selalu disalah anggap sebagai roh atau personaliti oleh mereka yang tidak sedar. Ego tiada kaitan dengan teori roh.

Walaupun kita boleh mengiktiraf ciri sahsiah yang beraneka jenis serta selalu berubah, roh yang kekal tidak dapat wujud secara semula jadi. Orang barat amnya apabila mula menjalankan penyelidikan tentang Anatta menghadapi masalah yang besar. Sejak kecil lagi, mereka diajar tentang roh dan ramai berpendapat susah hendak menolaknya. Sesiapa yang mengalami kemusykilan tentang ini atau aspek-aspek Dhamma yang lain diseru supaya jangan khuatir sebab semua perkara akan menjadi nyata apabila mereka mendalami Dhamma.

Roh dikatakan mungkin mempunyai kebolehan untuk wujud secara berasingan. Kita tahu Dhamma menghuraikan dengan jelasnya bahawa ego atau sahsiah tidak boleh wujud secara berasingan daripada minda dan jasad. Sebenarnya ego hanya merupakan fungsi minda sahaja dan bukan satu entiti. Ego memainkan peranan yang besar dalam pembentukan kamma (baik atau jahat), tetapi tidak boleh merentasi kematian dan berpindah ke satu kewujudan yang baru.

Perkara yang penting sekali tentang ego ialah ia membawa kepada kejahilan tentang konsep 'Aku' dan 'hak milik aku'. Dalam hubungan kita dengan makhluk lain, perkara ini salah satu faktor yang penting sekali.

Walaupun psikologi moden telah membuat beberapa penemuan yang istimewa beberapa tahun kebelakangan ini, apabila dibandingkan dengan Buddhisme, perkara-perkara ini bukan sesuatu yang baru.

Biarlah kita memetik kata-kata Dr. Graham Hown, salah seorang ahli psikiatri yang terkemuka di Britain dan pakar di Jalan Harley:

“Dengan membaca sedikit tentang Buddhisme kita menyedari bahawa dua ribu lima ratus tahun yang lampau umat Buddhis telah pun mengetahui tentang banyak masalah yang kini dihadapi oleh psikologi moden. Pengiktirafan yang diberikan kepada mereka tidak setimpal dengan apa yang mereka ketahui. Mereka telah lama mengkaji masalah-masalah ini dan telah menjumpai penyelesaiannya. Kita kini menjumpai semula Kearifan Timur yang lampau.

Buddha merupakan orang yang pertama mempelopori kajian proses minda dengan begitu bijak sekali. Perkara penting yang kita mesti ingat ialah minda mengawal percakapan dan perbuatan. Sifat minda yang menentukan apa yang kita cakap dan buat.

Proses minda sering diinterpretasikan sebagai roh kerana ini merupakan satu sifat yang tetap dalam hidup kita. Kini kita dapat tahu bahawa tanggapan roh muncul daripada pengalaman mimpi orang primitif. Apabila melihat kawan-kawan dan saudara-mara yang telah meninggal dalam mimpi mereka, ini mungkin mencadangkan yang mereka hidup sebagai roh dalam alam roh. Walau bagaimana primitif pun kepercayaan ini, dan sains telah pun menolaknya, kita masih dapati ramai orang berpegang kepada konsep roh dan diri dengan lebih kuat daripada nenek-moyang mereka yang primitif.

Dhamma dan sains moden mengajar perkara yang sama: komposisi manusia terdiri daripada MINDA dan JASAD: tiada benda lain. Kedua-duanya satu unit yang sempurna yang kita panggil manusia. Lama-kelamaan unit tersebut adalah tertakluk kepada hukum kesementaraan.

KEYAKINAN PADA DIRI SENDIRI

Oleh sebab Buddha mengajar pengikut-pengikutnya bahawa mereka sendiri merupakan pencipta atau penghancur kebahagiaan mereka sendiri, maka adalah wajar bagi kita bergantung kepada daya usaha kita sendiri dan bukannya mencari penyelamat daripada seorang dewa atau makhluk luar biasa. Ia kelemahan jika seseorang yang sepatutnya bergantung pada dirinya sendiri mencari pertolongan dengan berdoa. Sebaliknya Buddha mengajar kita untuk bermeditasi dan mengembangkan minda supaya kita dapat menghadapi cabaran hidup dan seterusnya mengatasinya.

