

Bhante Dhammavuddho Thero adalah

seorang warganegara Malaysia berketurunan Cina.

Beliau mendapat ijazah dari Universiti Malaya pada tahun 1971, dan bekerja sebagai jurutera elektrik di Jabatan Kerja Raya selama dua belas tahun. Minat beliau terhadap agama mendorong beliau meyelidik agama-agama utama di dunia sebelum menemui ajaran Buddha pada tahun 1976.

Pada tahun 1983, beliau ditahbis dibawah tradisi Mahayana. Tiga tahun kemudian, beliau ditahbis semula di bawah tradisi Theravada di Negara Thai. Selepas itu, beliau menghabiskan masa sekitar sepuluh tahun untuk berlatih dan menjalani kehidupan bersendirian di tempat-tempat yang sunyi. Beliau telah menulis banyak buku-buku kecil dan artikel-artikel berkenaan ajaran Buddha, seperti: "Return to the Original Buddha Teachings", "Message of the Buddha", "Buddhist Monk's Precepts", dan sebagainya. Buku-buku beliau telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia, dan Bahasa Cina.

Pada tahun 1998, dengan sumbangan penyokong-penyokong beliau, beliau mengasaskan sebuah Vihara hutan seluas 15 ekar, Vihara Buddha Gotama yang terletak di luar bandar Temoh, dekat Kampar, Perak. Tujuan Vihara Buddha Gotama ditubuhkan adalah untuk pembelajaran Sutta (ajaran Buddha) dan Vinaya (disiplin Bhikkhu), dan latihan meditasi, mengikut ajaran asal Buddha. Vihara Buddha Gotama dibuka kepada Bhikkhu, Samanera, dan Maechee / Anagarini, dan juga orang-orang awam.

Pada tahun 1999, Yayasan Sangha didaftarkan dengan objektif-objektif berikut:

- (a) Untuk memupuk pembelajaran, praktis dan pemahaman Buddha-Dhamma - iaitu ajaran Buddha, dengan memberi penekanan kepada tradisi Theravada - bagi komuniti Buddhist.
- (b) Untuk melibatkan diri dalam aktiviti sosial dan kebajikan untuk manfaat semua manusia.
- (c) Untuk melaksanakan semua tindakan dan perkara yang pada pendapat Yayasan adalah wajib untuk pencapaian objektif-objektif yang tertera di atas.

Lembaga pemegang amanah Yayasan Sangha dilantik daripada kalangan para Bhikkhu, Samanera dan Maechee / Anagarini. Orang awam dilantik ke jawatankuasa-jawatankuasa untuk menguruskan hal-hal berkaitan kewangan, penyelenggaraan Vihara, dan sebagainya.

Sebarang pertanyaan mengenai Vihara, Yayasan, atau kebenaran untuk mengulang-cetak buku ini boleh diajukan kepada:

Vihara Buddha Gotama

c/o 121 Jalan Besar, 35350 Temoh,
Perak, Malaysia

Laman web: www.vbgn.net
Telefon Bimbit: +6012 469 7483

(10 pagi - 4 petang)

ISBN 978-967-5423-17-8



Hanya Kitalah
Yang Dapat
Menolong Diri
Kita Sendiri



DHAMMAVUDDHO THERO

Hanya Kitalah Yang Dapat Menolong Diri Kita Sendiri

Bhikkhu DHAMMAVUDDHO Thera

Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhassa

APA ITU KAMMA?

Kamma biasanya merupakan perkara yang menarik kerana ia berkaitan dengan setiap orang dan terdapat banyak aspek yang berbeza darinya. Terdapat banyak hukum alam yang menentukan kehidupan kita tetapi yang paling penting adalah hukum *kamma-vipaka*. Dalam *Sutta* (AN 6.63) Buddha berkata "Niat, para bhikkhu, yang saya sebutkan sebagai *Kamma*. Dengan adanya niat, seseorang bertindak melalui tubuh badan, pertuturan dan minda". Ini bererti bahawa tindakan berniat adalah *kamma*, dan *vipaka* adalah akibat atau kesannya. Akibatnya akan matang sama ada dengan serta-merta, pada bila-bila masa dalam kehidupan ini, ataupun pada kehidupan yang akan datang.

Kamma-vipaka lazimnya diterjemahkan sebagai sebab (punca) dan akibat ('yin guo' dalam Bahasa Mandarin) tetapi itu bukan penterjemahan yang baik. Ini adalah kerana terdapat dua jenis sebab dan akibat; iaitu sebab-akibat keduniaan dan sebab-akibat *Kamma*.

