

# Apakah Buddhisme Yang Praktikal

---

## SYAIR-SYAIR DHAMMAPADA

Bukanlah hujan emas dan perak yang dapat memuaskan nafsu indera. Sungguh sedikit nikmatnya nafsu indera itu dibandingkan dengan akibatnya yang menyakitkan.

Orang bijaksana yang tahu hal itu tidak mahu mencari kesenangan nafsu inderanya walaupun kesenangan itu ada di Syurga. Para siswa Sang Tathagata bergembira menghancurkan nafsu keinginannya.

- No. 186-187

Walaupun seorang dapat menaklukkan beribu-ribu musuh di medan perang, namun seorang yang dapat menaklukkan dirinya, dialah sebenarnya kesatria yang utama.

- No. 103

Tukang pengairan menyalurkan air; tukang panah membentuk panah; tukang kayu mengukir kayu; maka orang bijaksana berdisiplin sendirinya.

- No. 18

---

Mendiang Bhikkhu Sumangalo  
(Robert S. Clifton 1903-1963)  
Penasihat Agama, Penang Buddhist Association  
dan  
Ketua Bhikku di Poh Ern Si, Singapura

Mendiang Bhikku Sumangalo lebih terkenal sebagai pelopor dalam kebangkitan semula Buddhisme di Malaysia. Aktiviti beliau adalah khasnya melalui "Federation of Buddhist Youth Fellowship" yang mana beliau merupakan salah seorang pengasasnya. Dalam tahun 1970, peranan pertubuhan tersebut telah diambil alih oleh Persatuan Belia Buddhist Malaysia (YBAM).

Beliau dilahirkan pada tahun 1903 di negeri Alabama, Amerika Syarikat dan diberi nama Robert S. Clifton. Beliau merupakan anak sulung dalam keluarganya. Beliau dididik dan diharap akan mengikuti jejak langkah anak lelaki bongsu alam generasi keluarganya selama 3 abad yang lalu. Semuanya menjadi paderi. Tetapi beliau telah menganut Buddhisme dalam tahun 1916 dan seterusnya memasuki Order Sangha dalam awal tahun 1930an. Beliau diberi nama Bhikkhu Sumangalo. Beliau telah melawat banyak tempat di serata dunia untuk mengajar *Dhamma* serta menghulurkan bantuan kepada mereka yang memerlukannya.

Beliau tiba di Malaysia pada awal tahun 1950an. Pada masa itu, belia-belia Buddhis di Malaya kurang berminat serta jahil mengenai agama mereka. Tapi dalam jangka masa tahun 1955 hingga beliau meninggal dunia

dalam tahun 1963 beliau telah pun membina satu asas yang kukuh bagi penyebaran Buddhisme.

Beliau telah mendidik belia-belia untuk mempelajari *Dhamma* serta menyebarkannya. Dalam tahun 1955, beliau menubuhkan Bahagian Belia Penang Buddhist Association. Ini diikuti dengan penubuhan beberapa Bahagian Belia Buddhis lain di Kedah, Perak, Selangor, Melaka, Kelantan dan Terengganu. Mendiang Bhikkhu Sumangalo tanggungjawab di dalam penubuhan persatuan Buddhis yang pertama di sebuah institusi pengajian tinggi di Malaysia. Berkat usahanya itulah Persatuan Mahasiswa Buddhis Universiti Malaya ditubuhkan dalam tahun 1959.

Buku ini diterjemahkan oleh  
Rakan-rakan *SeDhamma*,  
Universiti Sains Malaysia.

---

Ramai orang khasnya belia menanyakan saya, apakah ajaran asasi Buddhisme dan perbezaannya dengan agama lain. Persoalan ini tidak boleh selesai dibincangkan dalam satu ceramah saja. Namun, kita masih dapat menghuraikan beberapa ajaran yang boleh dikemukakan sebagai asas Buddhisme dan juga beberapa perbezaan yang nyata mengasingkan Buddhisme daripada agama-agama lain.

Sebagai permulaan, kita harus mendidik orang bahawa Buddhisme bukanlah satu set kepercayaan sahaja. Lebih tepat lagi, Buddhisme merupakan satu cara hidup. Apa yang kita percaya tidak begitu penting melainkan jika kita hidup mengikut cara yang diajar oleh Buddha.

Keseluruhan ajaran Buddha adalah berasaskan kepada hakikat bahawa tidak ada apa pun dalam dunia ini yang berlaku tanpa punca atau sebab. Buddha mengajar bahawa semua perkara mempunyai puncanya termasuklah kebahagiaan kita sendiri. Buddha mengajar bahawa jika kita ingin menikmati hidup yang lebih bahagia, sihat serta mewah, kita harus mengubah punca-puncanya supaya hasil atau akibat yang kita dapati adalah lebih baik. Dalam Buddhisme, hakikat ini dikenali sebagai Hukum *Kamma* manakala dalam sains ia dikenali sebagai Hukum Punca dan Akibat.

Di setiap tempat yang saya lawat, ramai yang mengadu tentang "nasib mereka yang malang". Bila mereka melihat orang lain bahagia, mewah serta sihat, mereka menyatakan kononnya ini disebabkan "nasib yang baik". Buddhisme mengajar bahawa perkara seperti tuah itu tidak wujud. Perbuatan yang baik dibalas baik manakala perbuatan yang jahat dibalas jahat. Jika kita berasa tidak bahagia, ini disebabkan kesalahan diri kita sendiri. Jangan salahkan orang lain.