Penderitaan dan kebahagiaan tidak akan berkekalan. Kita perlukan sedikit kesabaran dan kecekalan hati sementara menunggu keadaan berubah. Seseorang Buddhis sangat beruntung dengan adanya pengetahuan ini kerana di saat kegembiraan dia tidak akan lupa tentang hakikat hidup dan semasa ditimpa malang dia tidak akan putus asa. Seseorang Buddhis sedia maklum bahawa kewujudan dikawal oleh keseimbangan hukum-hukum semula jadi. Berdoa hanya memberikan gambaran keinginan seseorang supaya keadaan dapat berubah untuk faedah diri sendiri sahaja, ataupun mengharapkan sesuatu yang kita belum dapat atau berhak menerimanya. Kalau hukum-hukum semula jadi boleh diganggu dengan cara ini, maka kita boleh peroleh sesuatu dengan membawa kerugian kepada seorang yang lain.

Buddha juga telah menyentuh tentang aspek dewa-dewi yang kononnya mempunyai kuasa mencipta atau menentukan nasib manusia. Beliau bukan sahaja menerangkan sifat sebenar keadaan semula jadi tetapi telah menolak konsep Pencipta Alam Yang Maha Berkuasa. Beliau menerangkan perkara ini dengan lebih mendalam lagi dan menunjukkan yang kepercayaan karut ini berbahaya apabila seseorang bergantung kepada tuhan untuk melakukan sesuatu yang dia mampu lakukan sendiri.

Kita tidak disuruh untuk menerima yang alam semesta dicipta daripada ketiadaan atau seorang dewa telah mencapai kemustahilan ini. Jirim, seperti yang kita sedia maklum, tidak boleh dimusnah mahupun dihasil daripada ketiadaan. Berabad-abad lamanya, manusia telah membuat spekulasi tentang permulaan dan akhirat serta alam semesta ini walaupun perkara ini di luar pengetahuan manusia. Buddha menasihatkan kita agar jangan terlibat dalam spekulasi yang tidak berguna ini sebab kita tidak akan dapat menjawab soalan ini. Tambahan pula, kejadian ini tidak ada kena-mengena dengan kehidupan yang bermoral atau dapat membantu kita mencapai matlamat Nirvana.

KEYAKINAN

Hampir setiap agama di dunia mengkehendaki setiap pengikutnya mempunyai 'keyakinan' terhadap agama kerana kebanyakan ajaran atau doktrin tidak selari dengan alasan yang masuk akal. Akan tetapi Dhamma begitu berbeza dalam aspek ini. Buddha hanya meminta kita mempunyai keyakinan yang berdasarkan kepada kefahaman dan alasan yang masuk akal. Penerimaan ajaran agama secara membuta tuli tidak berfaedah kepada individu kerana agama tersebut tidak memerlukan pengetahuan yang mendalam yang menjadikannya benar-benar bernilai atau boleh digunakan sebagai panduan. Pandangan yang terbuka ini mungkin salah satu sebab mengapa pengikut agama Buddha begitu banyak di Barat.

Dalam Buddhisme, tidak ada sebarang dogma, kepercayaan atau keyakinan membuta tuli. Tiada pengikutnya disuruh menerima sesuatu sehinggalah mereka bersedia menerimanya.

Buddha telah menekankan beberapa kali tentang perlunya seseorang individu menimbang dan mengkaji dengan teliti sebelum menerima sesuatu. Dalam Buddhisme, tiada rekod yang menunjukkan seseorang dipaksa untuk menjadi seorang Buddhis dengan diacukan pistol atau diseksa. Orang biasa hanya boleh menjadi seorang pengikut Buddhis yang baik apabila mereka telah yakin dengan keagungan Buddha Sasana sebagai satu jalan hidup yang mengatasi semua sistem lain. Buddha tidak pernah menggalakkan penerimaan Dhamma secara histeria atau berdasarkan emosi. Jikalau seseorang nampak terlalu bersedia untuk menerima Dhamma, Buddha menasihati agar dia mengambil masa yang lebih untuk mempertimbangkannya.

Dalam sejarah Buddhisme terdapat satu contoh yang cukup terkemuka tentang perkara ini. Semasa zaman Buddha, ada seorang Jeneral berketurunan Licchavi bernama Siha. Dia pengikut Jainisme, satu aliran agama yang wujud pada masa itu. Siha telah membincangkan keinginannya untuk melawat Gautama dengan pemimpinnya, Nataputta. Nataputta tidak suka cadangan ini dan cuba menghalang Siha daripada berbuat demikian. Akan tetapi jeneral itu tetap mahu berjumpa dengan Buddha dan mendengar ajaran Buddha meskipun Nataputta telah menasihati yang sebaliknya. Keesokan harinya dia berjumpa dengan Buddha dan menyوالnya. Perkara pertama yang dia dapat tahu ialah para Jain telah memberi gambaran yang salah tentang Buddha Dhamma. Setelah dia mendengar ajaran Buddha yang sebenar, dia sedar bahawa itulah falsafah yang sedang dicari-carinya. Semasa mendedahkan asas-asas bagi kehidupan yang

lebih tinggi, si pendengar menyedari yang inilah Guru Yang Agung. Berikutan kesedaran ini Siha meminta Buddha supaya menerimanya sebagai Upasaka, keinginannya untuk menerima perlindungan di bawah naungan Buddha dan Dhamma.