Perbezaannya dapat dilihat, sebagai contoh, ketika anda memandu kereta dan secara tiba-tibanya seorang budak kecil berlari menyeberangi jalan lalu anda terlanggar dan membunuhnya. Anda tidak berniat untuk membunuh budak kecil tersebut, maka anda tidak mencipta sebarang *kamma*. Namun begitu, ahli keluarga budak tersebut mungkin akan menarik anda keluar dari kereta selepas anda memberhentikan kereta lalu memukul anda. Tambahan pula, mereka mungkin akan mendakwa anda di mahkamah. Oleh itu, akibat dari melanggar budak kecil tersebut, anda dipukul dan didakwa di mahkamah. Namun, ini adalah sebab dan akibat yang bersifat keduniaan. Ia tidak berkaitan dengan *kamma-vipaka* Buddhis, kerana anda tidak berniat untuk membunuh budak kecil tersebut. Jadi kita mesti membezakan dengan jelas antara sebab dan akibat bersifat keduniaan dengan *kamma-vipaka* (tindakan berniat dan akibatnya). Kedua-duanya berbeza kerana yang pertama melibatkan tindakan berniat manakala yang lainnya tidak.



Kemudian timbul pertanyaan: bagaimana kita mencipta *kamma*? *Kamma* dicipta melalui tiga pintu, iaitu tubuh badan, pertuturan dan minda. *Kamma* tidak baik dari tubuh badan adalah membunuh, mencuri dan berzina. *Kamma* tidak baik dari pertuturan adalah berbohong, fitnah antara satu sama lain untuk menimbulkan keadaan tidak harmoni, bercakap kasar dan gosip. *Kamma* tidak baik dari minda adalah iri hati / bersifat tamak, hasad dengki / benci, dan berpandangan salah. *Kamma* dari minda bukannya banyak berfikir atau khayalan tetapi fikiran yang disertai niat.

Apa itu *kamma* yang baik dan apa itu *kamma* yang tidak baik? *Kamma* baik adalah *kamma* yang memanfaatkan makhluk hidup, membantu makhluk hidup serta menjadikan mereka bergembira. Sepuluh *kamma* baik adalah berlawanan dengan sepuluh *kamma* buruk yang disebutkan dalam perenggan sebelumnya. *Kamma* buruk atau *kamma* tidak baik adalah *kamma* yang membahayakan makhluk hidup sehingga mengakibatkan penderitaan kepada sesetengah makhluk hidup. Sepuluh *kamma* buruk adalah seperti yang disebutkan di atas. Dalam hal ini, kriteria baik dan buruk dalam ajaran agama Buddha adalah berbeza dengan agama lain.

Pengaruh dari *kamma* juga bersifat lama. Sebagai contohnya, dalam Sutta (AN 5.31) seorang puteri raja yang bernama Sumana menziariahi Buddha dan bertanya apakah perbezaan antara seseorang yang suka memberi makanan kepada para bhikkhu (Sami Buddha) dengan seseorang lain yang tidak, jika kedua-duanya dilahirkan di alam Syurga. Buddha berkata bahawa perbezaan antara kedua-dua orang tersebut adalah; si pemberi makanan mendapat kelebihan berbanding dengan yang bukan pemberi makanan dari segi jangka usia, kecantikan, kegembiraan, penghormatan dan kekuasaan.

Kemudian Sumana bertanya lagi, apakah perbezaan antara kedua-duanya jika mereka dilahirkan di alam manusia. Buddha menjawab; si pemberi makanan mendapat kelebihan dari segi jangka usia, kecantikan, kegembiraan, penghormatan dan kekuasaan. Sumana bertanya lagi apakah perbezaan antara kedua-duanya jika mereka meninggalkan hidup keduniaan dan menjadi bhikkhu. Buddha bersetuju apabila menjawab. Si pemberi makanan, sebagai seorang bhikkhu akan mendapat lebih banyak persembahan makanan, kain jubah, ubat-ubatan daripada para penganut; lebih ramai orang akan menyukainya dan beliau akan mempunyai lebih banyak tempat tinggal dibandingkan dengan yang bukan pemberi



makanan. Oleh itu, kita boleh melihat akibat dari kamma dapat berterusan dengan lama dan mengikuti kita sehingga ke beberapa hayat.

MENGHINDARI KEJAHATAN

Ajaran Buddha berkaitan dengan kemahiran hidup yang baik / bermanfaat supaya dapat mengurangkan atau mengelakkan penderitaan yang tidak diinginkan. Adalah sangat penting untuk mengetahui hukum kamma-vipaka bagi mengelakkan penderitaan yang tidak diinginkan tersebut.

Dalam hayat ini, terdapat beberapa jenis penderitaan yang tidak dapat dielakkan, tetapi ada juga yang boleh dielakkan. Apakah penderitaan yang tidak dapat dielakkan? Proses penuaan, menjadi sakit / uzur dan mati. Tiga perkara ini tidak dapat dielakkan oleh sesiapaupun. Namun, terdapat sesetengah penderitaan yang boleh kita hindari. Kamma yang tidak baik atau buruk yang membahayakan makhluk hidup membawa penderitaan kepada pelaku sebagai akibatnya. Maka, kita seharusnya menjauhi tindakan buruk dan mengelakkan penderitaan yang tidak diinginkan tersebut.

