

METTA BHAVANA

Metta (kecintaan - budi baik) ialah satu keadaan indah yang membersihkan fikiran dengan menyingkirkan kemarahan, kebencian, kecemburuan dan kesedihan. Seperti seorang ibu hendak anak tunggalnya mencapai kegembiraan, maka *metta* juga hendak menjaga kebajikan dan kegembiraan semua manusia tidak kira kasta, keturunan dan kaum. Ia adalah salah satu daripada sepuluh kesempurnaan (*Paramitas*) yang dikehendaki di dunia dalam pusingan keadaan sehingga mencapai fikiran tertinggi (*Enlightenment*). Ia juga adalah salah satu daripada tiga syarat asal *kamma* (adosa atau ketiadaan benci). Oleh sebab demikian, *metta* merupakan satu asal yang amat penting untuk kehidupan masyarakat yang aman dan progresif.

Mengikut ajaran Buddha, *metta* adalah pertama daripada empat **Brahma Viharas**. Tiga yang lain ialah **Karuna** (kekasihan), **Mudita** (kegembiraan di atas kejayaan orang lain) dan **Upekkha** (kesamaan).

Mengikut *Visuddhimaggag*, *metta* mempunyai muhibah atau perasaan persahabatan sebagai sifatnya. Fungsi aslinya adalah untuk menghebahkan muhibah. Ia dikekalkan sebagai kehilangan kebencian. Sarinya kelihatan dengan budi yang baik. Sekiranya gagal ianya akan merosot kepada keinginan cinta yang memberi kepentingan kepada diri sendiri. Musuhnya yang dalam ialah hawa nafsu yang mudah memasuki kesedaran dan ia hendaklah dikawal. Musuh di luar ialah lawannya, kebencian yang mendapatkan peluangnya pada masa kecintaan budi tidak diamalkan dengan aktif.

KENAPA MENGAMALKAN METTA BHAVANA?

Metta Bhavana hendaklah diamalkan tiap-tiap hari untuk selama 5 — 30 minit kerana sebab-sebab berikut :

1. Untuk kebaikan kesihatan badan dan fikiran dengan mengatasi kemarahan, kebencian dan dengan membangunkan ketenteraman.
2. Untuk membaikkan kesabaran, toleransi serta persefahaman dan akibatnya perhubungan manusia yang lebih harmoni di rumah, sekolah-sekolah, tempat-tempat bekerja dan dalam masyarakat pada umumnya.
3. Untuk mengatasi kemarahan, kebencian dan fikiran yang buruk yang ditujukan kepada kami. Jawapannya adalah begitu mudah. Ada orang yang pada mula-mulanya kurang percaya kepadanya. Kamu reka satu keadaan yang tenteram dengan mengeluarkan fikiran cinta, terutama sekali kepada mereka yang kamu benci. Kebencian hanya berkembang di atas kebencian, oleh sebab itu penggentaran kebencian, keimbangan atau ketegangan yang menghadapi. Satu langsur kecintaan hanya akan dihapuskan atau ditolak balik kepada mereka.
4. Untuk membangunkan kebatinan. Dalam *Sutta Nipata*, Buddha bertitah, "Amalan atau perkembangan cinta budi membawa kepada kesempurnaan semua keadaan yang baik bermula dengan derma (dana) yang mengakibatkan pencapaian Sepuluh Kesempurnaan (Paramitas). Ini ialah cara yang senang dan seronok untuk mencapai fikiran yang mendalam, pengetahuan dan kecintaan, matlamat akhir perkembangan kebatinan."