Siha amat terkejut apabila Buddha cuba menolak permintaannya kerana perbincangan mereka terlalu singkat. Gautama Buddha menegaskan tentang kedudukan serta tanggungjawab Siha dalam masyarakat. Sebagai anggota masyarakat yang masyhur dan penting, adalah wajar membuat penyelidikan yang menyeluruh sebelum menerima satu ajaran yang baru. Bagaimanapun, perkara ini hanya menambahkan lagi minatnya terhadap Buddhisme. Siha tahu jikalau perkara yang sebaliknya berlaku iaitu dia meninggalkan Buddha dan mengikut Jain, dia bukan sahaja akan diterima masuk tanpa keraguan bahkan penukaran agamanya akan diistiharkan secara besar-besaran. Buddha mengulangi nasihatnya tiga kali tetapi Siha masih tetap dengan keputusannya.

Bagaimanapun ini bukanlah kesudahannya. Buddha telah menyatakan yang Siha serta keluarganya telah lama menjadi penyokong para Jain. Walaupun Siha tidak ingin mengikut falsafah mereka, dia patut meneruskan pemberian derma kepada sesiapa sahaja daripada kumpulan Jain yang datang meminta.

Perkara ini pula satu tunjuk ajar yang dia tidak akan terima daripada aliran agama yang dia baru sahaja tinggalkan. Dengan itu keyakinannya terhadap Buddha bertambah kuat.

Kemudian nasihat selanjut Buddha kepada Siha, membincangkan tentang moral dan matlamat; bahaya keseronokan deria dan manfaat yang didapati daripada menaklusinya, sifat penderitaan, puncanya, cara mengatasinya dan Jalan tersebut.

Sejak hari itu, Siha menjadi seorang Buddhis.

Pada peringkat ini, kita mesti memetik nasihat yang telah diberikan oleh Buddha kepada sekumpulan Kalama di Kesaputta, apabila mereka mengemukakan bahawa semua guru menyanjung dan mengagung-agungkan pandangan mereka serta mengaku ajaran merekalah yang benar. Keadaan ini telah membingungkan suku Kaum Kalama dan mereka tidak tahu bagaimana hendak menentukan ajaran yang benar dari yang salah.

Buddha menerangkan bahawa adalah wajar bagi mereka untuk meragui sesuatu sekiranya mereka tidak dapat memahaminya dengan sepenuhnya. Buddha berkata:

“Jangan mengikut sesuatu semata-mata berdasarkan apa yang diberitahu oleh orang lain, khabar angin atau diajar secara turun-temurun. Jangan mengikut sesuatu semata-mata berdasarkan kecekapan melafazkan kitab-kitab suci atau hanya berdasarkan hukum logik dan kesimpulannya; mahupun kerana ia secucuk dengan pandangan-pandangan yang dipegang oleh diri sendiri; ataupun kerana menghormati guru kamu. Hanya apabila kamu benar-benar tahu bahawa ajaran-ajaran ini baik, diterima oleh para cendekiawan, dan apabila diamalkan tidak akan mendatangkan kerugian atau penderitaan, barulah anda menerimanya.”

PENGHORMATAN KEPADA BUDDHA

Penghormatan yang diberikan kepada Buddha suatu penghormatan simbolik yang mengiktiraf kebesarannya dan kebahagiaan yang kita dapati daripada Ajarannya. Pada setiap masa Buddha merupakan teladan yang baik untuk kita berkelakuan dari segi fikiran, pertuturan dan perbuatan. Jadi tidak menghairankan kalau penghormatan itu disalurkan dalam bentuk lukisan dan ukiran yang paling halus dan cantik pernah dijumpai.

