

# ADAKAH BUDDHISME PRAKTIKAL HARI INI?

IS BUDDHISM PRACTICAL TODAY?  
Bhante Dr. K. Sri Dhammananda



*Untuk Bukan Umat Islam Sahaja.*

## 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](mailto:info@buddhistmahavihara.com)  
Website: [www.buddhistmahavihara.com](http://www.buddhistmahavihara.com)  
[www.ksridhammananda.com](http://www.ksridhammananda.com)

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

Published for Free Distribution

1<sup>st</sup> Print – Dec 2007 (3,500 copies)

*Persatuan Sasana Abhiwurdhi Wardhana Society  
merakamkan penghargaan kami kepada  
Rakan-rakan SeDhamma,  
Universiti Sains Malaysia  
diatas usaha penterjemahan mereka ini..*

Printed by:  
UNIPRINTS MARKETING SDN BHD (493024-K)

## **Adakah Buddhisme Praktikal Hari Ini ?**

*Suatu ceramah di Universiti Malaya  
oleh*

*Bhante Dr. K. Sri Dhammananda*

*Diterjemahkan oleh*

**Rakan-rakan SeDhamma, Universiti Sains  
Malaysia.**

Jika kita benar-benar dapat memahami sifat sebenar "Buddha Dhamma", tidak perlu ditanya lagi sama ada Buddhisme suatu agama yang praktikal. Perkataan Buddhisme dapat diinterpretasikan dalam pelbagai cara. Adalah benar bahawa di atas nama Buddhisme, terdapat banyak kepercayaan dan praktis yang diamalkan oleh orang ramai di pelbagai tempat, bergantung kepada keadaan geografi dan sosial. Upacara-upacara itu mungkin tidak bermakna kepada setengah-setengah ahli intelektual dan pengkritik Buddhisme kerana upacara Buddhisme banyak berbeza dari satu tempat ke tempat yang lain. Ini ialah kerana banyak praktis telah diperkenalkan dari semasa ke semasa oleh pengikut-pengikut

Buddha untuk menerangkan setengah-setengah aspek yang sukar difahami di dalam Ajaran-ajaranNya dan juga supaya orang ramai mengikut corak kelakuan yang tertentu. Pada dasar yang umum, ini sememangnya bermakna bahawa tiada keseragaman ketat di dalam praktis am Buddhisme di seluruh dunia. Apa yang dianggap bermakna di dalam suatu konteks kebudayaan (misalnya Cina) kadang-kadang dianggap tidak bermakna di dalam konteks yang satu lagi, misalnya konteks kebudayaan India atau Barat. Banyak daripada praktis-praktis itu mempunyai asal-usulnya di dalam sejarah lampau suatu komuniti dan hanyalah bermakna kepada mereka yang membentuk komuniti tersebut. Buddhisme, sebagai suatu agama yang paling toleran tidak mendakwa bahawa terdapat satu cara sahaja untuk mempraktikkan Buddhisme malahan ia menggalakkan tradisi-tradisi yang bermakna. Walau bagaimanapun, Buddha sendiri tidak menggalakkan orang ramai mengikut mana-mana satu praktis tradisional jika praktis itu tidak bermakna. Sebaliknya, jika Buddhisme dalam konteks kita membawa erti "Dhamma" yang mana mengajar insan cara untuk hidup dengan

betul dan mulia, Buddhisme adalah praktikal sepanjang masa di mana-mana sahaja. Oleh itu, sebagai seorang Buddhis, kita tidak kisah akan rupa fizikal luaran, sebaliknya suatu sifat kerohanian yang suci itulah yang dititikberatkan. Itulah yang mengawal kelakuan kita sebagai individu dan sebagai suatu masyarakat.