BAHAYA KEBENCIAN

Sebelum memulakan latihan ini, seseorang yang bermula, menurut *Visuddhimagga*, pertamanya hendaklah menimbulkan akibat yang buruk berkenaan dengan kebencian dan restu yang datang dengan keseluruhan budiman. Untuk selama masa seseorang tidak memahami kejadian yang buruk akibat sesuatu, begitu lamalah seseorang tidak boleh mencapai keadaan fikiran yang tinggi mutunya sebelum beliau memahami restunya. Seperti dinyatakan berikut : —

"Melalui kebencian, seseorang ditenggelami oleh kebencian dan diikat dalam fikiran, hidup secara buruk dalam perbuatan, percakapan atau fikiran dan tidak faham tentang kebajikan sendiri, kebajikan orang lain atau kebajikan kedua-dua belah, mengikut kenyataan semata-mata. Sekiranya kebencian diatas, seseorang tidak hidup secara buruk, tidak dalam perbuatan, percakapan atau fikiran dan mengikut kenyataan semata-mata. Seseorang mengetahui kebajikannya, kebajikan orang lain dan kebajikan kedua-dua belah."

Anguttara-Nikaya III Sutta 55.

"Seseorang yang berada dalam kaadaan marah dan fikirannya dipenuhi dengan kebencian, mungkin akan bunuh benda-benda yang hidup dan memusnahkan kegembiraan orang lain dan juga dia sendiri, dll."

Anguttara-Nikaya I Sutta 157.

MENGATASI KEMARAHAN

Seseorang yang membenarkan kemarahan menguasai dirinya adalah seperti seorang yang ingin memukul orang lain dan mengambil arang panas atau najis di dalam tangannya dan pada masa itu membakar sendiri ataupun membusukkan diri sendiri. Dia adalah seperti seorang yang akan mencampak habuk kepada orang lain yang menentang arah angin bertiup dan hanya meliputi diri sendiri dengan habuk itu.

*"Seseorang ialah kawan baik tiap-tiap orang,
Beliau dicintai tiap-tiap orang,
Tetapi semasa marah, seseorang membunuh diri sendiri,
Ini kerana dibutakan oleh pelbagai perasaan yang mengada-ada.*

Visuddhimagga.

"Adanya lima cara untuk mengatasi kemarahan di mana ianya boleh dihapuskan keseluruhan apabila ianya terdapat dalam seseorang. Apakah lima cara itu?

Kepada seseorang di mana kebencian mungkin timbul, seseorang hendaklah mengadakan keseluruhan budi yang baik kecintaan persamaan. atau hendaklah menggambarkan kepada diri sendiri undang-undang kepunyaan Karma, iaitu orang ini juga orang yang punya dan waris perbuatannya, bahawa beliau ialah keluaran dari perbuatan itu, bahawa perbuatan itu adalah merupakan perlindungannya, dan beliau akan mendapatkan perbuatan baik dan buruk sebagai harta pusakanya.

Anguttara-Nikaya V. Sutta 161.

Ada lima cara ucapan yang orang lain boleh menggunakan apabila mereka menghadapi anda. Ucapan mereka mungkin diberi pada masa yang sesuai ataupun pada masa yang tidak sesuai, benar atau palsu, halus atau kasar, berfaedah atau berbahaya dan mungkin diiringi oleh fikiran cinta budi atau kebencian.

Beliau memohon paderi yang berkumpul supaya melatih diri mereka untuk menahan sebarang ucapan tersebut.

'Jika, O paderi, perompak atau pencuri yang mempunyai gerjai memotong tangan kaki dan sendi anda, sesiapa yang membenarkan kemarahan terhadap mereka akan tidak mengikut nasihat saya kerana anda sepatutnya melatih sendiri : fikiran kita hendaklah tidak terganggu, tiada perkataan buruk yang tinggalkan bibir kita; kita terus hendaklah bersahabat dan bersimpati penuh dengan hati penuh cinta dan dikecualikan daripada sebarang kejahatan. Mereka itu hendaklah kita mempengaruhi dengan fikiran cinta, luas, mendalam, tidak terhad dan tanpa kemarahan dan kebencian.'

Majjhima-Nikaya. Sutta 21.

"Beliau memarahkan saya, memukul saya, mengatasi saya dan merompak saya. Mereka yang tidak mempunyai fikiran seperti ini saja dapat menyelesaikan kebencian. Ini ialah rukun abadi.