Imej Buddha yang kita tengok mewakili secara simbolik kualitinya dan bukan wajahnya yang sebenar. Beratus-ratus tahun selepas kematian Buddha, barulah imej Buddha muncul. Dalam ukiran dan lukisan yang lama, Buddha diwakili oleh roda kehidupan atau tapak kaki. Kadang-kadang satu bahagian yang kosong diwujudkan untuk menandakan kehadirannya. Imej yang pertama dibuat oleh pengikut-pengikutnya yang berbangsa Yunani di Gandahara, bahagian barat laut India. Pengukir-pengukir Yunani telah mengukur imej-imej tersebut seakan-akan imej Apollo. Imej-imej ini serta berjuta-juta yang berikutnya telah memberi satu gambaran nyata Buddha yang dapat dilihat kepada ramai.

Dalam Ajaran Buddha tidak ada ajaran khas untuk segolongan pengikut tertentu ataupun yang ajaib. Buddha tidak menerangkan sesuatu perkara kepada orang ramai dan menyimpan sebahagiannya sebagai rahsia untuk pengikut pilihannya sahaja. Apa yang diajar sudah pun mencukupi untuk penyelamatan diri. Buddha mengajar dengan bebas kepada semua. Perlu ditegaskan di sini iaitu walaupun tiada sebarang diskriminasi dalam ajaran Buddha kepada sesiapaupun, masih ada perbezaan kefahaman di kalangan pengikutnya. Kefahaman

Dhamma yang sempurna memerlukan kebolehan memahami sesuatu dengan lebih mendalam daripada kefahaman yang dipunyai oleh kebanyakan orang. Di benua Asia pada hari ini, masih ramai yang menganggap Buddha sebagai objek penghormatan sahaja. Oleh kerana Dhamma merangkumi segala aspek hidup, seorang petani biasa dengan pandangannya yang mudah ialah seorang siswa Buddhis seperti juga seorang Bhikkhu atau ahli sarjana. Orang biasa daripada setiap kaum memerlukan ajaran yang mudah. Ramai daripada mereka hanya boleh menggambarkan satu idea secara mental melalui imej atau upacara yang simbolik. Tanpa objek-objek kebaktian ini yang boleh dilihat dengan mata sendiri, mereka tidak dapat berpegang kepada apa-apa ajaran.

Selaras dengan Ajaran Buddha, kita tahu bahawa sesiapa yang belum bersedia untuk kefahaman benar dalam hidup ini akan bersedia dalam kelahiran-kelahiran yang akan datang. Perkara yang penting ialah kita mesti memimpin mereka agar dapat mengikuti jalan moral yang baik supaya perkembangan mereka dapat dipercepat pada kelahiran yang lain. Dalam Buddha Sasana, kita mesti menghormati darjah kefahaman serta pandangan orang lain yang berbeza daripada kita. Seseorang Buddhis yang telah sedar harus menjadi seorang yang membimbing orang lain dan bukannya seorang pengkritik. Buddha sendiri tidak menggalakkan upacara dan istiadat keagamaan sebab cara hidupnya ialah satu hidup yang berlandaskan amalan dan perbuatan yang praktikal. Pada peringkat spiritual yang lebih tinggi, peraturan dan istiadat agama akan menjadi belenggu yang menghalang kemajuan seseorang. Guru memberitahu kita: orang yang paling menghormatinya ialah sesiapa yang mengamalkan Ajarannya dengan sepenuhnya.

Patut ditegaskan di sini bahawa seseorang tidak perlu meninggalkan rumah serta keluarga dan hidup sebagai seorang bhikkhu untuk mengikuti ajaran Buddha. Pada hari ini terdapat ramai umat Buddhis yang baik yang telah berumah tangga dan menjalani kehidupan harian dengan cara yang biasa. Mereka menjadi terkenal di kalangan masyarakat disebabkan oleh tatasusila, kelakuan yang baik serta usaha mereka memperkenalkan Dhamma kepada orang lain. Sifat menarik Dhamma yang agung ialah setiap individu memperkembang dirinya setakat yang dia mampu. Bukan semua orang yang bersedia atau ingin menjadi Bhikkhu. Adalah lebih baik menjadi seorang pengikut Buddhis biasa yang baik daripada seorang Bhikkhu yang gagal hidup secara yang sepatutnya.

PANDUAN ASAS KEBAHAGIAAN YANG SEMPURNA

Permintaan yang selalu saya terima daripada rakan-rakan saya ialah meringkaskan Buddhisme dalam beberapa patah perkataan. Mungkin definisi yang paling baik serta pendek boleh saya berikan ialah Buddhisme merupakan penyesuaian kehidupan seseorang individu selaras dengan hukum-hukum semula jadi. Bolehkah Dhamma memenuhinya? Dhamma tentu boleh dan memang memenuhinya.