### **Salahfaham**

Kebenaran yang telah didedahkan oleh Buddha sebagai "Dhamma" kekal selamanya sebagai Kebenaran. Oleh itu, tiada mana-mana bahagian di dalam ajaran mulia Buddha yang boleh kita anggap sebagai tidak praktikal ataupun yang perlu diubahsuaikan supaya sepadan dengan corak kehidupan moden kita. Masalah timbul kerana banyak ajaran yang disampaikan oleh Buddha tidak dapat difahami dengan sepenuhnya oleh orang ramai. Oleh itu, mereka cuba menerangkannya di dalam ertikata mereka sendiri. Jadi wujudlah pelbagai interpretasi atau tafsiran. Oleh yang demikian, kita tidak sepatutnya menganggap Buddhisme itu tidak praktikal pada hari ini semata-mata kerana

wujudnya salah-faham tentang AjaranNya. Salahfaham timbul akibat daripada kejahilan dan kekeliruan.

Akibat daripada cara hidup kita di dalam masyarakat moden, pelbagai kerumitan akan timbul bila kita ingin mengikuti setengah-setengah prinsip keagamaan yang mulia. Dengan adanya salahfaham tentang AjaranNya dan ketidakmampuan kita untuk menyesuaikan supaya relevan kepada masyarakat moden yang kompleks, maka kita seringkali terdorong ke arah anggapan bahawa Buddhisme tidak praktikal hari ini. Buddha sedar akan kedua-dua masalah itu, dan beliau tidak memaksa kita mempercayaiNya secara membuta tuli. Sebaliknya, Beliau menggalakkan kita supaya menyoal dan menyelidik sehingga mendapat jawapan yang sebenarnya. DiketahuiNya bahawa bila Kebenaran itu disedari, maka tiada apa-apa lagi yang perlu disyaki. Kita seterusnya boleh membentuk keyakinan sendiri dengan menggunakan akal budi, kebijaksanaan dan daya pemahaman diri kita. Kita akan menghargai apa yang sebenarnya diajar oleh Buddha sebagai

Buddhisme hanya setelah menyoal dan menyelidik dengan selidik yang bijak dan bukan secara mengkritik tanpa pemahaman yang sewajarnya.

### **Cara-cara Mengatasi Kelemahan Manusia**

Jika seseorang mendakwa bahawa Ajaran Buddha tidak praktikal, tidaklah bermakna bahawa Ajarannya salah. Sebaliknya, ada kemungkinan bahawa ada sesuatu yang tidak kena di dalam akal fikiran orang itu ataupun di dalam cara hidupnya. Nampaknya, dia telah terpesong dari cara hidup yang suci - yang bermoral dan berdisiplin dengan hasrat menikmati sepuas-puasnya keseronokan duniawi. Oleh itu, orang itu berasa bahawa prinsip-prinsip agama Buddha tidak praktikal. Prinsip-prinsip keagamaan sememangnya berbeza daripada tabiat peribadinya yang tidak beradab. Prinsip-prinsip keagamaan itu janganlah dianggap tidak praktikal semata-mata kerana ia tidak menggalakkan kelakuan yang tidak berdisiplin. Jikalau setengah-setengah ajaran dikemukakan untuk mengawal akal (mind) dan deria seseorang demi

menghasilkan seorang yang mulia, ajaran itu janganlah dianggap sebagai tidak praktikal. Jika anda jatuh sakit dan doktor memberi ubat yang pahit, maka anda tidak boleh menganggap bahawa ubat itu tidak mujarab. Doktor itu memberi ubat tersebut berdasarkan sifat penyakit anda. Dengan cara yang serupa, bila Buddha mengemukakan prinsip-prinsip keagamaan, Beliau sedar bahawa manusia penuh dengan pelbagai mentaliti, sifat, perangai, cara pemikiran serta kelemahannya. Oleh itu, kita patut menganggap prinsip-prinsip itu sebagai ubat, iaitu cara mengatasi kelemahan ataupun kekurangan di dalam diri kita. Mungkin, kita merasa tidak seronok apabila mempraktikkan prinsip-prinsip itu. Mengapa? Apabila kita mengamalkan prinsip-prinsip tersebut, kita perlu berpegang kepada peraturan-peraturan tertentu, maka timbullah rasa "tak seronok". Ramai orang berpendapat bahawa mereka perlu berasa "seronok" di dalam apa jua kerja yang mereka lakukan - sama ada ia dilakukan atas nama agama ataupun apa sahaja. Oleh kerana agama itu tidak dapat memberi kepuasan indera yang menjadi idaman mereka, maka mereka menjauhi diri daripada agama dan