"Beliau memarahkan saya, memukul saya, mengatasi saya dan merompak saya. Mereka yang ketiadaan benci sahaja boleh menyelesaikan kebencian. Ini ialah rukun abadi.

Kerana kebencian tidak boleh diselesaikan oleh kebencian dalam dunia ini. Dengan ketiadaan benda sahaja kebencian boleh diselesaikan. Ini ialah rukun abadi.

Dhammapada 35

KECINTAAN BUDI YANG BAIKSEBAGAI SUATU FIKIRAN (METTA SUTTA)

Apa yang hendak dilakukan oleh seseorang yang mahir dalam perbuatan baik untuk mencapai keamanan? Beliau hendaklah bersikap seperti berikut :

1. Beliau hendaklah cekap, jujur dan ikhlas, taat, halus dan tidak sompong.
2. Berpuas hati, boleh ditanggung dengan mudah, mempunyai tugas-tugas yang kurang, hidup secara sederhana, mempunyai perasaan yang aman, mudah dan tidak tergantung secara tamak kepada keluarga.
3. Beliau hendaklah tidak melakukan sebarang tindakan yang boleh disalahkan oleh orang-orang pendeta. Hendaklah semua manusia bergembira dan mempunyai hati yang selesa.
- 4-5. Apa juar benda yang bernafas, lemah atau kuat, panjang, gemuk atau berukuran sederhana, pendek, kecil atau tebal, yang dapat dilihat atau tidak dapat dilihat, sama ada tinggal jauh atau berhampiran dengan mereka yang dilahirkan dan kecualian mempunyai hati yang selesa.
6. Seseorang tidak dibenarkan untuk menipu orang lain ataupun merendahkan seseorang di manapun. Sungguhpun adanya provokasi atau kebencian. Beliau tidak dibenarkan untuk menginginkan keburukan kepada orang lain.
7. Seperti seorang ibu yang akan melindungi anak tunggalnya sungguhpun mungkin membahayakan nyawa ibu, begitu juga dengan beliau yang perlu membesarkan hati yang tidak terhad kepada setiap manusia.
8. Biarkan fikiran beliau yang mengandungi cinta dan budi yang baik disiarkan ke seluruh dunia - atas, bawah dan menyeberangi dengan tiada sebarang halangan, kebencian atau permusuhan.
9. Pada masa beliau berdiri, berjalan, duduk atau berbaring, untuk selamatnya beliau tidak rasa mengantuk dan beliau perlu berjanji ke atas kepenuhan fikiran ini. Ini adalah panggilan Semangat Tertinggi, mereka berkata.
10. Tidak terjatuh ke pengaruh pandangan yang salah, jujur dan menganggapkan kehidupan seperti yang benar-benar terjadi, beliau mengeluarkan keinginan untuk hajat sia-sia dan tidak datang lagi untuk kehidupan dalam rahim.

RENUNGAN KE ATAS CINTA BUDI YANG BAIK

1. Setelah membandingkan diri dengan orang lain, seseorang hendaklah mengamalkan cinta budi yang baik kepada semua manusia kerana setiap orang ingin mendapatkan kegembiraan.
2. Diharapkan saya bebas daripada rintih, sentiasa bergembira; diharapkan mereka yang ingin menjaga kebaikan saya, mereka yang bersikap tidak peduli akan saya dan mereka yang benci saya juga mencapai kegembiraan.
3. Diharapkan semua hidupan yang berada di kawasan ini dan mereka yang berada di tempat lain di sistem dunia ini mencapai kegembiraan.
4. Diharapkan semua hidupan di setiap sistem dunia dan setiap benda hidup di dalam setiap sistem mencapai kegembiraan, setelah mencapai keselesaan yang tertinggi.
5. Seperti ini juga, wanita, lelaki, mereka yang bertaraf tinggi dan mereka yang bertaraf rendah, mereka yang budiman dan mereka yang hidup dalam keadaan keburukan dan mereka yang berada di sepuluh arah — diharapkan semua hidupan tersebut mencapai kegembiraan.

RENUNGAN DI ATAS KEKOTORAN DALAM BADAN.