Hukum kamma-vipaka seperti kata pepatah: “Jika anda yang menanam, maka andalah yang menuai”. Bergantung kepada apa yang anda tanam, anda akan mendapat hasil daripadanya.” Oleh itu, kita harus melatih diri kita untuk menjauhi kamma yang tidak baik atau yang buruk. Sehubungan ini, Buddha menasihati kita supaya mengamalkan Pancasila (lima Sīla) setiap hari sebagai latihan asas kemoralan. Sīla pertama adalah tidak membunuh. Sīla kedua adalah tidak mengambil sesuatu yang tidak diberikan. Yang ketiga adalah tidak berzina. Keempat adalah tidak berbohong. Kelima adalah tidak mengambil minuman keras. Ini merupakan perkara asas yang juga terdapat dalam undang-undang sesebuah negara. Jika anda membunuh orang, anda akan dihukum berdasarkan undang-undang; sama juga akibatnya, jika anda mencuri, lari dengan isteri / suami orang atau menipu, anda akan mendapat banyak kesusahan. Oleh itu, Pancasila adalah perkara asas yang harus kita amalkan. Sīla-sīla ini adalah peraturan dalam amalan, bukannya firman.

Dalam ajaran awal agama Buddha, kita tidak dimestikan menjadi seorang vegetarian. Jika anda ingin menjadi seorang vegetarian, ia



adalah perkara yang baik. Tetapi, jika anda tidak ingin menjadi seorang vegetarian, anda harus mengetahui jenis daging yang tidak dibenarkan. Jenis daging yang dibenarkan untuk dimakan mempunyai tiga keadaan: ketika anda tidak (1) melihat, (2) mendengar, dan (3) mengesyaki, bahawa binatang tersebut secara khusus dibunuh untuk anda. Dengan ketiga-tiga keadaan ini, anda tidak mengalami kamma yang langsung dari pembunuhan binatang kerana tidak ada niat daripada anda untuk melakukannya walaupun mungkin terdapat sebab dan akibat yang bersifat keduniaan. Sebagai contoh, jika anda membeli daging di pasar daripada binatang yang telah mati, maka ia adalah dibenarkan. Jenis daging yang tidak dibenarkan, sebagai contohnya, anda memilih ayam yang masih hidup dan meminta penjual menyembelih ayam tersebut untuk anda, atau anda memasuki sebuah restoran dan memilih ikan hidup untuk dimasak. Memakan daging tidak semestinya bererti seseorang itu terlibat dalam pembunuhan binatang. Samada kita menjadi vegetarian atau tidak, kita masih juga menyumbang secara tidak langsung kepada pembunuhan binatang dalam kehidupan kita. Contohnya, disebabkan keinginan untuk tinggal dalam rumah dan menggunakan keperluan rumah, kawasan hutan yang luas perlu digondolkan untuk membina kawasan perumahan dan kilang sehingga menyebabkan kematian pelbagai hidupan liar. Disebabkan keinginan kita untuk menggunakan tenaga elektrik, sungai-sungai perlu dibendung untuk penjaan kuasa tenaga hidro yang juga menyebabkan kematian pelbagai hidupan liar. Kita juga dengan secara tidak langsung menggalakkan industri motor untuk menghasilkan lebih banyak kenderaan bermotor dan kenderaan bermotor ini menjadi punca kematian kepada lebih kurang dua ribu orang dan sejumlah besar haiwan setiap hari dalam kemalangan jalan raya. Seseorang vegetarian masih juga secara tidak langsung terlibat dalam pembunuhan kangaru, arnab, tupai, monyet, serangga, semut dan sebagainya. Jika semua orang di dunia menjadi vegetarian, binatang-binatang mungkin juga akan dibunuh kerana mereka akan membiak dalam jumlah yang besar dengan sangat cepat sehingga menjadi ancaman bagi hidupan manusia. Sebagai contohnya, di beberapa negara, anjing-anjing liar jalanan yang tidak berdaftar akan dibunuh. Bahkan persatuan perlindungan terhadap kekejaman binatang (SPCA) membunuh berjuta-juta anjing dan kucing dalam kandang setiap tahun disebabkan ruang tinggal yang tidak mencukupi. Di USA, 14 juta anjing dan kucing dihapuskan dalam masa seminggu selepas mereka diselamatkan oleh kumpulan kemanusiaan setiap tahun.



[Untuk pemahaman yang lebih mendalam tentang vegetarian, sila rujuk kepada "Buddha's View on Meat Eating" daripada pengarang. Buku ini telah diterjemahkan ke Bahasa Indonesia oleh DPD Patria Sumut]

MELAKUKAN KEBAJIKAN

Setelah mengelakkan kejahatan, kita perlu berbuat kebajikan dan mencipta kamma baik yang bermanfaat kepada orang lain supaya sebagai balasannya, kita juga mendapat manfaatnya. Oleh yang demikian, Buddha menasihati kita supaya membuat dāna. Dāna adalah pemberian atau menderma. Memberi atau menderma bererti berkongsi dengan orang lain apa yang kita miliki dan ini adalah langkah pertama dalam jalan hidup untuk mengurangkan sikap mementingkan diri sendiri.