menggelar diri mereka "free-thinker". Itu suatu alasan yang lemah. Mereka tidak sedia mengakui kelemahan diri, sebaliknya agamalah yang disalahkan, disebut ia tidak praktikal, usang dan tidak relevan kepada masyarakat moden.

Pada pendapat saya, free-thinker yang sebenarnya hanyalah mereka yang berada di dalam rumah pesakit mental. Di situ, terdapatnya manusia yang melakukan apa sahaja pada bila-bila masa mengikut suka hatinya tanpa mempertimbangkan kehendak masyarakat. Itu sebabnya free-thinker seperti itu dikurung. Mereka yang menganggap diri sebagai free-thinker sebenarnya sedang lari daripada hakikat hidup. Mereka tidak sedia mengambil pegangan yang kukuh atas mana-mana isu, sebaliknya mengikut sahaja apa yang dianggapnya sebagai jalan yang senang pada satu-satu masa itu. Mereka ini mesti faham bahawa Buddhisme ialah suatu cara hidup yang merangkumi banyak disiplin, termasuk ketakwaan (devotion) dan intelektualisme. Kita menyatukan kesemua komponen-komponen ini dan menamakannya sebagai Buddhisme, iaitu salah satu agama yang

teragung di dunia.

## **Datang Dan Menyiasat**

Perkataan "Dhamma" boleh mempunyai begitu banyak makna, di antaranya keadilan, kebenaran, fenomena semulajadi, suatu kehidupan yang mulia, membebaskan diri daripada belenggu dan ciri-ciri lain. Oleh itu, ia suatu perkataan yang dapat kita terangkan di dalam pelbagai cara. Buddha memperkenalkan "Dhamma" untuk dipraktikkan, tetapi janganlah kita sekali-kali mempercayainya secara membuta tuli. Pengikut-pengikut agama tertentu (bukan Buddhisme), bila sahaja ditanya sebab mereka mengamalkan praktis dan kepercayaan keagamaan yang tertentu, berterus-terang bahawa praktis dan kepercayaan tersebut telah dihuraikan di dalam buku-buku suci mereka. Guru agama dan ibu bapa mereka telah mengajar mereka mempercayai tanpa menyoal apa sahaja yang termuat di dalam buku-buku suci dan mereka juga wajib mengikut tradisi.

Buddha berkata, "Ehi-Passiko," yang bermakna "Datang dan Menyiasat." Beliau tidak pernah menyuruh sesiapa juga untuk datang dan mempercayai ataupun datang dan menerima terus AjaranNya. Dari mula-mula lagi, itulah caranya Beliau memperkenalkan AjaranNya. Datang dan melihat, kemudian menyiasat. Gunalah akal budi dan kebijaksanaan anda. Jangan menganggap diri anda tidak mempunyai daya pemikiran untuk memahami makna sebenar sesuatu. Janganlah sekali-kali menerima terus ajaran guru-guru agama, menganggap bahawa mereka mestilah betul secara automatik atas sebab mereka itu orang yang mulia. Tidak baik untuk menerima mana-mana prinsip keagamaan termasuk yang termuat di dalam buku-buku suci tanpa menilai terlebih dahulu atau memahami makna dan faedah yang termaktub di dalamnya. Akal budi mesti digunakan. Buddha telah menaruh kepercayaanNya kepada kebijaksanaan manusia serta kebolehan manusia menggunakan kebijaksanaan itu. Dia yakin bahawa kita dapat berfikir sendiri, tanpa bergantung semata-mata kepada guru-guru agama atau buku-buku suci.