Seringkali orang menyatakan bahawa walaupun mereka hidup dengan jalan yang betul tetapi mereka tetap ditimpa dengan beberapa peristiwa yang malang. Mengikut Buddhisme, ini adalah disebabkan perbuatan jahat dalam hidup kita yang lepas kini membuahkan hasilnya. Apabila kita menanam padi, kita harus menunggu sehingga ia masak sebelum) kita dapat

menuainya. Begitu juga dengan *Kamma*. Ada kalanya *Kamma* akan mengambil masa yang lama untuk menunjukkan kesannya. Oleh itu, apa yang kita buat dalam hidup ini mungkin akan membuahkan hasil kesannya dalam hidup yang akan datang.

Kita mungkin telah menemui kes di mana orang jahat yang nampaknya menikmati satu kehidupan yang bahagia. Akan tetapi kita sedar bahawa benih *Kamma* tidak baik yang mereka tanam itu akan masak di satu hari nanti dan seterusnya akan membawa kesengsaraan kepada diri mereka. Tidak ada sesiapa pun yang dapat menghalang benih *Kamma* kita daripada membuahkan hasilnya.

Buddha telah mengajar bahawa kebaikan dan kejahatan adalah berasal daripada akal (mind) kita. Jika kita mempunyai akal (mind) yang baik, kita akan melakukan perbuatan yang baik. Ini akan menghasilkan benih *Kamma* yang baik. Jika kita hanya berfikir tentang perkara yang jahat sahaja tanpa mempunyai belas kasihan, hidup kita akan bergantung kepada fikiran kita. Semua *Kamma* datangnya daripada akal (mind) yang baik, yang jahat ataupun yang malas.

Setiap insan inginkan kebahagiaan. Haiwan juga cuba mengelakkan diri daripada kesakitan dan ingin hidup bahagia. Pada suatu pagi yang dingin, seekor anjing suka berbaring dan terdedah dalam cahaya matahari. Ini disebabkan anjing itu berasa lebih selesa di bawah pancaran cahaya matahari. Anjing itu menikmati kebahagiaan melalui cara ini. Katak pula akan berasa bahagia bila hujan turun. Ini disebabkan sifat semula jadinya yang gemarkan air. Bila tiada hujan yang turun dan sedikit sahaja air yang tinggal, katak tidak akan merasa bahagia. Setiap jasad yang hidup inginkan kebahagiaan. Di antara kesemua jasad yang hidup, manusialah yang paling mengidamkan kebahagiaan.

Semua agama lain mengajar bahawa kebahagiaan hanya boleh dinikmati selepas kematian. Dalam Buddhisme, kita diajar bahawa kebahagiaan dan kenikmatan syurga boleh dikecapi dalam hidup ini sendiri. Semua perkara penting yang diajar oleh Buddha adalah cara untuk mengakhiri kesengsaraan. Beliau telah menunjukkan jalan ke arah kebahagiaan dalam hidup ini dan juga untuk hidup yang akan datang.

Dalam agama kita (Buddha), terdapat TIGA KEBENARAN iaitu *Dukkha*, *Anicca* dan *Anatta*. *Dukkha* bermaksud kesengsaraan akan dialami oleh setiap makhluk hidup. *Anicca* bermaksud bahawa tidak ada apa pun yang akan berkekalan dan *Anatta* pula membawa maksud bahawa watak seseorang itu adalah sentiasa berubah. Kebenaran yang paling penting ialah *Anicca*, iaitu hakikat bahawa semuanya adalah sentiasa berubah, sama ada ke arah kebaikan mahu pun keburukan. Bidang sains moden mendapati bahawa tidak apa jua pun dalam alam semesta ini yang berada dalam keadaan statik. Semuanya dalam keadaan dinamik, yakni sentiasa bergerak. Hidup kita mungkin akan menjadi lebih bahagia ataupun kita akan menuju ke arah keburukan dan seterusnya mengalami kesusahan. Jadi, persoalan utama yang harus kita fikirkan ialah CARA MENUJU KE ARAH KEBAHAGIAAN.

Berikut adalah cara untuk mengatasi kesengsaraan dan seterusnya mengecapi kebahagiaan. Cara hidup ini adalah lebih kurang sama untuk semua; miskin atau kaya, berstatus tinggi atau rendah, kanak-kanak mahupun orang dewasa tanpa mengira kaum atau jantinya. Cara ini adalah sesuai untuk sepanjang zaman; dahulu, kini dan selamanya. Jalan hidup ini sebenarnya mudah difahami dan dapat diingat dengan mudahnya. Masalahnya hanya bila kita mula mempraktikkannya. Adalah mudah bagi kita berbincang mengenai perasaan belas kasihan dan kebajikan. Akan tetapi, bukanlah mudah untuk mempraktikkannya bermula dari perbuatan kita sendiri. Setiap perkara dalam dunia ini wujud secara berpasangan; positif dan negatif. Dalam Buddhisme juga, keadaannya adalah sama. Lima peraturan yang pertama ini adalah negatif, yakni perbuatan yang kita harus menghindarkan diri.

1. Kita tidak harus membunuh atau bersifat kejam
2. Kita tidak harus mencuri
3. Kita tidak harus berzina (bermukah)
4. Kita tidak harus menjadi penipu
5. Kita tidak harus mengambil sesuatu yang boleh membuatkan kita hilang pertimbangan atau kebolehan kawal-diri misalnya dadah atau minuman keras