Istilah Pali, Dhamma merupakan salah satu daripada gambaran yang merangkumi semua perkara walaupun mereka saling berkaitan. Dalam kegunaan yang paling biasa, Dhamma membawa erti: Doktrin, Pengajaran, tetapi Dhamma juga bermaksud Keadilan, Sifat Baik, Sifat Semula jadi atau Hukum Semula jadi. Semua definisi ini akan membantu kita memahami tanggapan yang luas tentang istilah ini serta pengertiannya. Jika setiap orang mengamalkan Dhamma ini sedaya-upayanya, ini bermakna dia menempatkan dirinya supaya berharmoni dengan alam semula jadi serta hukum-hukum semula jadi yang menguasai alam semesta ini. Dhamma menyediakan kita dengan satu corak kehidupan yang sebenarnya PANDUAN ASAS KEBAHAGIAAN.

Kebahagiaan hanya wujud apabila kita hidup secara harmoni dengan hukum-hukum semula jadi ini yang menentukan kesihatan, kejayaan, kepuasan hati, serta minda yang aman dan tenteram. Apabila kita tidak hidup selaras dengan hukum-hukum ini, kita akan mengalami kesakitan, kegagalan, perasaan tidak puas hati, kluatir dan tidak seimbang. Dengan mengamalkannya dalam kehidupan seharian kita, keharmonian ialah hasil kefahaman tentang Dhamma, sedangkan kurangnya keharmonian akibat kejahatan kita tentang Dhamma.

Biar kita meneliti aspek negatif kekurangan keharmonian dan bagaimana ia muncul.

Kekurangan keharmonian muncul akibat TAMAK-HALOBA, KEBENCIAN DAN KEJAHILAN.

Tamak-haloba ialah punca sifat pentingkan diri dan kedekut.

1. Sifat pentingkan diri ialah punca perasaan iri hati dan cemburu. Sifat kedekut ialah punca sifat ingin memiliki dan semangat ingin bersaing dengan orang lain.

2. Kebencian ialah punca perasaan sakit hati dan marah. Perasaan sakit hati ialah punca kemegahan diri dan sifat balas dendam. Kemarahan mengakibatkan kedengkian dan perselisihan.
3. Kejahilan ialah punca perpautan dan ketakutan. Perpautan ialah punca nafsu keinginan dan hawa nafsu. Ketakutan ialah punca kepercayaan karut dan sikap tidak sabar.

Sekarang, kita boleh meneliti aspek positif keharmonian dan bagaimana ia muncul.

Keharmonian muncul akibat KEDERMAWAN, KASIH SAYANG DAN KEARIFAN.

Sifat kedermawan ialah punca sifat tidak mementingkan diri dan murah hati.

Sifat mementingkan diri ialah punca simpati dan altruisme.

Kemurahan hati ialah punca ketenangan hati dan kasih sayang.

Ketenangan hati ialah punca sifat perikemanusiaan dan perasaan muhibbah.

Perasaan muhibbah ialah punca belas kasihan dan sifat kawal diri.

Kearifan ialah punca peninggalan kehidupan duniawi dan ketenangan.

Peninggalan kehidupan duniawi ialah punca kepuasan hati dan ketenteraman mental.

Ketenangan ialah punca toleransi dan kebolehan membuat pertimbangan dengan waras.

Hampir setiap negara mengakui hak berbahagia. Namun, malangnya tafsiran berbeza tentang cara memperoleh kebahagiaan, menyebabkan keputusan yang berlainan. Satu tanggapan salah yang biasa adalah apabila seseorang memperoleh semua yang diinginkan, dia juga akan sampai ke tahap kebahagiaan yang sempurna. Sebenarnya, kita dapati bahawa tahap serba memadai tidak akan tercapai; lebih banyak yang mereka dapat, lebih banyak lagi yang mereka mahu. Mereka telah membentuk hantu yang mereka tidak dapat kawal.

Sains dan rekaan telah disalahgunakan dalam perebutan gila untuk menghasilkan lebih banyak harta sehingga rekaan ini mulai menyusahkan kehidupan kita dan menjadi punca kegagalan kita. Dalam banyak cara, sains boleh memudahkan kehidupan kita tetapi sains tidak boleh menjadikan kita bahagia.

Para cendekiawan di Barat sedang mencari jalan baharu dan kini memandang ke Timur untuk mencarinya. Kearifan Buddha akan terbukti sebagai jalan penyelesaian tunggal yang abadi bagi masalah umat manusia. Jalan yang akan diikuti oleh para cendekiawan ialah jalan yang memberi penjelasan yang lengkap tentang teorinya dan menghasilkan keputusan yang baik apabila dipraktikkan.