Menurut Buddha, ketika kita memberi, pemberian tersebut tidak seharusnya mengorbankan / mencederakan diri sendiri atau orang lain (AN 5.148). Dalam Sutta (Itiv. 26) Buddha berkata: "Para bhikkhu, jika makhluk hidup mengetahui, seperti yang saya ketahui, akibat daripada memberi dan berkongsi, mereka tidak akan makan tanpa melakukan pemberian ataupun tidak akan membiarkan sifat kedekut menyelubungi minda mereka. Walaupun itu adalah suapan terakhir mereka, mereka tidak akan makan tanpa berkongsi dengan seseorang." Anda juga mesti mengamalkan Lapan Sīla sekali seminggu kerana pengamalannya sangat berpahala. Penganut yang tidak mempunyai banyak masa untuk berlatih jalan spiritual seperti para bhikkhu boleh memilih satu hari dalam seminggu untuk berlatih Lapan Sīla. Ini boleh dilakukan di Vihara, persatuan Buddhis ataupun di rumah.

Buddha juga menjelaskan bagaimana kamma baik dapat membawa banyak berkat. Dalam Mangala Sutta, makhluk alam Syurga (dewa) bertanya kepada Buddha tentang berkat utama. Buddha kemudiannya mengajar dewa tersebut cara-cara untuk memperolehi berkat utama tersebut. Sebagai contohnya, Buddha berkata bahawa tidak bergaul dengan orang yang jahil tetapi bergaul dengan yang bijaksana; menghormati mereka yang wajar dihormati seperti ibu bapa, orang tua-tua, guru dan para bhikkhu.

Memiliki ilmu yang banyak dalam ajaran Buddha juga memberikan berkat yang banyak. Perbincangan mengenai Dhamma dengan yang lain



dan perasaan terhutang budi / menghargai / berterima kasih (yang tidak lazim di dunia ini) juga membawa berkat. Kita patut berasa terhutang budi dan rasa berterima kasih terutamanya kepada ibu bapa kita kerana mereka telah banyak berbudi untuk kita. Sememangnya menjadi tradisi Buddhis bagi kita untuk menyokong dan menghormati ibu bapa. Perkara lain yang membawa berkat adalah rendah diri. Kadang-kala kita lupa diri setelah mencapai kejayaan dalam hidup. Ketika kita menjadi bos, ego kita bertambah dan ini adalah perkara yang tidak baik untuk kita.

Ada kalanya kita lupa akan semua perkara ini, tetapi apabila kita membaca atau mendengar Dhamma, ia akan mengingatkan kita untuk mengikuti jalan yang baik. Kelembutan hati juga merupakan kualiti yang baik.

Dalam Kitab Injil ada menyatakan bahawa, "Beruntunlah mereka yang berlembut hati kerana mereka bakal mewarisi kerajaan syurga." Kesabaran merupakan kualiti lain yang penting. Sekali-sekala kita dilayan dengan buruk oleh orang lain. Dalam kes-kes sedemikian, kita harus bersabar dan cuba lihat bahawa berkemungkinan besar kita telah melakukan suatu kesalahan pada masa lampau dan kini mendapat balasannya. Jika kita melihat dengan cara sedemikian, kita dapat belajar untuk bersabar apabila menghadapi sebarang kesulitan atau dugaan. Mengunjungi para bhikkhu untuk mempelajari Dhamma adalah cara lain bagi kita memperolehi berkat.

Dalam Sutta (AN 4.4), Buddha berkata bahawa terdapat 4 jenis orang yang perlu kita layani dengan penuh perhatian kerana mereka adalah empat landasan berkat dan sebaliknya. Jika anda baik terhadap mereka, banyak pahala akan terhasil. Jika anda berkelakuan buruk terhadap mereka, anda akan banyak mendapat kamma buruk.

Jenis orang yang pertama adalah Buddha. Tetapi, oleh sebab Buddha telah mencapai parinibbana, maka, kita tidak dapat berinteraksi dengan Buddha. Jenis orang yang kedua adalah pengikut Buddha, iaitu para bhikkhu dan bhikkhuni. Kita harus berhati-hati supaya tidak mencipta sebarang pahala buruk terhadap para bhikkhu dan bhikkhuni kerana jika bhikkhu atau bhikkhuni tersebut telah mencapai pandangan yang benar terhadap Dhamma, maka kamma buruk kita amatlah besar. Sebaliknya, persembahan yang diberi demi Sangha (komuniti bhikkhu dan bhikkhuni) membuahkan pahala yang tak terhingga, walaupun bhikkhu dan bhikkhuni tersebut tidak bermoral, bertabiat buruk dan ini



melampaui pahala yang diperolehi daripada memberi kepada individu termasuk Buddha (MN 142).

Jenis yang ketiga adalah ibu kita dan keempat adalah bapa kita. Jika anda melayani ibu bapa anda dengan baik, anda akan banyak mendapat berkat. Sesetengah orang melakukan kesilapan dengan tidak taat kepada ibu bapa mereka dan setelah ibu bapa mereka meninggal dunia, mereka berasa kesal dan penyesalan ini menghantui minda mereka. Oleh itu, kita belajar daripada ajaran Buddha supaya berkelakuan baik terhadap ibu bapa kita ketika mereka masih hidup. Setelah mereka meninggal dunia, tidak banyak lagi yang boleh kita lakukan untuk mereka. Untuk benar-benar membalas budi ibu bapa kita, kita harus memimpin mereka supaya mempunyai keyakinan terhadap Buddha, Dhamma dan Sangha; mengamalkan lima sīla; dermawan atau murah hati serta mendengar khutbah-khutbah Buddha untuk mendapatkan kebijaksanaan yang lebih.