Kelima-lima peraturan ini adalah sebagai asas untuk mempraktik Buddhisme. Selagi kita tidak berupaya mematuhi, kita tidak dapat mengorak langkah ke arah kebahagiaan yang positif. Kebanyakan orang menikmati sedikit kebahagiaan sahaja dalam hidup mereka. Ini disebabkan mereka tidak mengikuti Jalan Lapan Lapis yang positif. Mereka hanya mengikuti Lima Peraturan yang negatif sahaja. Ramai mengatakan, "Saya tidak pernah melakukan perbuatan yang jahat, namun saya tetap tidak bahagia." Mereka ingin mengetahui mengapakah sedemikian. Jawapannya mudah. Mereka ini langsung tidak melakukan perbuatan yang jahat, tapi mereka juga tidak pernah berbuat baik. Hidup mereka hanya berdasarkan aspek negatif (menghindarkan) sahaja. Dalam erti kata lain, mereka seolah-olah seperti seorang manusia yang cuba berjalan dengan sebelah kaki sahaja atau seekor burung yang cuba untuk terbang dengan satu sayap sahaja. Demi mengalami satu hidup yang seimbang, kita harus mengetahui mengenai pasangan positif dan negatif yang berlawanan itu. Kita BUKAN SAHAJA mengelakkan diri daripada melakukan kejahatan tetapi kita juga HARUS berbuat baik. Sekiranya tidak, kita akan berada dalam satu keadaan yang tidak seimbang.

## **JALAN LAPAN LAPIS YANG POSITIF**

Apakah jalan lapan lapis positif yang dapat membawa kebahagiaan itu? Jalan ini adalah mudah untuk diingat dan berguna untuk kehidupan sehari-harian. Harap diingat, saya nyatakan SEHARI-HARIAN. Tak begitu bergunalah, jika kita mematuhi peraturan-peraturan tersebut hanya pada hari-hari suci ataupun hanya bila kita berada di Vihara. Peraturan-peraturan ini adalah untuk dipatuhi setiap hari.

### 1. Fahaman Yang Betul

Mula-mula sekali kita harus berusaha memikirkan dengan mendalamnya. Apa yang saya maksudkan di sini ialah memikirkan dengan mendalam sebaik yang boleh mengikut kemampuan seseorang itu. Fikiran yang sedalam untuk seseorang mungkin tidak begitu mendalam bagi orang yang lain. Setiap individu harus berfikir dengan mendalamnya mengikut kemampuannya sendiri. Melalui fikiran yang mendalam), kita akan mempunyai pemahaman yang mendalam. Jika kita tidak mempunyai pemahaman yang mendalam, kita adalah seperti seorang yang cuba untuk memandu sebuah kereta di atas sebuah lebuh raya tanpa mengetahui cara untuk mengendalikan kereta tersebut. Dia tentu akan ditimpa kesusahan. Jika dia telah pun mempelajari cara untuk memandu kereta sebelum mencuba memandu, dia sebenarnya mengikut nasihat Buddha. Kita seharusnya cuba untuk berfikir dengan mendalam supaya dapat pemahaman yang sebaik mungkin mengenai hidup kita.

### 2. Tujuan Yang Betul

Sebagaimana yang kita sedia maklum dalam tajuk yang lepas, pemahaman yang betul dan pemikiran yang betul berfungsi secara bersama-sama. Bagi umat Buddhis, perkataan akal (mind) mempunyai makna yang istimewa. Bila seseorang telah berfikiran panjang dan mengambil keputusan tentang sesuatu, dia akan bertekad untuk berusaha bersungguh-sungguh supaya dapat mencapai kehendaknya. Kita tidak boleh mempunyai fahaman yang betul tanpa berfikiran dengan tujuan yang betul. Kita mungkin mempunyai beberapa kepercayaan yang baik. Tetapi kepercayaan in) mungkin tanpa pemahaman yang baik yang berakibat dari pemikiran tanpa tujuan yang betul. Bila kita menerima pendapat seorang lain tanpa persoalan, kita sebenarnya tidak mengikut ajaran Buddha kepada kita supaya berfikir untuk diri sendiri serta mempunyai tujuan sendiri. Kita kadangkala mungkin terdengar mengenal orang yang tidak mempunyai sebarang hala atau tujuan hidup. Orang seperti ini tidak suka mempunyai pendirian yang tegas; mereka tidak mempunyai apa jua tujuan hidup.

Terdapat sebuah peribahasa yang dijumpai dalam pelbagai bahasa yang berbunyi "Lihat dan fikir sebelum melompat"<sup>1</sup>. Peribahasa ini merupakan satu nasihat yang baik untuk kita semua. Agama Buddha mengajar bahawa setiap orang bertanggungjawab menentukan jalan hidupnya sendiri. Jika kita tidak mempunyai tekad, hala tujuan yang dirancang dengan baik, tidak banyak membuat perhitungan, maka akibatnya ialah hidup kita penuh dengan penderitaan dan kekeliruan (tak tentu hala). Disebabkan kejahilan, kita menyalahkan nasib kita yang malang. Jalan yang paling baik dalam mengorak langkah membebaskan akal (mind) kita ialah dengan menyingkirkan semua aspek-aspek negatif ini daripada akal (mind) kita. Misalnya, kita

harus menyucikan flikiran kita dengan menyingkirkan perasaan seperti hasad-dengki, benci, marah, tamak haloba dan kemalasan. Kita harus mempunyai tekad untuk berflikir dengan tenang serta bertindak dengan rasional. Jika kita tidak mempunyai tujuan ini, kita hanya boleh menyalahkan diri sendiri di atas penderitaan yang kita alami.

1. *Peribahasa ini membawa makna bahawa sebelum kita mengambil sebarang tindakan, kita harus berfikir semasak-masaknya tentang baik buruknya tindakan tersebut.*

### Seorang yang jahil

Leblh kurang 2,500 tahun lalu, hidup seorang Brahman yang kaya dan telah lanjut usianya. Tujuan hidupnya hanya untuk menikmati kepuasan nafsu serta bersukaria sebanyak yang mungkin. Dia langsung tidak ingin berfikir mengenai perkara yang akan menyakiti hatinya, Dia juga tidak ingin berfikir langsung mengenai hakikat pada suatu hari nanti dia akan mati. Si Brahman yang jahil ini telah membina sebuah mahligai yang indah buat dirinya. Di dalamnya diisikan banyak harta-benda yang boleh menampung keperluan hidupnya sehingga seratus tahun.