PENYEBARAN DHAMMA DI BARAT

Kemunculan dan penyebaran kebanyakan agama diikuti dengan pembunuhan dan seksaan yang kejam terhadap mereka yang belum bersedia untuk menerima agama tersebut. Buddhisme tidak mempunyai sejarah hitam sedemikian. Tiada pertumpahan darah dan tiada tekanan pun yang digunakan untuk menyebarkan Dhamma ke negara yang lain. Kerja-kerja menyebarkan agama Buddha yang sentiasa aman tanpa motif politik mahupun ekonomi mempunyai catatan sejarahnya yang panjang dan gilang-gemilang.

Pada masa-masa yang lepas seperti juga hari ini, penyebar-penyebar agama kita yang aman disambut baik di mana-mana negara asing. Ramai yang menukar agama dan menjadi umat Buddha. Perangkaan menunjukkan Buddhisme mempunyai penganut yang terbanyak dan masih bertambah bilangannya. Kini, sinaran Dhamma menyinar di negara-negara yang kurang daripada satu generasi yang lepas langsung tidak mengenali Dhamma.

Di Barat, kumpulan pertama yang menukar agama mereka menjadi umat Buddha terdiri daripada golongan sarjana dan intelektual. Perkara ini berlaku kerana Dhamma tidak mudah difahami oleh orang biasa dan hanya boleh dipelajari oleh mereka yang mempunyai kebolehan untuk membaca bahasa-bahasa Timur. Dalam beberapa tahun sahaja keadaan ini berubah sama sekali. Bukan sahaja kita boleh membaca ajaran Buddha dalam bahasa ibunda kita sendiri, tetapi kekayaan kesusasteraan tersebut telah diterjemahkan supaya memudahkan pengajian Dhamma oleh peminat-peminat di Barat.

Salah seorang daripada golongan sarjana yang pertama sekali memulakan kerja-kerja penterjemahan kesusasteraan Pali ke dalam Bahasa Inggeris ialah anak

kepada seorang paderi Kristian yang terkemuka. Tujuannya menjalankan kerja ini adalah untuk membuktikan agama Kristian lebih baik daripada Buddhisme. Dia gagal dalam tugas ini tetapi dia mencapai kejayaan yang lebih besar daripada yang dia harapkan. Dia sendiri menjadi seorang Buddha. Kita tidak harus lupa peluang keemasan yang menyebabkannya menjalankan tugas ini dan memperkenalkan Dhamma yang begitu tinggi nilainya di kalangan beribu-ribu orang di Barat.

Sarjana ini bernama Dr. Rhys Davids. Mengulas tentang Dhamma, beliau berkata:

“Saya telah menyelidiki setiap agama utama di dunia ini dan tidak satu pun antara mereka yang saya dapati boleh menandingi kecantikan dan penjelasan lengkap Empat Kebenaran Mulia yang diajar oleh Buddha. Saya berasa puas hati untuk menjalani kehidupan saya berpandukan jalan ini.”

H.G. Wells, seorang ahli sains dan sejarah, memberi penghormatan yang tinggi kepada Buddhisme sebagai satu sistem etika dan menganggap Buddha sebagai orang yang teragung antara orang-orang termasyhur yang pernah lahir di dunia ini. Dalam bukunya, *Garis Kasar Sejarah (Outline of History)*, dia berkata:

“Buddhisme masih wujud di kebanyakan tempat di dunia ini. Kemungkinan, ajaran asal Gautama, apabila berhubungan dengan sains Barat serta diilhamkan oleh semangat sejarah hidup semula, boleh memainkan peranan yang penting dalam hala tuju manusia.”

Thomas Huxley, seorang saintis British yang masyhur, walaupun bukan seorang Buddha telah dipengaruhi dengan kuat oleh Dhamma. Beliau telah membuat kesimpulan tentang Buddha Sasana dalam satu perenggan yang jelas.

“Buddhisme merupakan satu sistem yang mengetahui tiadanya Tuhan dalam erti kata tanggapan Barat, menafikan kewujudan roh, menganggap kepercayaan dalam hidup kekal abadi merupakan satu kesilapan yang besar, menafikan adanya keberkesanan dalam doa dan pengorbanan diri, menyuruh manusia menyelamatkan diri melalui usaha sendiri, yang dalam kesucian asalnya tidak mengenali sumpah, kesetiaan dan tidak pernah mencari pertolongan melalui kebendaan duniawi. Akan tetapi (Buddhisme) masih tersebar ke sebahagian besar dunia ini dengan pesatnya dan masih menjadi kepercayaan yang utama bagi kebanyakan umat manusia.”