## **Adakah Apa-apa Yang Perlu Diubah?**

Bila anda telah membuat keputusan sendiri dan dengan bijak sama ada sesuatu baik atau buruk, betul atau salah, benar atau tidak, barulah anda patut menerimanya. Kalau tidak, kepercayaan usang akan tetap tinggal kepercayaan sahaja; kepercayaan yang telah anda terima tanpa pemahaman yang sepenuhnya. Kesedaran - itulah sifat semulajadi Buddhisme dan Buddhisme yang bersifat begitu tetap akan praktikal pada bila-bila masa. Anda tidak boleh mengubah prinsip-prinsip asas Buddha demi disesuaikan dengan kehendak-kehendak duniawi anda. Meskipun prinsip-prinsip itu telah diperkenalkan oleh Buddha lebih daripada 2,500 tahun dahulu, namun tiada sesiapa pun yang dapat menyatakan mana-mana bahagian Buddha Dhamma tidak praktikal ataupun tidak benar. Beliau menasihatkan kita supaya memupuk tatasusila dengan mengamalkan prinsip-prinsip dan sifat-sifat suci yang tertentu yang baik. Kita perlu mempraktikkan agama ini dengan mula-mula sekali, menyemai kelakuan yang bermoral. Apakah moraliti? Perkataan itu janganlah

didefinisikan secara longgar kerana sedia wujud begitu banyak peraturan yang diperkenalkan manusia sebagai bermoral atau beretika. Akan tetapi, moral atau etika ciptaan manusia itu berubah mengikut kehendak manusia sendiri. Ia berubah mengikut masa dan kehendak masyarakat. Kelakuan dan moral tertentu tidak sesuai jika diamalkan di dalam negara dan masyarakat tertentu. Lain orang, lain pula pendapatnya. Akan tetapi, jika kita kaji kod moral yang diperkenalkan oleh Buddha, kita akan dapat memahami mengapa ia kekal tak berubah dan relevan selama-lamanya. Buddha Dhamma merupakan peraturan-peraturan moral semulajadi, yang telah diterima secara universal kerana ia telah diperkenalkan melalui suatu pemahaman yang mendalam mengenai manusia. Jika kita mengamalkan hidup yang bebas daripada kejahatan, sebagai seorang manusia yang jujur, ikhlas, baik hati dan bertimbang rasa tanpa mengganggu atau mencederakan orang lain; jika kita menyemai sifat-sifat mulia yang tertentu seperti kesabaran, toleransi, kebaikan hati, belas kasihan dan pemahaman, maka itulah yang disamakan dengan moraliti Buddha. Adakah

apa-apa yang perlu diubah di dalam moraliti jenis itu? Beliau telah berkata, "Dhamma yang telah Saya ajarkan kepada anda wujud selama-lamanya di dalam dunia ini. Oleh, itu, ia bukanlah suatu Dhamma baru ataupun ajaran baru. Dhamma wujud sekarang dan akan kekal selama-lamanya." Buddha tidak mendakwa bahawa Beliau telah mencipta hukum-hukum universal itu. Beliau memahaminya secara menyeluruh dan menerangkannya kepada manusia sebagai "Dhamma" sebagaimana yang dilakukan oleh Buddha sebelumnya. Apakah Dhamma? "Dhamma" merupakan hukum universal atau hukum kosmik. Hukum universal itu wujud selama-lamanya, tetapi disebabkan kejahilan kita sendiri kita tidak terdaya untuk memahaminya dan hidup berpandukannya. "Dhamma" tetap wujud walaupun kita menolak kewujudannya kerana kejahilan diri kita. Di alam ini, banyak benda yang amat berguna kepada manusia menunggu giliran untuk ditemui. Ahli-ahli saintis sebenarnya telah mendedahkan cuma segelintir daripada segala yang wujud di alam ini. Sebaliknya, Buddha telah menemui dan menyedari tentang kewujudan fenomena