Buddha menghantar Bhikkhu Ananda untuk menasihati Brahman yang jahil itu supaya dia akan mempunyai tujuan hidup yang betul serta dapat bertindak menggunakan akal fikirannya. Tetapi Brahman yang kaya itu tidak mahu mendengar nasihat Bhikkhu Ananda. Dia telah pun menyakinkan dirinya bahawa dia tidak akan mati. Tujuan hidupnya salah, begitu juga cara fikirannya. Tidak lama selepas pemergian Bhikkhu Ananda, lelaki tersebut jatuh sakit dan seterusnya meninggal dunia. Berita ini diberitahu kepada Buddha. Buddha kemudian berkata bahawa seseorang yang jahil tidak akan memahami nasihat baik yang diberi oleh seorang bijaksana. Ini kerana dia adalah jahil dan hanya mementingkan diri sahaja sebagaimana sebuah sudu tidak boleh merasa manis, begitu juga mereka yang mempunyai fikiran salah tidak akan tahu cara melepaskan diri daripada belenggu penderitaan.

### 3. Pertuturan Yang Betul

Cara yang paling baik untuk mengenali perwatakan seseorang ialah mendengar pertuturannya. Ramai yang terbongkar rahsia dirinya apabila kita mendengar pertuturannya. Orang boleh mengenali sama ada kita orang yang baik ataupun banyak cakap sahaja. Seseorang mendapati adalah mudah untuk bercakap mengenai agama serta falsafahnya tapi adalah susah untuk mempraktikannya. Terdapat satu peribahasa yang berbunyi "actions speak louder than words". Semasa bertutur kita harus mengelakkan daripada percakapan yang jahat, tidak berfaedah dan tohmah-mentohmah. Salah satu perbuatan yang paling keji ialah menyebarkan khabar-khabaran angin.

Pertuturan yang betul harus merangkumi kedua-dua aspek positif serta negatif. Yakni pertuturan tanpa tipu muslihat, kebencian mahupun kesat bahasa. Pertuturan kita tidak harus berdasarkan perasaan benci atau ingin menipu, serta harus bebas dari khabar angin dan cakap kosong yang tidak berfaedah. Kita harus bertutur dengan lemah lembut yang bermakna yang mana dapat membawa kegembiraan kepada seseorang yang

bergaul dengan kita. Jika kita tidak dapat menggembirakan orang lain melalui pertuturan sebaik-baiknya janganlah kita menyakiti mereka dengan pertuturan yang salah. Menipu adalah salah satu daripada bentuk-bentuk pertuturan yang paling salah. Penipuan yang menyakitkan perasaan orang lain adalah paling buruk sekali. Adalah salah juga untuk menyatakan kebenaran supaya ia dapat membawa masalah atau kesedihan kepada orang lain. Ada baiknya juga untuk mendiamkan diri bergantung kepada situasi. Buddha juga kadang kala mengamalkan sikap ini. Melalui teladannya, Buddha menunjukkan bahawa kadang kala ada baiknya untuk berdiam diri daripada bercakap benar.

#### 4. Tindak-tanduk Yang Betul

Petua jalan positif lapan yang berikutnya ialah tindakan yang betul. Kita harus menggunakan sepenuhnya tenaga kita untuk menjadi teladan yang baik untuk orang lain dan mengelakkan diri daripada mempamerkan teladan yang buruk khasnya kepada kanak-kanak. Beberapa tahun dahulu seorang bapa datang berjumpa saya. Dia mengatakan anaknya ditimpa kesusahan berhubung dengan jenayah. Lelaki itu berkata dia tidak pernah menggunakan percakapan yang kasar di depan anaknya. Saya kemudian bertanya sama ada dia telah menunjukkan beberapa teladan baik yang boleh diikuti oleh anaknya. Lelaki itu membisu seketika sebelum mengatakan tidak.

Sebelum kita merancang sesuatu langkah kita harus memikir dengan berhati-hati sama ada perkara tersebut dapat membawa kebahagiaan atau penderitaan kepada kita. Jika kita bertindak dengan bijaknya, kita tidak harus berasa malu dengan perbuatan kita. Tindakan bijak yang didahului oleh pemikiran secara berhati-hati akarn menyebabkan orang lain menghormati kita dan tidak menjatuhkan air muka kita. Ramai yang mendakwa mempercayai ajaran Buddha tetapi apabila kita perhatikan kelakuan mereka, kita meragui kenyataan mereka. Ini adalah kerana lain yang dicakap, lain pula yang dibuat. Ajaran Buddha adalah sesuatu untuk dipraktik bukan untuk dibincang sahaja.

#### 5. Cara Sara-hidup Yang Betul

Kita kini membincangkan cara yang paling baik untuk mencari nafkah hidup. Sebagai permulaan, kita harus memastikan bahawa usaha kita mencari nafkah hidup tidak membawa kesusahan kepada orang lain. Kita tidak harus mencari nafkah hidup dengan melibatkan diri dalam pertumpahan darah, menjual sesuatu yang dapat meracuni badan atau akal (mind) orang lain. Kita harus yakin bahawa cara kita mencari nafkah adalah jujur keseluruhannya. Sebaik mungkin, pekerjaan kita juga membantu orang lain serta menyebabkan mereka menghormati kita.