1. Paderi yang menyifatkan badan ini tidak sesuai seperti badan yang sedar dan badan yang tidak sedar hendaklah bermenung ke atas ketidaksesuaian ini.
2. Tiga puluh dua kekotoran badan saya adalah merupakan keburukan mengenai warna, bentuk, benda-benda yang berkaitan dan ruang.
3. Kekotoran di dalam badan adalah lebih buruk daripada yang jatuh dari badan kerana dalam kes kekotoran yang jatuh dari badan, ianya adalah murni setelah kejatuhan akan tetapi badan itu bergantung kepada kekotoran.
4. Seperti ulat yang dilahirkan di dalam najis, badan ini juga dilahirkan di dalam najis. Seperti satu lubang yang penuh, badan ini juga penuh dengan najis di dalamnya.
5. Seperti minyak yang tercurah daripada periuk yang penuh dengan minyak, begitu juga dengan benda-benda yang kotor tercurah daripada badan ini. Seperti sesuatu lubang, badan ini menjadi tempat pembiakan pelbagai serangga.
6. Badan ini ialah satu bisul, satu penyakit, satu kecederaan; ia tidak boleh disembuhkan. Ia adalah sangat buruk. Ia adalah seperti mayat yang telah menjadi busuk.

RENUNGAN DIATAS CINTA BUDI YANG BAIK (*METTA BHAVANA*)

Cara-cara :

Peringkat 1 : Ulangkan dalam fikiran :

"Diharapkan saya tidak ada permusuhan, tiada kebencian dan tidak ada masalah; diharapkan saya dapat sentiasa dalam keadaan gembira."

Peringkat 2 : Ulangkan dalam fikiran :

- I. "Diharapkan saya tidak ada permusuhan, tiada kebencian dan tidak ada masalah; diharap saya dapat sentiasa dalam keadaan gembira."
- II. Ingatkan mengenai seorang yang ramah misalannya seorang guru, seorang paderi, saudara-mara, kawan-kawan dan berucap dalam fikiran :
"Diharap anda tidak ada permusuhan, tiada kebencian dan tidak ada masalah; diharapkan anda dapat sentiasa dalam keadaan gembira."
- III. Ingatkan mengenai seorang yang tidak ramah atau yang marah pada kamu, dan berucap dalam fikiran :
"Diharap anda tidak ada permusuhan, tiada kebencian dan tidak ada masalah; diharapkan anda dapat sentiasa dalam keadaan gembira."
- IV. Ingatkan mengenai seorang musuh ataupun seorang yang telah menyakitkan hati kamu dan berucap dalam fikiran :
"Diharapkan anda tidak ada permusuhan, tiada kebencian dan tidak ada masalah; diharapkan anda dapat sentiasa dalam keadaan gembira."
- V. Ingatkan mengenai mereka dan semua hidupan yang berada di kawasan anda tinggal dan berucap dalam fikiran :
"Diharapkan anda tidak ada permusuhan, tiada kebencian dan tidak ada masalah; diharapkan anda dapat sentiasa dalam keadaan gembira."

Kemudian berucap dalam fikiran apabila mengingatkan semua hidupan di pekan, keseluruhan negara dan keseluruhan alam.

Renungan yang senang ini membantu orang mengadakan persahabatan dengan semua hidupan dan adalah baik sekali untuk mereka yang mempunyai sikap kebencian (*dosa carita*). Ia dapat mengatasi kemarahan, kebencian dan sikap mementingkan diri sendiri. Ven. Mahasi Sayadaw menyatakan satu ayat yang pendek dan tepat, "Diharapkan semua hidupan tiada musuh". Kita hendaklah tidak mengetepikan maknanya. Misalannya, "musuh" merujuk kepada musuh yang ada dalam kita seperti fikiran yang kurang sihat dan musuh luar (hidupan yang garang, bahaya dan lain-lain).