semulajadi, sifat-sifat jasad, sifat akal (mind) kita serta sifat tenaga. Beliau menerangkan kepada kita bagaimana benda-benda itu wujud, bagaimana ia hilang dan bagaimana ia menjelma semula. Inilah sifat ajaran-ajaran Buddha. Beliau mendedahkan kepada kita ciri Empat Kebenaran Mulia.

## **EMPAT KEBENARAN MULIA**

laitu : -Kebenaran tentang Dukkha;  
Kebenaran tentang sebab-musabab Dukkha;  
Kebenaran tentang mengatasi Dukkha;  
Kebenaran tentang cara mengatasi Dukkha.

Walaupun terdapat banyak kebenaran yang lain, tetapi kesedaran tentang kebenaran yang didedahkan Buddha ini yang unggul kerana hanya melaluinya kita akan mencapai Pencerahan Kebuddhaan. Akhir sekali, melalui kesedaran tentang kebenaran ini, kita dapat menamatkan penderitaan fizikal, dan mental ataupun ketidakpuasan. Itulah tujuan Buddhisme. Terdapat penderitaan dan ketidakpuasan di dalam setiap aspek di dunia ini. Ketidakpuasan itu

dicirikan oleh konflik, perpisahan, kesakitan fizikal dan mental, perbalahan dan kekecewaan. Itulah sifat Kebenaran Mulia yang Pertama. Dapatkah sesiapa mendakwa bahawa wujud satu makhluk hidup yang tidak tertakluk kepada Kebenaran ini? Kebenaran Mulia yang Kedua ialah tentang sebab-musabab Dukkha. Apakah sebab-musabab penderitaan dan ketidakpuasan? Ramai guru agama yang belum tahu jawabannya. Difikirkan punca itu bersifat luaran tetapi Buddha sedar bahawa puncanya bukan lain daripada di dalam diri kita sendiri. Kita yang bertanggungjawab. Kitalah penciptanya. Puncanya di dalam diri kita - perpautan, mengidam-idamkan keseronokan duniawi dan kewujudan. Itulah sahaja puncanya dan tidak dapat dicari mana-mana punca lain yang mengakibatkan segala penderitaan manusia. Kita melakukan perbuatan yang salah demi hidup atau kepuasan deria. Itu suatu perkara yang tidak dapat dinafikan lagi. Dengan itu, kita tidak boleh menyalahkan punca-punca luaran sebagai punca kesakitan dan penderitaan kita. Buddhisme praktikal kerana ia satu-satunya agama yang mengenalpasti punca kesakitan dan penderitaan



serta mengemukakan jalan keluar daripada kesengsaraan manusia.

### **Apakah Agama?**

Jika terdapat suatu cara yang praktikal di mana umat manusia dapat menyedari akan kebenaran tentang kewujudannya dengan cara menimba ilmu pengetahuan, kebijaksanaan dan pencerahan, mengamalkan hidup yang mulia, menghapuskan penderitaan dengan cara itu boleh dianggap suatu "agama". Itulah definisi yang diberi oleh Buddha untuk menerangkan perkataan Agama. Dengan itu, agama dapat dihuraikan sebagai suatu jalan atau cara untuk kita menghapuskan penderitaan. Jalan itu dipanggil Jalan Lapan Lapis Mulia. Ada banyak perkara yang perlu kita lakukan pada bila-bila masa. Kita bukan setakat melawat vihara dan bersembahyang sahaja. Kita digalakkan berbuat baik berpada-pada, berbuat jahat jangan sekali. Itulah sebabnya cara itu disebut sebagai Jalan Lapan Lapis Mulia kerana ia menaikkan manusia ke suatu paras kewujudan yang lebih tinggi. Pertamanya, anda mesti cuba memperolehi