#### 6. Usaha Yang Betul

Usaha yang betul dan kefahaman yang betul sering dikatakan dua aspek yang paling penting dalam Jalan Lapan Lapis Positif. Pemahaman yang betul merupakan aspek yang paling penting tetapi kesemua kefahaman yang betul ini tidak bernilai jikalau kita tidak mempergunakannya. Maka usaha diperlukan. Usaha adalah peraturan keenam. Sebaliknya, jika kita berusaha bersungguh-sungguh tanpa PEMAHAMAN yang betul padah akibatnya. Kita adalah umpama seorang kanak-kanak yang cuba untuk memandu keretapi. Jika kita berusaha tanpa benar-benar memahami apa yang kita lakukan, kita sebenarnya menanam benih *Kamma* tidak baik kepada diri kita sendiri.

Kedua-dua faktor usaha dan pemahaman yang betul saling berkait dan harus dipraktik dan dipupuk bersama. Usaha yang bersungguh-sungguh tanpa pemahaman yang betul adalah berbahaya. Sedangkan pemahaman yang betul tanpa usaha yang bersungguh-sungguh adalah sia-sia sahaja. Seorang yang tidak mempunyai usaha yang betul adalah seorang yang MALAS. Tanpa mengatasi kemalasan, kita tidak boleh mencapai kebahagiaan. Setiap orang harus berusaha untuk menjalani hidup yang dipuji serta bermaruah. Dalam Buddhisme, usaha betul dibahagikan kepada empat. Kita harus mengikutinya supaya dapat hidup selaras dengan ajaran Buddha. Keempat-empatnya adalah seperti berikut :-

- 1.berusaha menghalang ciri kejahatan daripada menapak dalam diri kita
- 2.berusaha menyingkir ciri-ciri kejahatan yang telah sedia ada dalam fikiran serta perbuatan kita
- 3.berusaha meneruskan ciri-ciri kebaikan yang sedia ada dalam fikiran dan kelakuan kita
- 4.berusaha menyernai serta memupuk ciri-ciri kebaikan yang bet urn ada di dalam hati, fikiran serta perbuatan kita

Ramai di antara kita mempunyai tujuan dan idea yang baik tapi kita tidak berusaha mempraktikannya. Situasi ini umpama seekor burung yang hanya mempunyai sebelah kepak sahaja. Kebanyakan di antara kita juga mempunyai satu tabiat yang buruk, iaitu melengah-lengahkan kerja kita yang harus dibuat hari ini hingga keesokan harinya, minggu depan ataupun bulan depan. Kita hanya pasti tentang masa kita bagi hari ini sahaja. Semalam telah pun berlalu dan esok pula belum tentu tiba lagi. Masa yang paling baik untuk mempraktik usaha yang betul ialah pada hari ini juga. Lebih cepat kita mula mempraktik Jalan Lapan Lapis ini lebih cepat kita mula mencapai kebahagiaan. Jalan inilah satu-satunya jalan ke arah kebahagiaan abadi. Tiada apa yang boleh dibuat jika kita masih belum mula mempraktiknya.

#### 7. Kesedaran Yang Betul

Kesedaran yang betul boleh membawa manfaat pada sesiapa pun yang mengamalkannya dalam hidup sehari-harian. Ramai ahli perniagaan berjaya menggunakannya. Makna kesedaran ialah kita harus menumpukan perhatian kita kepada apa yang kita lakukan. Tidak lama dahulu, saya ternampak seorang wanita yang kehilangan salah satu jari tangannya. Semasa dia sedang memotong cili dengan sebilah pisau yang tajam, fikirannya asyik menyingkap kembali sebuah wayang gambar yang ditontonnya pada hari sebelumnya. Tiba-tiba dia terpotong jarinya. Seseorang yang tidak tahu cara menumpukan fikirannya tidak akan berjaya dalam hidupnya. Suatu ketika yang lain pula, saya mengenali seorang lelaki yang hampir-hampir meninggal dunia kerana doktornya telah tersilap memberi suntikan kepadanya. Doktor itu tidak menumpukan perhatian kepada apa yang sedang dilakukannya, akibatnya nyaris-nyaris menyebabkan kematian seorang pesakitnya. Pelajar yang paling berjaya adalah mereka yang telah melatih diri mereka untuk memberikan perhatian) sepenuhnya kepada sebarang mata pelajaran yang sedang dipelajarinya ketika itu. Jika dia sedang belajar matematik, adalah sia-sia untuk khuatir tentang ujian Sejarahnya. Dia akan mempunyai kemungkinan yang lebih tinggi untuk lulus dalam semua mata pelajaran jika dia memberikan tumpuan sepenuhnya kepada setiap mata



pelajarannya satu demi satu. Pernahkah anda perhatikan bahawa apabila kita membuat tiga atau empat perkara dengan serentak, biasanya kita hanya akan menyelesaikannya separuh jalan sahaja. Ataupun kerja itu tidak dilaksanakan dengan sempurna. Ini disebabkan perhatian kita tidak ditumpukan kepada satu perkara sahaja. Perhatian yang tidak tertumpu bukanlah Kesedaran Yang Betul.

#### 8. Konsentrasi Akal (Mind) Yang Betul

Dalam bahasa Pali, petua yang kelapan ini dikenali sebagai *Samma Samadhi*. Petua ini tidak bermaksud penumpuan fikiran biasa yang terdapat dalam petua ketujuh. Petua kelapan merupakan satu ciri penumpuan spritual dan dikenali umum sebagai MEDITASI (bersemadhi). Petua kelapan ini merupakan tahap yang tertinggi di antara kesemua Jalan Lapan Lapis Positif. Seseorang yang kerap bermeditasi akan mencapai ketenteraman fikiran serta kearifan. Oleh kerana meditasi ini merupakan satu faktor yang paling penting untuk dipraktik oleh setiap Buddhis, saya akan memberi gambaran yang ringkas tentang manfaatnya.