Manfaat pertama dari mengelakkan kejahatan dan melakukan kamma yang baik adalah anda akan mendapat reputasi yang baik. Oleh sebab anda tidak membunuh, tidak mencuri, tidak berzina atau berbohong, anda akan mendapat reputasi yang baik. Manfaat kedua adalah anda tidak akan berasa malu jika anda mengelakkan kejahatan dan melakukan kamma yang baik. Jika anda berhadapan dengan sekumpulan orang, anda dapat memberanikan diri menghadapi mereka tanpa perasaan malu. Jika anda telah melakukan perbuatan yang memalukan, anda tidak akan mempunyai keyakinan diri. Manfaat ketiga menjaga sīla dan berbuat baik adalah harta anda tidak akan diboros dengan sia-sia. Ini boleh berlaku kepada seseorang yang tidak bersīla, iaitu minum minuman keras, berjudi, kaki perempuan dan lain lain.

Manfaat keempat adalah kita mempunyai minda yang jelas pada hari tua nanti kerana tiada perasaan kesal yang mengganggu kita. Semasa saya berada di Pulau Pinang beberapa tahun yang lalu, saya mempunyai seorang penganut yang sangat bermurah hati, di mana saya sering berkunjung ke rumahnya untuk bersedekah. Wanita tua ini berusia 80an dan beliau amat kurus dan lemah, tetapi fikirannya sangat waras. Beliau mempunyai ingatan yang baik hasil daripada penjagaan sīla dengan cermat dan banyak berdāna. Beliau juga dapat mengingat nombor telefon dengan cukup jelas.

Di sebaliknya, ada sebahagian orang yang tidak menjaga sīla. Semasa mereka mencapai usia 50an, fikiran mereka sering terganggu, bingung



dan nyanyuk serta mengarut tak tentu hala. Ini adalah kerana mereka mempunyai banyak kamma tidak baik yang mengganggu fikiran mereka.

Manfaat kelima ialah tidak takut berhadapan dengan mati jika kita menjaga sīla dan berbuat baik. Jika kita mempunyai kamma yang sangat baik, kita berkeyakinan bahawa kamma baik tersebut dapat menyokong kita apabila kita meninggal. Kita mengetahui bahawa kita akan menuju ke tempat yang baik. Mereka yang telah banyak melakukan kejahatan akan takut terhadap kematian apabila ajal mereka sampai. Mereka terasa amat takut dan ada yang gentar.

Yang terakhir, jika kita mempunyai kamma baik, Buddha berkata bahawa kita akan dituntun ke kelahiran semula yang baik. Di samping berbuat baik, jika kita mendorong orang lain berbuat baik, atau bersetuju dengan perbuatan baik, atau memuji perbuatan baik, maka lebih banyak berkat akan dihasilkan. Dan sebaliknya untuk perbuatan jahat, lebih banyak kamma buruk akan dihasilkan.

Menurut Sutta (AN 8.36), terdapat tiga asas berkat (pahala) – Amal (dāna), Kemoralan (sīla) dan perkembangan minda (bhāvanā). Seseorang yang beramal dan mempraktikkan kemoralan dalam skala kecil berkemungkinan dilahirkan semula sebagai manusia yang kurang berjaya. Seseorang yang berlatih kedua-dua ini dalam skala sederhana akan dilahirkan semula sebagai manusia yang bertuah. Dan seseorang yang beramal serta mempraktikkan nilai kemoralan dalam skala tinggi akan dilahirkan semula di alam syurga. Ini juga melibatkan mereka yang tidak beramal atau tidak mempraktikkan nilai kemoralan akan dilahirkan semula di tiga alam duka, iaitu alam hantu, binatang dan neraka – kebanyakan orang dilahirkan di sana.

KESAN-KESAN KAMMA

Terdapat satu Sutta yang berjudul Culakammavibhanga Sutta di mana seseorang bertanya kepada Buddha, mengapa manusia di dunia ini berbeza-beza: ada yang hodoh, ada yang menawan, ada yang pendek umur, yang lain pula panjang umur dan sebagainya. Buddha berkata bahawa makhluk hidup dilahirkan daripada kammanya sendiri, pemilik kammanya sendiri dan hidup disokong oleh kammanya sendiri.



Buddha menjelaskan bahawa jika seseorang selalu marah, apabila dia dilahirkan semula sebagai manusia, dia akan mempunyai rupa yang hodoh. Jika seseorang itu selalu ramah dan tidak mudah beremosi, dia akan dilahirkan menawan. Ini adalah kerana setiap kali kita berasa marah, wajah kita kelihatan garang dan hodoh. Jika kita sering marah, kita membiasakan wajah kita menjadi garang dan hodoh. Oleh itu, kita akan dilahirkan dengan rupa yang hodoh. Di sebaliknya, jika seseorang itu ramah, selalu senyum dan bersikap tenang dalam menangani sesuatu hal, dia akan memiliki wajah yang manis dan menyenangkan. Secara semulajadi dia akan dilahirkan menawan.