Pandangan yang Benar. Pandangan yang Benar bermakna: memahami sifat sebenar Empat Kebenaran Mulia. Apa sahaja yang kita lakukan, sama ada di atas nama agama ataupun sebaliknya, kita perlu tahu cara memperolehi Pandangan yang Benar. Tanpa pandangan yang betul, kita tidak dapat mencapai tujuan utama kita. Bila Buddha memulakan misinya mengajar kita cara menghapuskan penderitaan, Beliau memperkenalkan Pandangan yang Benar. Beliau tidak pernah menasihatkan sesiapa pun mempercayai sesuatu dahulu tanpa pandangan yang benar. Anda mempunyai otak untuk berfikir tetapi disia-siakan sahaja tenaga mental anda memikirkan perkara-perkara yang remeh-temeh. Jika anda dapat menjimatkan tenaga mental itu, ia dapat disalurkan agar dapat membantu orang lain, memperbaiki diri, menimba ilmu dan kebijaksanaan serta memahami cara mengatasi seribu satu masalah yang dihadapi anda. Kita pada umumnya gagal kerana banyak tenaga yang dibuang memikirkan perkara-perkara yang tidak senonoh.

Fikiran yang Benar bermakna menggunakan tenaga mental anda dan menyalurkannya sedemikian rupa supaya menyekat niat yang jahat. Anda mesti memahami sifat akal (mind) anda. Semua orang sibuk mencari pemahaman mengenai akal (mind) orang lain tetapi segelintir sahaja yang cuba memahami akal (mind) mereka sendiri. Terdapat begitu banyak elemen yang tidak baik di dalam akal (mind) kita. Elemen-elemen yang tidak baik ini menimbulkan masalah, kesilapan dan kerunsingan kepada orang lain dan juga diri kita.

Cubalah sedaya upaya mengawal fikiran yang tidak benar itu atau lebih baik lagi, menggantikannya dengan fikiran yang baik. Dengan cara itu sahaja, anda dapat menghapuskan kekurangan tersebut. Itulah caranya berfikir dengan betul. Itu caranya menggunakan daya pemikiran anda demi mencapai kejayaan. Bila kita telah pelajari cara mengawal dan memfokus tenaga mental kita, maka kita seolah-olah dapat ketawakan masalah-masalah kita kerana kita berdaya mengatasinya. Tiada siapa pun yang dapat meruntuhkan kita,

tiada siapa yang dapat mengganggu kita kerana kita amat bertenaga dan tiada ketakutan. Kita membina keyakinan diri untuk menghadapi segala masalah, mental mahupun fizikal. Itulah sebabnya kita patut menjimatkan tenaga mental kita dengan menggunakan Fikiran yang Benar. Dengan itu, kebencian dihapuskan, sebaliknya Metta dipupuk. Memupuk fikiran yang benar dapat mengurang perpautan, seterusnya kita dapat menilai setiap masalah secara objektif tanpa membuang tenaga kita yang amat ternilai atas emosi-emosi keterlaluan.

Pertuturan yang Benar. Kata-kata kita kadang-kadang menyakitkan hati orang lain. Masalah timbul kerana kita bercakap tanpa berfikir dahulu. Dengan itu, sebelum kita mula bercakap, kita mesti berjaga-jaga akan mulut kita. Kita mesti mempunyai pengetahuan dan kesedaran agar tidak bercakap secara tidak bertanggungjawab. Fikirlah sebelum bertutur. Pertimbangkan sama ada pertuturan itu jahat, kasar atau sia-sia. Penggunaan perkataan yang tidak wajar akan merendahkan imej kita di kacamata orang lain.