Dalam dunia moden ini, kita sering mengalami tekanan emosi. Tanggungjawab seorang ayah dalam memenuhi keperluan fizikal keluarganya seperti pakaian, makanan, tempat tinggal dan sebagainya merupakan satu masalah. Kita juga seringkali kluatir tentang kesihatan kita, mengalami masalah emosi dan pelbagai masalah, kegelisahan dan ketakutan. Ada yang buat sehingga mengambil dadah, atau minuman keras untuk menenangkan dirinya. Menurut Buddha, ubat yang paling mujarab sekali bagi segala masalah ialah meditasi (bersemadhi). Bagaimanakah kita bermeditasi? Bolehkah seslapapun bermeditasi atau hanya dlkhaskan untuk Bhikkhu sahaja? Dapatkah seorang wanita bermeditasi setanding dengan seorang lelaki? Adakah perlu untuk mencari suatu tempat yang sunyi atau hutan belantara untuk bermeditasi? Apakah langkah-langkah bagi meditasi?

Meditasi tidak dlkhaskan untuk bhikkhu sahaja. Orang kebanyakan juga boleh mempraktik meditasi. Meditasi boleh dipraktik tidak kira oleh lelaki mahupun wanita dan boleh dipraktikkan di bandar mahupun di sebuah tempat yang sunyi dan terpencil. Meditasi sebenarnya tidaklah begitu susah atau kompleks. Masalah utama ialah ramai yang tidak sanggup untuk duduk diam tanpa bergerak buat beberapa minit pun. Dalam masa yang singkat saja, seorang individu akan hilang konsentrasi kerana ingin minum air untuk menghilangkan dahaga, tali pinggangnya terlalu ketat, terdengar hon kereta, atau lututnya terasa sakit. Ataupun dia kluatir tentang cara untuk menyelesaikan semua bil-bil tanggungannya. Jadi, terdapat berberapa kesukaran bagi seorang yang mula mempelajari meditasi. Justeru itu, dia harus mempunyai banyak kesabaran. Seseorang harus mempunyai banyak kesabaran serta benar-benar ingin mempelajari meditasi. Seluruh hidup kita akan berubah dan kita akan menikmati ketenteraman serta ketenangan jiwa apabila kita mempraktik petua kelapan ini.

Berikut secara ringkas adalah beberapa langkah-langkah untuk bermeditasi. Adalah lebih baik untuk bermeditasi di sebelah pagi, iaitu semasa badan kita masih segar. Basuh muka dan tangan serta tarik beberapa nafas yang panjang. Pakaian semasa bermeditasi harus longgar dan tidak ketat. Duduk dalam posisi yang membolehkan anda tidak sedar mengenai badan anda. Jika anda selalu duduk di atas kerusi dan berasa tidak selesa apabila duduk di atas lantai dengan bersilang kaki, maka anda akan berasa sukar untuk bermeditasi di atas lantai. Jadi, duduklah tegak di atas kerusi dengan kaki anda tegap di atas lantai. Hidung dan dagu anda haruslah dalam satu garisan yang sama dengan tali pusat (naval) anda. Bahu anda harus dalam posisi yang baik supaya anda dapat bekalan udara segar yang berterusan. Pejamkan (bukan sepenuhnya) mata anda. Letakkan tangan kanan anda di atas tangan kiri dengan kedua-dua ibu jari anda bersentuhan. Mulakan dengan menarik nafas. Secara mental, sebut "Satu, saya menarik nafas (tahan nafas anda buat seketika) dan kemudlan, "Satu, saya menghembuskan keluar nafas". Menarik dan menghembus keluar nafas ini haruslah dilakukan dengan perlahan dan berterusan. Ulangi langkah ini sehingga anda telah bilang hingga nombor sepuluh. Kemudian, tumpukan akal (mind) anda pada satu titik tunggal dan jangan biarkan fikiran tentang perkara lain masuk akal (mind) anda. Jika ini berlaku, biarkan fikiran tersebut berlalu tanpa berpaut padanya. **JANGAN BERPAUT PADA PERKARA-PERKARA LAIN.** Jika anda memilih untuk menumpukan akal (mind) anda ke atas keamanan, jangan fikirkan tentang perkara lain melainkan **KEAMANAN.** Teruskan selama lima belas minit.

Ramai yang cuba untuk bermeditasi untuk satu jam terus dalam sesi-sesi meditasi mereka yang pertama. Perkara ini tidak digalakkan. Sesi meditasi anda yang pertama dan seterusnya (lebih kurang dua belas sesi) haruslah lebih kurang 15 minit dan kemudian ditingkatkan kepada 20 minit bagi beberapa minggu yang kemudlan. Sesi ini ditambah beransur-ansur kepada setengah jam dan akhirnya kepada satu jam selepas enam atau tujuh bulan bermeditasi. Jika boleh, cuba belajar dari seorang guru meditasi yang mahir. Jika tiada, gunakan faktor pertama, kedua dan keenam dalam Jalan Lapan Lapis yang positif, yakni fikir baik-baik, fahami dengan betul serta berusaha dengan gigih. Ramai doktor di Eropah mengesyorkan meditasi kepada pesakit mereka yang mengalami penyakit tekanan darah tinggi, asma, hypertension, kegellahan, ketakutan, ketumbuhan ulser, kerunsingan serta penyakit saraf. Peratus yang berjaya diubati melalui meditasi adalah tinggi. Dr Graham Lye, seorang doktor di London telah bertahun-tahun menggunakan perubatan secara meditasi ini. Beliau merupakan salah seorang doktor yang paling berjaya di England dalam mengubati beberapa penyakit tertentu. Jika anda ingin memastikan tentang kesahihan cara perubatan ini, cubalah bermeditasi. Anda akan lihat betapa berubahnya hidup anda. Perhatikan juga cara tekanan darah anda akan turun hingga ke paras yang normal selepas anda telah bermeditasi.