Swami Vivekananda, seorang penyebar agama masyhur yang membantu memperkenalkan falsafah Timur ke Barat pernah menyebut tentang Buddha:

“Tunjukkan kepada saya satu watak yang pernah mencapai taraf yang begitu tinggi. Seluruh umat manusia hanya menghasilkan seorang sahaja yang begitu tinggi falsafahnya, begitu luas simpatinya. Ahli falsafah agung ini mengajar falsafah yang tertinggi, dan juga mempunyai simpati yang mendalam terhadap binatang-binatang serta tidak pernah mendakwa sesuatu tentang dirinya. Beliau ialah karma Yogi yang ideal, melakukan sesuatu tanpa sebarang niat (tersembunyi). Sejarah telah menunjukkan Beliau sebagai manusia teragung yang pernah hidup yang tiada bandingannya, satu gabungan hati dan otak teragung yang pernah wujud (ceramah tentang karma Yogi).”

Professor Karl Gustav Jung dari Zurich, seorang ahli psikologi yang paling terkemuka di dunia sekarang ini berkata:

“Sebagai seorang penuntut bidang perbandingan agama, saya percaya Buddhismelah yang paling sempurna yang pernah terdapat dalam dunia ini. Falsafah Buddha, teori evolusi dan hukum kamma yang diajarnya jauh lebih baik daripada mana-mana kepercayaan lain.”

Ruang dalam buku ini tidak mengizinkan kita memetik kata-kata orang-orang masyhur yang lain.

Walaupun baik untuk kita membaca pandangan orang lain, ujian yang sebenar perlu dilakukan oleh kita sendiri. Tidak lama bagi manusia biasa untuk mencari dan belajar menyukai Cahaya dunia ini. Antara pengasas agama yang utama, Beliau melebihi mereka semua dalam kemesraan dan belas kasihan, bukan sahaja kepada orang yang berlainan kaum, warna kulit dan kasta, tetapi juga kepada semua bentuk kehidupan. Tiada seorang yang wajar digelar Yang Berbelas Kasihan.

Dari segi kearifan juga, tiada seorang pun yang setanding dan setaraf dengannya. Beliau mengajar tentang fakta-fakta alam semula jadi dua puluh lima abad yang lalu, yang baru ditemui dan disahkan oleh ahli-ahli sains Barat sepuluh tahun kebelakangan ini.

Beliau merupakan individu yang pertama meningkatkan penghormatan terhadap wanita dan memberikan mereka taraf yang sama dengan kaum lelaki dalam agama yang diasaskan Beliau. Beliau tidak mengambil kira tentang pembahagian

kasta yang berdasarkan kelahiran. Baginya, kemuliaan seseorang berdasarkan amalan hidup yang bermoral dan bukan berdasarkan taraf sosioekonomi ibu bapanya. Dhamma merupakan kuasa hidup yang paling agung yang boleh membawa keamanan di kalangan manusia dan negara di dunia.

Bagaimanakah kita boleh menganggotai keahlian dalam keluarga yang besar serta merangkumi segala aspek ini? Tiada upacara pembaptisan atau 'inisiasi' untuk memasuki Buddhisme. Kita bermula menjadi seorang Buddhis dari ketika kita menerima Buddha sebagai Guru dan pedoman kita.

Semua peristiwa lampau adalah panjang dan meletihkan. Akan tetapi di sini terdapat Ajaran yang boleh diikuti dengan keyakinan. Di manakah dalam dunia ini, dapat kita cari satu agama atau kepercayaan yang mempunyai Guru yang begitu Arif sekali? Antara bintang, Beliaulah yang paling gemilang. Tidak menghairankan yang ahli sains, falsafah dan sasterawan telah menggelar Beliau sebagai 'Manusia Yang Paling Agung Yang Pernah Dilahirkan'.

**JALAN TERSEBUT BERADA DI DEPANMU. PILIHLAH UNTUK
MENDERITA ATAU BAHAGIA HARI INI!**

RODA KEHIDUPAN

Saya kini tua, perjalanan hidup saya hampir tamat. Sekarang saya berumur 80 tahun dan sedang menghampiri akhir hayat saya.

Bukankah saya selalu memberitahu anda bahawa beginilah sifat semua entiti, tidak kira betapa sayangnya kita terhadap benda itu, kita mesti berpisah daripadanya? Apa saja yang dilahirkan, dibentuk dan diwujudkan mempunyai ciri-cirinya yang berkaitan dengan disintegrasinya sendiri. Bagaimanakah mungkin sesuatu hidupan walaupun Beliau seorang Buddha, tidak juga turut mengalami disintegrasi? Tiada keadaan kekal abadi yang boleh wujud. Tiga bulan daripada hari ini, saya akan memasuki Alam Ketenteraman Abadi.