Mengapa seseorang dilahirkan berpenyakit? Buddha berkata bahawa jika seseorang itu selalu melukai makhluk hidup, sebagai contoh, memukul hambanya, atau anjing atau binatang lain dan menyebabkan tubuh mereka berasa sakit, pada masa yang akan datang, jika dia dilahirkan semula sebagai manusia, dia akan memiliki tubuh yang berpenyakit yang memberikan penderitaan sebagai balasannya. Tetapi, jika dia tidak menyiksa makhluk hidup dan tidak menyebabkan tubuh mereka berasa sakit, maka secara semulajadinya, dia akan menjadi sihat dan kuat jika dia dilahirkan semula sebagai manusia.

Jika seseorang itu banyak melakukan pembunuhan, sebagai contoh, dia suka pergi memburu dan memancing ikan; dengan kata lain, dia menikmati keseronokan dengan mengambil nyawa makhluk hidup yang lain, iaitu menyebabkan makhluk hidup pendek umur, maka pada masa yang akan datang dia akan mempunyai usia yang pendek sebagai akibatnya. Kita dapat melihat sesetengah kanak-kanak menderita akibat kanser walaupun mereka masih muda. Di sebaliknya, seseorang yang tidak membunuh dan membenarkan makhluk lain hidup dengan lebih lama, secara semulajadinya dia akan memiliki usia yang panjang sebagai akibatnya.

Jika anda mementingkan diri sendiri, tidak beramal, tidak membantu orang lain, pada hayat yang akan datang, anda berkemungkinan akan dilahirkan dalam keluarga miskin dan mengalami kesulitan untuk mencari rezeki. Namun, jika anda beramal, suka menghulurkan bantuan kepada orang lain, anda berkemungkinan dilahirkan dalam keluarga yang kaya, atau jika anda memulakan sesuatu perniagaan, ramai orang akan datang dan menyokong anda; anda akan mendapat murah rezeki. Situasi begini dapat dilihat apabila terdapat dua buah kedai yang menjual barang yang sama di jalan yang sama, yang satu mungkin



berjaya tetapi yang satu lagi mungkin gagal.

Mengapa seseorang itu dilahirkan bodoh? Ini adalah kerana pada hayat yang lepas, walaupun dia tidak mengetahui mana yang baik atau mana yang tidak baik, tetapi dia tidak berusaha untuk mencari jawapannya. Sebab lain mungkin disebabkan oleh seseorang itu minum terlalu banyak arak. Mengapa seseorang dilahirkan cerdik? Pertama, jika dia tidak mengetahui sesuatu, dia akan berusaha untuk bertanya dan belajar. Sebab lain mungkin kerana dia menghindari minuman keras seperti arak dan dadah, dan juga dia bermeditasi. Kita bermeditasi untuk memperkembangkan minda kita dan ini membawa kebijaksanaan kepada kita.

Mengapa seseorang itu terkenal dan berpengaruh tetapi yang lainnya tidak? Buddha berkata bahawa seseorang yang tidak terkenal dan tidak berpengaruh adalah orang yang berhati kecil, selalu iri hati dan berhasad dengki. Sebaliknya, jika seseorang itu berbesar hati, tidak pernah iri hati terhadap orang lain, berniat baik, maka dia akan dilahirkan berpengaruh, terkenal dan berkuasa.

Oleh itu, kamma dapat menjelaskan mengapa manusia di dunia ini semuanya berbeza. Disebabkan kamma pada hayat yang lepas, setiap orang dilahirkan ke kehidupan ini dengan kualiti yang berbeza-beza. Namun begitu, harus diingatkan bahawa kita tidak boleh menitikberatkan semuanya kepada kamma pada hayat yang lepas sahaja kerana hukum kamma tidak hanya berkaitan dengan kamma pada hayat yang lepas tetapi juga kamma pada masa kini. Jika kita hanya menyatakan bahawa segalanya adalah berhubung dengan kamma pada hayat yang lepas, maka kita tidak perlu berbuat apa-apa; hanya duduk dan menunggu kamma memberikan kita segalanya. Nyata sekali, anda dapat melihat bahawa kamma tidak berfungsi sedemikian.

Salah satu contoh ialah pelajar-pelajar Tingkatan Lima yang belajar bertungkus-lumus untuk mendapatkan 10 A dalam peperiksaan SPM mereka. Mari kita pertimbangkan tiga jenis pelajar. Pelajar yang pertama tidak berusaha untuk belajar, tetapi dia rajin bersembahyang kepada dewa-dewa di kuil supaya dia mendapat 10A. Jadi, bolehkah dia mendapat 10A? Tentulah tidak kerana dia tidak berusaha untuk belajar, iaitu tidak mewujudkan kamma (tidak berusaha membaca). Dia hanya bergantung pada kamma pada hayat yang lepas saja.