PERHATIAN :

- I. Hanya apabila anda boleh membezakan antara *Metta*, cinta budi yang baik yang tidak terhad, dan *Pema*, cinta yang dihadkan kepada orang yang tertentu sahaja dan diikuti oleh seks yang kurang sihat dan perhubungan secara hawa nafsu, janganlah anggapkan seorang jantina yang tidak sama sebagai tujuan untuk amalan *Metta Bhavana*.
- II. Janganlah mengingatkan orang yang telah meninggalkan dunia pada masa merenung kerana ini akan menimbulkan kesedihan dan kedukaan yang merupakan fikiran kurang sihat.

Vifuddhimagga.

Renungan ini hendaklah diamalkan tiap-tiap hari selama 5 - 30 minit. Apabila merenung, anda hendaklah duduk dengan selesa. Cara duduk yang sesuai ialah "half lotus" atau "full lotus" tetapi cara-cara lain yang selesa juga boleh digunakan.

Sebelas faedah renungan ini yang disebutkan oleh Maha Buddha ialah :

Sekiranya, O paderi, budi baik keseluruhannya dan kebebasan fikiran telah dipelihara dan berkembang menjadi asas dan kesedaran seseorang telah ditubuhkan dengan tegap serta disampaikan dengan cemerlang dan sempurna, seseorang boleh mengharapkan restu sebelas kali :

Seseorang tidur dengan aman; bangun dengan aman; tidak ada mimpi jahat; berbudi baik kepada manusia; berbudi baik kepada rohani; kehidupan dari syurga memelihara seseorang; racun dan senjata tidak boleh mendatangkan kecederaan; fikiran huru-hara menjadi tenang; bentuk seseorang menjadi cerah; seseorang akan mengalami kematian tanpa masalah dan sekiranya seseorang telah mencapai paras yang lebih tinggi, seseorang akan dilahirkan semula di dunia Brahma.

Anguttara-Nikaya X Sutta 16.

NASIHAT UMUM

Kehidupan, menurut lima rukun moral ialah asas untuk mendapatkan keputusan dana baik semasa merenung. Membaca 4 muka surat *Metta Sutta* ialah cara yang baik untuk memulakan renungan. Selalu akhiri renungan dengan ucapan dedikasi kepujian. Berikut ialah terjemahan dari Pali oleh King Rama IV (King Mongkut Siam).

"Diharapkan kepujian yang dilahirkan saya sekarang atau pada masa yang lain dinikmati oleh semua hidupan di sini untuk selama-lama sehingga tidak boleh diukur. Dengan bergembira di atas sebab ini, hadiah kepujian yang saya memberikan.

Diharapkan semua hidupan hidup selama-lamanya, hidup dengan gembira dan bebas daripada kebencian.

Diharapkan mereka mendapat jalan selamat dan semoga kesemua mereka berjaya.

Petikan dari : Recollections.
Susunan oleh Ven. Bhikkhu Khantipalo.
("A Devotional Chanting Manual for Meditators").

METTA BHAVANA DAN EMPAT RENUNGAN PERLINDUNGAN DALAM AGAMA BUDDHA.

Untuk mereka yang memerlukan panduan untuk kebersihan fikiran, Buddha telah memberi ajaran "Empat Renungan Perlindungan". (Ven. Sarada; Ven. Buddharakhita; Ven. Mahasi Sayadaw). Ini cuma empat perkara mengenai renungan dan pemikiran pilihannya daripada beberapa perkara mengenai renungan dan pemikiran. Pilihannya daripada beberapa perkara boleh digunakan untuk merenung kepada cubaan awal untuk latihan rohani yang lengkap dengan menunjukkan kebijaksanaan praktikal Buddha. Empat renungan perlindungan adalah seperti berikut :

- I. Renungan ke atas Buddha (*Buddhanussati*)
- II. Renungan ke atas cinta budi yang baik (*Metta Bhavana*)
- III. Renungan ke atas kekotoran badan (*Kayagatasati*)
- IV. Renungan ke atas kematian (*Marananussati*).