Oleh itu, pengikut-pengikutku yang telah saya ajarkan segala kebenaran yang Saya erti dan ketahui. Apabila anda telah menguasai (Kebenaran Agung tersebut), amalkan (dengan) bermeditasi tentang (Kebenaran Agung tersebut) dan sebarkan (Kebenaran Agung tersebut) ke tempat lain supaya doktrin yang suci ini dapat diteruskan demi kebaikan dan kebahagiaan ramai, atas (dasar) belas kasihan untuk dunia dan untuk kebaikan dan keuntungan semua hidupan.

Sesiapa saja yang berusaha dengan bersungguh-sungguh serta penuh keyakinan dalam perjalanan ini akan menyeberangi lautan hidup (Samsara) dengan selamatnya dan mencapai matlamat luhur iaitu semua penderitaan lopus.”

Maha Parinibbana Sutta

SERVICES AVAILABLE AT THE BUDDHIST MAHA VIHARA

- Booking for Dana (Alms Giving) and Bana (Sermons)
- Blessing Services / Funeral Services by Monks
- Booking of Facilities for religious functions / events
- Marriage Registration
- Full Moon / New Moon Day Puja & Free Vegetarian Lunch
- Sunday Dhamma Classes for Children & Adults
- Buddhist & Pali University Courses
- K Sri Dhammananda Library
- Bookshop
- Kindergarten - Tadika Sudharma
- PARAMA Business & I.T. Training Centre

WEEKLY ACTIVITIES

- | | | |
|--|-------------------|----------------------|
| • Daily Puja | | 6.30a.m. & 7.30p.m. |
| • Choir Practice | Tuesday | 8.00p.m. |
| • Special Talk | Friday | 1.00p.m. |
| • Dhamma Talk | Friday | 8.00p.m. |
| • Meditation | Mon, Tues & Thurs | 8.00p.m. |
| • Bojjhanga Puja | Saturday | 7.30p.m. - 8.30p.m. |
| • Puja & Talk | Sunday | 8.30a.m. |
| • Dhamma School | Sunday | 8.30a.m. & 11.30a.m. |
| • Dharma for the Deaf
(fortnightly) | Sunday | 2.00p.m. |

DONATION IN CASH OR KIND CAN BE MADE FOR:

- Propagation of Buddhism (Dhammaduta)
- Free Publications (Malaysia and Overseas)
- Education Fund
- Project Buddho Africa
- Full Moon and New Moon services sponsorship
- General Maintenance of the Buddhist Maha Vihara
- Utilities (Electricity, water, telephone, administration etc)
- Illumination (lighting) of the Main Shrine Hall
- Illumination (lighting) of the Awkana Buddha & Cakra
- Monks' Dana
- Monks' Requisites
- Welfare Fund (Malaysia and Overseas)
- Special Religious Events
 - Wesak
 - Annual Blessing Service
 - Annual Merit Offering
 - Kathina Pinkama (ceremony)
 - Monks' Novitiate Programme

**MAY THE BLESSINGS OF THE NOBLE TRIPLE GEM
BE WITH YOU AND YOUR FAMILY**

DONATION FORM

Buddhist Maha Vihara

123, Jalan Berhala, Brickfields,
50470 Kuala Lumpur, Wilayah Persekutuan,
Malaysia.

Tel: 603-2274 1141 Fax: 603-2273 2570

I / We would like to make a donation to the Buddhist Maha Vihara.

Name :

Address :

.....

.....

Amount : RM

Towards : The cost of reprinting this book

Others, please specify

.....

All cheques can made payable to: BUDDHIST MAHA VIHARA or TT to “BUDDHIST MAHA VIHARA” ACCOUNT NO. 0061-10-003018-0, EON BANK BERHAD, BRICKFIELDS, KL. Kindly send us a copy of your BANK SLIP so that we can send you an OFFICIAL RECEIPT.



Sasana Abhiwurdhi Wardhana Society

Buddhist Maha Vihara
123, Jalan Berhala, Brickfields
50470 Kuala Lumpur, Malaysia
Tel: 603-2274 1141 Fax: 603-2273 2570
E-mail: info@buddhistmahavihara.com
Website: www.buddhistmahavihara.com
www.ksridhammananda.com

ISBN 978-967-5168-20-8



9 789675 168208