Pelajar yang kedua pula belajar dengan gigih, tetapi sayangnya, dia dilahirkan tidak begitu cerdas. Dia berjaga sehingga pukul 12 tengah malam, tidur enam jam dan belajar dengan gigih setiap hari. Ada kemungkinan dia akan mendapat 2 atau 3A, tetapi dia tidak akan mendapat 10A kerana dia tidak begitu pandai. Pelajar yang ketiga dilahirkan sangat cerdas dan belajar dengan gigih sekali. Dialah orang yang boleh mendapat 10A. Bagi pelajar kedua yang belajar dengan sangat gigih, ini merupakan kamma pada masa kini. Namun, dia tidak mempunyai kamma pada hayat yang lepas untuk menyokongnya menjadi cerdas. Itulah sebabnya dia kurang berjaya. Di samping itu, pelajar ketiga mempunyai sokongan daripada kamma pada hayat yang lepas untuk dilahirkan cerdas dan dia berusaha dengan gigih (kamma pada masa kini). Apabila kedua-dua kamma pada hayat yang lepas dan kamma pada masa kini bertindak seiringan, kita akan mendapat apa yang kita inginkan.

Oleh sebab inilah Buddha berkata bahawa kita harus berusaha. Buddha menyatakan bahawa semua Buddha hanya menunjukkan jalan. Anda sendirilah yang harus berusaha. Oleh itu, kita harus memahami bahawa Dhamma hanyalah pedoman; kita perlu berusaha sendiri. Maka, Buddhisme boleh dikatakan sebagai agama yang "bergantung kepada diri sendiri."

KRITERIA UNTUK TINDAKAN

Dalam Sutta (MN 61), Buddha menasihati kita supaya merenung tentang kamma. Beliau berkata bahawa sebelum kita melakukan sebarang kamma, kita harus merenung bahawa adakah ia akan membahayakan seseorang. Jika ia akan membahayakan orang lain atau diri sendiri, kita tidak harus melakukannya. Tetapi, jika ia memanfaatkan orang lain atau diri sendiri, maka kita patut melakukannya, malah mengulanginya.

Bahkan ketika sedang melakukan kamma, Buddha berkata bahawa kita juga patut membuat perenungan. Dalam proses melakukan kamma tersebut, kita harus merenung bahawa;"Adakah apa yang saya lakukan sekarang betul atau salah? Jika betul, saya akan meneruskannya. Jika salah, saya akan berhenti dengan segera." Selepas tindakan tersebut dilakukan, kita harus merenungkan kembali dan berfikir dengan cermat apa yang telah kita lakukan; semalam, atau tiga hari yang lalu, atau seminggu yang lalu, atau sebulan yang lalu. Kita merenung samada



tindakan tersebut betul atau tidak dan adakah kita patut melakukannya atau tidak. Jika kita merenung tindakan kita dengan cara sedemikian, maka kita akan hidup dengan berkemahiran dan dapat mengelakkan diri daripada penderitaan yang tidak diingini.

Kriteria lain yang baik untuk menentukan samada kamma itu baik dan harus dilakukan, atau samada kamma itu buruk yang tidak harus dilakukan adalah menurut Buddha, adakah kamma tersebut menjurus kepada peningkatan, atau pengurangan tahap mental yang baik; ataupun pengurangan atau peningkatan tahap mental yang tidak baik dalam diri anda ataupun orang lain. Jika kamma tersebut membawa kepada peningkatan tahap mental yang baik, atau pengurangan tahap mental yang tidak baik, dalam diri anda sendiri atau orang lain, maka ia adalah kamma yang baik, yang harus sentiasa dilakukan.

Apakah itu tahap yang baik? Tahap yang baik adalah tahap mental yang baik, tahap mental yang bahagia, contohnya, ketidak-terikatan, niat baik, ketenangan dan keseimbangan batin. Tahap mental yang baik ini memberikan kedamaian dan kebahagiaan.

Tahap mental yang tidak baik adalah keadaan yang membuat kita gelisah dan tidak bahagia, contohnya ketamakan, kemarahan, kegelisahan, iri hati, dan kesombongan. Kamma buruk atau kamma tidak baik menyebabkan berkurangnya tahap yang baik atau peningkatan dalam tahap yang tidak baik. Kita harus menghindarkan diri daripada melakukan kamma jenis ini.

CARA KAMMA BERFUNGSI

Dalam Sutta (SN 36.21), Buddha menyatakan bahawa tidak semua penderitaan disebabkan oleh kamma. Selain kamma, terdapat faktor-faktor lain yang boleh membawa penderitaan kepada kita. Penderitaan boleh disebabkan oleh ketidakseimbangan angin atau cecair hempedu atau kahak. Ia mungkin juga kerana cuaca. Sebagai contohnya, indeks pencemaran udara di Kuching tiba-tiba meningkat sehingga 1,000 (pada tahun 1997) dan menyebabkan banyak penderitaan. Sebab lain mungkin kerana kecuaiian diri kita sendiri. Satu lagi kemungkinan yang lain adalah kemalangan.

Namun begitu, banyak kejadian yang berlaku disebabkan oleh kamma.