Kepada mereka yang beragama Buddha yang ingin mempelajari dengan mendalam "*Insight Meditation*", renungan perlindungan ini hendaklah diamalkan dahulu (Ven. Sujivo). *Insight Meditation* adalah berasaskan kesedaran bernafas dan keluar, iaitu satu latihan renungan yang amat penting dalam agama Buddha.

Metta Bhavana telah diberitahu dengan secara lebih lanjut pada awal kerana ia adalah satu renungan yang senang tetapi yang mustahak ialah ia boleh diamalkan dengan 100% selamatnya. Ia adalah selamat untuk kanak-kanak yang berumur 5 - 6 tahun dan Ven. Buddharakkita dan pengikutnya telah mengajar kanak-kanak di *Mahabodhi Society Meditation Centre* di Bangalore, India.

RENUNGAN MENGENAI BUDDHA (*BUDDHANUSSATI*)

Cara : Ulangkan dalam fikiran

"Sememangnya orang yang berkat ialah orang yang mahir dalam pemusnahan kejahatan, seorang Buddha yang disempurnakan sendiri, lengkap dengan pengetahuan yang dalam dan berkelakuan amat baik, mengetahui dunia-dunia, mahaguru kepada orang yang boleh dijinakkan yang tidak dapat ditandingi, guru mengenai dewa dan manusia yang telah dibangunkan dan tuan yang menggunakan cara-cara mahir untuk membahagikan Dharma. (Terjemahan asal dari Pali oleh Ven. Khantipalo).

Menurut ulasan, apabila fikiran seseorang bergolak dan berulang-alik dengan tiada kepuasan seperti kerbau liar yang berlari sana sini, beliau sepatutnya ingatkan mutu biasa Maha Buddha (*The Enlightened One*). Dengan ini, fikirannya gembira dan akan bebas daripada lima halangan kepada fikiran supaya mencapai penumpuan yang benar. (Misalannya keinginan, kemarahan, kekacauan dan kebimbangan). Renungan ini ialah penghalang kepada semua jenis ketakutan.

Seperti seorang yang mendapati bahawa adalah mustahil untuk memotong pokok dengan kapak yang tumpul, hendaklah dia mulai menajamkan kapaknya untuk mencapai tujuannya, begitu juga paderi yang pada mulanya mengawal fikirannya dengan mengadakan ingatan mendalam mengenai Buddha.

Renungan yang senang ini adalah selamat untuk digunakan oleh kanak-kanak. Ia mungkin diterima oleh ramai rakyat Malaysia yang beragama Buddha sebagai penghalang kepada kebimbangan, ketakutan dan penyakit otak yang pakar penyakit jiwa melaporkan bilangan kes-kesnya sedang bertambah. (Seminar CAP Penang, 1983). Sebab-sebabnya adalah terdapat tanda-tanda kekacauan otak termasuk tekanan untuk berjaya dalam peperiksaan, tekanan sewaktu bekerja dan cara kehidupan yang moden.

RENUNGAN MENGENAI KEKOTORAN BADAN (KAYAGATASATI)

Cara : Ulangkan dalam fikiran :

"Di sini, O paderi-paderi, seorang paderi mengadakan ingatan bahawa badan ini dari tapak kaki ke atas, dan dari atas rambut ke bawah, dengan kulit yang ditarik ke atas dan diisi dengan banyak kekotoran : 'Badan ini mempunyai (1-5) rambut di kepala, badan, kuku, gigi, kulit, (6-10) daging, otot, tulang sumsum, buah pinggang, (11-15) jantung, hati, diafragma, limpa, paru-paru, (16-20) usus, mesenteri, perut, najis dan otak, (21-26) hemedu, air penghadaman, nanah, darah, peluh, minyak. (27-32) air mata, minyak kulit, ludah, mukus, pelicin sendi dan air kencing."

Digha-Nikaya. Sutta 22.
Majjhima-Nikaya. Sutta 10.