Perbuatan yang Benar. Kita patut cuba sedaya upaya agar tidak mementingkan diri, memikirkan perihal kebajikan diri sahaja. Kebajikan orang lain perlu difikirkan juga. Kita perlu mengelakkan tindakan-tindakan salah yang mendatangkan kesakitan, menyakiti hati atau mendatangkan keburukan kepada orang lain. Tindakan kita mestilah yang akan mendatangkan kebaikan kepada diri kita, begitu juga kepada orang lain. Setengah-setengah tindakan berguna kepada kita tetapi tidak berguna kepada orang lain dan begitu juga sebaliknya. Buddha berkata, "Biarlah kita bijaksana." Kita boleh membantu orang lain, tetapi pada masa yang sama, kepentingan diri jangan diketepikan. Jangan sekali-kali bertindak bertentangan dengan lima prinsip moral yang dikemukakan oleh Buddha.

Cara sara-hidup yang Benar. Kita mesti mencari nafkah untuk menyara hidup kita, sama ada kita makan gaji ataupun berniaga. Walau apa pun yang kita lakukan, ia mesti mengikut suara hati kita. Ada yang menjalankan perniagaan dengan menipu atau membawa kesengsaraan kepada orang lain. Ia boleh membawa kekayaan,

namun adakah ia cara hidup yang dapat dipuji? Tentunya tidak. Di dalam apa sahaja kerja yang kita lakukan, kita mestilah mempunyai sikap yang berpatutan, bersopan dan adil. Kita patut elakkan pekerjaan yang melibatkan penyembelihan binatang, penjualan hamba abdi, minuman keras, racun, dadah merbahaya dan senjata.

Usaha yang Benar. Tenaga fizikal atau mental kita patut digunakan secara bijaksana. Ia mestilah yang dapat membantu orang lain melalui perkembangan kebudayaan, kerohanian dan keagamaan. Fikiran perlu dilatih agar ia baik, jujur dan adil. Salurkan tenaga mental supaya fikiran yang baik dipupuk dan yang jahat dijauhi.

Kesedaran yang Benar. Apa sahaja yang kita lakukan kita harus sedar pada setiap masa. Bila kita bertutur, fikiran kita perlu berjaga-jaga. Fikiran kita jangan sekali-kali dibiarkan melencong. Bila melakukan sesuatu, buatlah dengan penuh kesedaran. Dengan cara itu, kita akan bekerja dengan cekap. Kesedaran seperti itu mesti dipraktikkan pada bila-bila masa di dalam kehidupan seharian.

Langkah terakhir ialah Konsentrasi Akal (mind) yang Benar atau Latihan Mental. Fikiran kita tidaklah betul-betul terlatih. Itu sebabnya kita melakukan kesalahan, jadi kita runsing. Kita perlu melatih akal (mind) kita dengan cara menjimatkan tenaga mental kita. Fikiran kita itu amat bertenaga dan hampir tidak terkawal. Dengan menggunakan tenaga mental yang telah kita jimatkan tadi, kita boleh menjinakkannya. Setelah itu, akal (mind) kita akan lebih dapat dipercayai, juga lebih sedar, baik, adil dan saksama kepada semua. Walau bagaimanapun, perkara ini suatu proses yang amat sukar dan segelintir sahaja manusia yang dapat mencapai akal (mind) yang terlatih sempurna. Itu sebabnya dunia ini penuh dengan orang yang tidak boleh dipercayai, yang kejam, selalu melakukan tipu helah dan semata-mata mementingkan diri. Jika akal (mind) manusia telah sempurna terlatih, maka setiap insan dapat hidup secara aman. Punca utama masalah kita ialah akal (mind) itu tidak terlatih dan dikuasai oleh nafsu, keinginan, kebencian dan kejahilan. Bila kesemua pengaruh-pengaruh buruk itu telah dapat dihapuskan, ketenteraman dan kebahagiaan akan dicapai.

Pengalaman tersebut amat mengagumkan.