Adalah sedih untuk memerhatikan cara Buddhisme dipraktik oleh beberapa orang. Bagi mereka, untuk menjadi seorang Buddhis yang baik, mereka harus pergi ke Vihara atau mempersembahkan kayu colok atau mengucap Lima Peraturan Hidup (PancaSila) sahaja. Ajaran Buddha adalah bagaikan permata yang terletak di dalam satu lombong yang dalam. Kita harus menggali dengan dalam untuk mendapatkan permata-permata tersebut. Sesiapa yang benar-benar ingin mempelajari Kebenaran ajaran Buddha akan dapat mengecapi kebahagiaan dan kepuasan yang tidak dapat dinikmati oleh orang lain. Haruslah ingat bahawa dengan semata-mata mengatakan "Saya adalah seorang Buddhis" tidak ada gunanya. Apa yang penting ialah cara kita menjalani hidup kita. Konsep cara hidup Buddhisme ialah ianya sesuatu untuk dipraktikkan setiap hari sepanjang hidup kita. Jika kita mengikuti pedoman Buddha, kita pasti akan mengecapi kebahagiaan dalam) hidup ini dan juga hidup yang akan datang.

#### TIGA BUKTI MENGENAI A6AMA YANG SAHIH

Jangan melakukan kejahatan tetapi berbuat baik,  
Sucikan akal (mind) anda,  
Semua Buddha mengajar agama sahah ini,  
Yang akan abadi selama-lamanya.

#### HUKUM SEMULAJADI KAMMA

*Kamma* adalah perkataan Sanskrit yang bermakna tindakan. Dalam Buddhisme, *Kamma* bermaksud tindakan dan tinda kbalasnya. *Kamma* juga diterangkan sebagai hukum punca dan akibat.

Apabila kita menanam benih padi, kita tidak boleh mengharapkan lada hitam dihasilkan. Kita tidak boleh menjadi sejuk dengan menyalakan api. Jika dalam setiap aspek hidup, kita boleh mencari sebab atau puncanya, maka kita dengan yakin boleh meramalkan akibatnya.

Buddha telah mengajar bahawa kebahagiaan dan kensengsaraan itu adalah suatu hasil sahaja, seperti api adalah sebab atau punca dan haba pula adalah hasilnya. Jika kita menjalani hidup kita dengan banyak kejahilan, kejahatan serta tamak-haloba, sudah tentu kita harus bersedia menghadapi hasil yang selaras dengan hidup sedemikian. Perbuatan baik dibalas baik, perbuatan jahat pula dibalas jahat. Barangkali, ramai di antara anak sekalian mempunyai satu akaun simpanan di bank. Setiap minggu anda akan memasukkan wang ke dalam bank. Fikiran dan kelakuan kita adalah seperti membubuh beberapa keping sylling wang ke dalam tabung wang kita, tapi dalam hal ini, ia adalah TABUNG KAMMA. Fikiran dan kelakuan yang jahat adalah seperti wang palsu. Kadang kala orang yang cuba untuk menggunakan wang palsu akan ditahan polis. Kecelakaan akan menimpa sesiapa yang cuba menggunakan wang palsu; seperti juga kecelakaan pasti menimpa seseorang yang mendepositkan fikiran dan kelakuan yang jahat ke dalam "Tabung *Kamma*" mereka. Kebahagiaan akan dapat dikecapi jika kita mendepositkan fikiran dan kelakuan yang baik ke dalam "Tabung *Kamma*" kita. Sesiapapun tidak boleh menghalang *Kamma* kita. Hasil yang buruk selalu datangnya daripada perbuatan yang jahat; hasil yang baik selalu datangnya daripada perbuatan yang baik. Jika kita ingin bahagia, kita

harus menandatangani simpanan punca-punca kebahagiaan seperti juga kita menanam benih padi untuk mendapatkan hasil padi.

Adalah penting bagi semua belia menyadari betapa pentingnya memahami Hukum Semulajadi *Kamma* ini. Dengan memahaminya, kita dapat mengawal hasil yang menimpa kita dengan mengawal sebabnya (atau puncanya). Kita akan mengetahui bahawa dengan berbuat baik, kita akan mengecapi kebahagiaan, manakala yang berbuat jahat pula akan menghasilkan penderitaan.

## KEWUJUDAN SEMULA (REBIRTH)2

— Kita tidak akan dapat memahami fenomena kewujudan semula jikalau kita tidak memahami Hukum Semulajadi *Kamma*. Kewujudan semula bergantung kepada *Kamma*. Dengan fikiran dan perbuatan yang baik dalam hidup ini, kita bukan hanya akan mendapat hasil yang baik dalam hidup ini, bahkan juga mendapat hidup kewujudan semula yang lebih baik apabila tamat hayat ini.

2. Buddha telah mengajar melalui pengalamannya sendiri bahawa terdapat kewujudan semula selepas mati. Istilah Pali bagi kewujudan semula ialah "*Punnabhava*". Istilah *patisandhi* juga kerap digunakan dalam beberapa teks Pali.