Menurut Visuddhimagga IX, sesiapa yang ingin mempelajari ingatan ini hendaklah pada mulanya mesti menghafal nama-nama 32 bahagian dalam badan, ulangkan ucapan nama-nama tersebut dan kemudiannya ulangannya dalam fikiran. Ini hendaklah dilakukan dalam kumpulan-kumpulan. Pertamanya kumpulan lima kali ganda yang berakhir dengan kulit (1-5) hendaklah dipelajari dengan menghafal, kemudiannya memberi ucapannya; berikutnya kumpulan buah pinggang lima kali ganda (6-10), diikuti oleh kumpulan paru-paru lima kali ganda (11-15), diikuti dengan kumpulan otak lima kali ganda (10-20), diikuti dengan kumpulan minyak enam kali ganda (21-26), diikuti dengan kumpulan air kencing enam kali ganda (27-32), kemudiannya (1-5) rambut kepala, rambut badan, kuku, gigi, kulit; (5-1) kulit, gigi, kuku, rambut badan, rambut kepala; (6-10) daging, otot, tulang, (10-6) buah pinggang, sumsum tulang, daging, dan lain-lain.

Renungan ini dapat mengatasi hawa nafsu dan hubungan rapat kepada badan. Ia adalah disokong terutama sekali kepada mereka yang mempunyai sikap berhawa nafsu (*ragacarita*) tetapi ia adalah juga berfaedah untuk semua rata Malaysia beragama Buddha yang diserang dari semua belah oleh sebaran am dengan bahan-bahan yang menggalakkan fikiran hawa nafsu.

RENUNGAN MENGENAI KEMATIAN (MARANANUSSATI)

Sesiapa yang ingin mengamalkan renungan ini hendaklah pada masa yang tertentu dan juga pada setiap masa menimbangkan dengan mendalam bahawa kematian akan terjadi.

Cara : Ulangkan dalam fikiran :

Ingatan mengenai kematian, O paderi, dikembangkan dan sentiasa diamalkan, mendatangkan rohani dan faedah besar, mengadakan tiadanya kematian sebab matlamat dan akhirnya. Dan bagaimana?

Sebaik sahaja, O paderi, hari sampai malam, ataupun apabila malam meninggal dan hari bermula, pada masa itu paderi menyatakan kepada diri sendiri "Benar-benar, adalah banyak cara meninggal dunia : saya boleh digigit oleh ular, kala atau disengat oleh lipan. Dengan demikian saya mungkin kehilangan nyawa saya. Tetapi ini akan menjadi satu halangan untuk saya. Ataupun mungkin saya akan tersingkir dan jatuh; atau pun makanan yang saya telah makan tidak sesuai untuk saya. Bile, phlegm atau angin perut mungkin dikacau. Manusia atau roh jahat mungkin menyerang saya. Dan sebab itu saya akan kehilangan nyawa. Tetapi itu akan menjadi satu halangan untuk saya. Di sini, paderi hendak menimbangkan : "Adakah lagi dalam saya pengaruh jahat dan ingatan kurang sihat di mana sekiranya saya meninggalkan dunia pada malam ini akan membawa saya ke nahtas (dalam kehidupan kemudian)?"

Jika, paderi dalam ingatan memerhatikan bahawa ada lagi pengaruh jahat dan ingatan kurang sihat dalamnya, beliau hendaklah menggunakan tenaga, kekuatan, keteguhan, ketegasan dan fahaman benar untuk mengatasi benda-benda yang jahat dan kurang sihat ini.

Renungan ini adalah berfaedah terutama sekali kepada mereka yang bijak (*buddhi carita*). Ia dapat mengatasi sikap mementingkan diri sendiri, kesombongan dan ketakutan untuk mati melalui fahaman bahawa badan bukanlah suatu benda yang kekal."

Renungan ini jika sentiasa diamalkan akan memberi galakan untuk menolak kehidupan berlumba-lumba dan materialistik yang ada pada masa ini. Untuk mereka yang beragama Buddha, ini bermakna menerima *Dhamma* atau pengajaran Buddha dengan lebih serius. Ia boleh dimulakan dengan pendermaan dan tatasusila.

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

ARTIKEL INI UNTUK BUKAN-MUSLIM SAHAJA