### **Bukankah Buddhisme Praktikal?**

Inilah Jalannya - Jalan Lapan Lapis Mulia yang telah didedahkan oleh Buddha agar manusia akan dapat mengamalkan kehidupan berasaskan kesamaan. Ia suatu cara yang praktikal, bukan berdasarkan kepercayaan semata-mata. Kita dapat mempraktikkan setiap cara, setiap langkah dan butir, kemudian melihat sendiri keputusannya, sama ada ia betul atau salah, praktikal atau tidak. Itu sebabnya Buddha mengatakan bahawa Buddhisme suatu agama yang bukan sahaja benar pada satu-satu ketika sahaja, bahkan ia suatu cara hidup yang dapat dipraktikkan pada bila-bila masa, di mana-mana sahaja dan di dalam masyarakat yang mana pun. Lihatlah kepada cara Buddha mengemukakan cara hidup ini. Tiada sesiapa pun yang berfikiran waras dapat mengatakan bahawa ia tidak praktikal atau tidak berguna. Bila kita cuba mengamalkannya, kita akan menghadapi berbagai kesukaran kerana sememangnya diperlukan tekad yang kuat. Itu sebabnya ada



setengah orang mengatakan Buddhisme tidak praktikal. Tetapi ingat! Buddhisme adalah praktikal, berguna dan mulia. Malangnya, dunia kita ini begitu tidak sesuai tempatnya untuk kita mempraktikkan cara yang mulia secara aman tanpa masalah. Bila kita cuba mempraktikkan setengah-setengah amalan yang mulia, adalah sahaja orang yang kejam dan semata-mata mementingkan diri yang akan cuba memperbodoh-bodohkan kita. Kepada mereka yang kejam, yang alim itu bodoh, sebaliknya yang jahat dianggap cerdik. Adalah sifat masyarakat moden menjadikan agak sukar untuk kita mengamalkan kehidupan yang mulia, yang berlandaskan agama. Buddha telah menerangkan sifat alam dengan begitu jelas sekali. Beliau menerangkan perkara-perkara yang difikirNya perlu untuk kita memahami tentang sifat sebenar kehidupan duniawi. Beliau satu-satunya guru yang telah mengajar kita satu jalan yang praktikal dan yang boleh dipercayai untuk mengatasi ketidakpastian keadaan duniawi serta kesakitan dan kesengsaraan. DhammaNya untuk sepanjang zaman.

# 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 and New Moon Day Services
- Sunday Dhamma Classes
- Sri Dhamma Library
- Tape Library
- Bookshop
- Correspondence Course
- Kindergarten - Tadika Sudharma
- PARAMA Business & I.T. Training Centre
- Weekly Activities

• Chanting	Tuesday & Friday	7.30 p.m.
• Special Talk	Friday	1.00 p.m.
• Dhamma Talk	Friday	8.00 p.m.
• Meditation	Monday & Thursday	8.00 p.m.
• Service & Talk	Sunday	8.30 a.m.
• Dhamma School	Sunday	8.30 a.m.

## DONATION IN CASH OR KIND CAN BE MADE FOR:

- Buddhist Propagation
- Education Fund
- Project Buddho Africa
- Full Moon and New Moon services sponsorship
- General Maintenance of the Buddhist Maha Vihara
- Illumination (lighting) of the Main Shrine Hall
- Illumination (lighting) of the Awkana Buddha & Cakra
- Monks Dana
- Monks Requisites
- Welfare Fund
- 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: 603-22741141 Fax: 603-22732570

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.



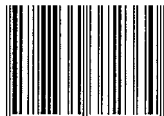
**Sasana Abhiwurdhi Wardhana Society  
Buddhist Maha Vihara**

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

Tel: 03-2274 1141 Fax: 03-2273 2570

E-mail: [info@buddhistmahavihara.com](mailto:info@buddhistmahavihara.com)

ISBN 978-983-43723-3-0



9 789834 372330