*Kamma* seseorang, baik atau buruk sebenarnya adalah dirinya sendiri. *Kamma* ini akan wujud semula dalam satu kehidupan yang lain, sama ada di syurga, neraka ataupun di dunia ini. Ada kes di mana, seseorang yang mempunyai *Kamma* yang sangat buruk dilahirkan sebagai haiwan. Cuba kita bayangkan seorang yang sangat kejam sifatnya, tak ubah seperti seekor harimau baik dari segi perbuatan mahupun fikiran. Orang seperti ini mungkin menjadi seekor harimau dalam hidupnya yang akan datang. Cuba kita bayangkan satu kes yang lain pula - seseorang yang mempunyai tabiat dan kelakuan seperti seekor babi. Bagaimana kita hendak mengharapkan orang seperti itu hidup semula di syurga ataupun sebagai manusia yang normal, baik hati serta senonoh?

Terdapat lebih daripada satu jenis kewujudan semula. Sejenis kewujudan semula ialah dalam hidup ini sendiri. Sebagai contohnya perubahan perwatakan seseorang daripada jahat kepada baik, atau pun sebaliknya. Kewujudan semula dalam Buddhisme merujuk kepada kewujudan semula selepas kematian seseorang, iaitu selepas hayatnya dalam dunia ini telah tamat. Jika kita ingin tahu keadaan hidup yang akan datang, cuba perhatikan cara kita menjalani hidup kita sekarang ini. Jika kita malas, tidak mempelajari ajaran Buddha, tidak mematuhi Lima Peraturan Hidup (Five Precepts) dan Jalan Lapan Lapis, sudah tentu kita tidak boleh harapkan kehidupan akan datang yang lebih baik. Sebaliknya jika kita mempelajari serta mempraktik *Dhamma*, menjadi seorang yang baik hati, mempunyai sifat belas kasihan serta tidak tamak, kehidupan yang akan datang pasti lebih baik.

Hayat kita dalam dunia ini berlalu dengan cepatnya. Kita sekarang adalah murid-murid di alam persekolahan. Beberapa tahun akan berlalu tanpa disedari kita akan menjadi orang dewasa dan akhirnya meningkat usia menjadi orang tua. Tidak ramai yang hidup sampai 100 tahun, tetapi walaupun dapat hidup sehingga usia itu, kita harus menerima hakikat bahawa kita tidak boleh hidup selama-lamanya. Jadi, kita harus berhati-hati dengan apa yang kita fikir dan lakukan. Perbuatan dan fikiran kita adalah *Kamma* kita, baik mahupun buruk. *Kammalah* yang akan muncul dalam hidup kita yang akan datang.

Seseorang budak lelaki atau perempuan yang mula hidup dengan jalan yang betul semasa kanak-kanak lagi dan seterusnya menjadi seorang Buddhis yang baik sepanjang hayatnya tidak perlu kluatir tentang kewujudan semula. Tapi pokok persoalannya ialah bilakah kita hendak bermula mengamalkannya. Jika kita menghasilkan benih *Kamma* yang baik dalam hidup ini, kita tidak perlu tunggu sampai mati untuk menerima manfaatnya. Kita akan mengecapi kebahagiaan dalam hidup ini dan juga hidup yang akan datang.

#### MANFAAT DARIPADA BUDDHISME

Pada zaman ini, kita sering mendengar orang lain berkata "Apakah manfaat yang boleh saya dapati dengan melibatkan diri di dalam aktiviti ini?". Sering kali, manfaat yang mereka maksudkan ialah dalam bentuk lahiriah misalnya wang, status, kesihatan dan sebagainya. Apakah manfaat yang boleh kita dapati dari mengikuti ajaran Buddha? Jawapannya ialah badan atau akal(mind) kita lebih sihat kerana menjalani cara hidup cara yang lebih rasional. Anda akan lebih berjaya dalam perniagaan anda kerana dapat berfikir dengan lebih baik. Anda juga akan mendapat ketenteraman dan ketenangan jiwa.

Dalam akhbar, sering kita terbaca tentang kisah kanak-kanak yang nakal. Kanak-kanak seperti ini terpaksa dihantar ke sekolah-sekolah khas bagi "kanak-kanak yang nakal". Apabila kita bercakap dengan kanak-kanak ini, mereka adalah normal dan tidak ubah seperti kanak-kanak lain yang sebaya dengan mereka. Mereka adalah nakal kerana telah di abaikan oleh ibubapa mereka atau saudara lebih tua yang tidak mengajar mereka membezakan yang baik dan yang buruk.

Ibubapa seperti ini tidak berhak dipanggil Buddhis. Adalah tidak adil mengharapkan kewajipan serta penghormatan kepada ibubapanya jika anak itu tidak dididik sejak dari kecil lagi. Jika ibubapa gagal untuk menunjukkan teladan yang baik, menjaga anak itu dengan penuh kasih sayang dan mendidiknya ke arah hidup yang lebih baik, terpuji serta bahagia, maka tidaklah adil untuk mengharapkan anaknya menunaikan kewajipan serta penghormatan kepada ibubapa.

Ramai hakim menyatakan terdapat lebih ramai ibubapa yang "deliquent" berbanding dengan kanak-kanak yang "deliquent". Hidup mengikuti *Dhamma* haruslah bermula daripada rumah tangga kita sendiri. Ajaran yang

diberikan dalam buku ini disesuaikan untuk murid-murid, tetapi perkara ini juga sesuai untuk ibubapa. Buku ini harus dibaca dengan teliti dan direnung kembali oleh setiap ibubapa yang beragama Buddha.

Jika kita berasa tidak bahagia, ini disebabkan kesalahan diri kita sendiri. Jika kita mempelajari serta mempraktikkan *Dhamma*, menjadi seorang yang baik hati, mempunyai sifat belas kasihan serta tidak tamak, kehidupan akan datang kita pasti lebih baik.

Rakan-rakan *SeDhamma*,  
Universiti Sains Malaysia.

ARTIKEL INI UNTUK BUKAN-MUSLIM SAHAJA

Punca : <http://dhamma-bm.tripod.com>

---