Pertimbangkan kes seseorang yang terlibat dalam suatu kemalangan lalu meninggal dunia. Jika kematiannya disebabkan oleh kecuaiian atau secara kebetulan sahaja, maka ini bererti kamma sebagai manusia belum habis. Dia berkemungkinan akan dilahirkan semula sebagai manusia. Tetapi, jika kematiannya adalah disebabkan oleh kamma sebagai manusia telah habis, maka dia tidak akan dilahirkan semula sebagai manusia. Dia akan dilahirkan semula di alam kewujudan yang lain. Oleh itu, bukan semua kejadian disebabkan oleh kamma.

Terdapat lima jenis kesalahan berkaitan dengan kamma yang sangat serius yang dinyatakan dalam Sutta:

- (1) Menyebabkan Buddha menitiskan darah dengan niat yang jahat,
- (2) Membunuh seorang Arahant,
- (3) Membunuh ibu kandung sendiri,
- (4) Membunuh ayah kandung sendiri,
- (5) Menyebabkan pertikaian dan pemecahan di dalam komuniti bhikkhu yang harmoni.

Kelima-lima kesalahan ini akan menyebabkan seseorang itu terjerumus ke neraka dalam kelahiran yang akan datang dan berada di sana untuk suatu jangkamasa yang sangat lama.

Cara kamma-vipaka berfungsi adalah sangat rumit. Dalam Sutta (AN 4.77) Buddha menyatakan bahawa terdapat empat perkara yang tidak patut di fikirkan dengan mendalam. Jika anda berfikir keterlaluan mengenai empat perkara ini, anda akan menjadi gila. Yang pertamanya adalah kekuasaan Buddha; keduanya adalah kedalaman dan kekuasaan jhana (penumpuan meditasi); ketiganya adalah kamma-vipaka; dan keempat adalah spekulasi tentang dunia ini.

Mengapa kita tidak harus berfikir terlalu mendalam tentang kamma-vipaka? Ini adalah kerana kamma-vipaka sangatlah rumit. Fungsi kamma-vipaka bukan saja bergantung kepada kehidupan sekarang, tetapi juga kepada kamma-kamma pada pelbagai hayat yang lepas yang belum terselesai. Di samping itu, ia juga bergantung kepada keadaan mental kita pada masa itu. Lebih kompleks lagi, keadaan mental makhluk hidup yang lain pada masa kita melakukan kamma juga mempengaruhi vipaka kita. Sebagai contohnya, jika anda melakukan persembahan kepada seseorang pembunuh, atau penjenayah, atau penjahat, berkatnya adalah kurang, tetapi jika anda melakukan persembahan kepada seseorang yang



beriman, maka berkat atau manfaatnya sangat besar. Sebaliknya, jika anda membunuh seseorang yang beriman, maka kesalahan kamma anda sangatlah besar. Jika anda membunuh seekor nyamuk, kammanya tidaklah begitu berat, tetapi anda tidak digalakkan untuk membunuhnya. Fungsi kamma-vipaka sangat rumit dan kita mungkin mengalami kesulitan untuk memahaminya. Kadang-kala, kita melihat segelintir orang yang kita anggap sebagai jahat, kasar, kedekut dan tidak sopan, tetapi mereka mempunyai kehidupan yang baik dan mewah. Ini mungkin disebabkan oleh kamma baik pada hayat yang lepas yang menyokong mereka. Walaubagaimanapun, mereka kini sedang melakukan banyak kamma buruk yang masih belum matang. Ini seiringan dengan kenyataan bahawa manusia boleh berubah. Sebagai contohnya, ketika seseorang itu miskin, dia berasa rendah diri, rajin, setia kepada isterinya, berhemat dan sebagainya. Setelah dia menjadi kaya, dia mungkin berubah sikap menjadi angkuh, megah, kaki perempuan, pemabuk, kaki judi, dan sebagainya. Sama juga, seseorang yang baik pada hayat yang lepas, apabila dilahirkan dalam persekitaran yang mewah, dia mungkin akan lupa diri disebabkan oleh kekayaannya. Oleh sebab yang demikian, kita mungkin sukar untuk melihat keadilan dalam dunia ini. Kadang-kala kita mendapati bahawa orang yang baik bukanlah orang yang bahagia, sebaliknya ramai orang jahat yang bahagia. Fungsi hukum kamma-vipaka sangat kompleks untuk diteliti kecuali jika kita memiliki kekuasaan batin / rohani untuk melihat ke masa lampau.

HANYA KITALAH YANG DAPAT MENOLONG DIRI KITA SENDIRI

Terdapat satu Sutta yang sangat penting (AN5.43) di mana Buddha mengatakan bahawa terdapat beberapa perkara di dunia ini yang diidamkan oleh setiap orang, namun sukar diperolehi, iaitu, dilahirkan menawan, memiliki kebahagiaan, berpangkat tinggi, berumur panjang dan kelahiran semula yang baik setelah meninggal dunia. Buddha menyatakan bahawa perkara-perkara ini tidak dapat diperolehi dengan berdoa atau sumpah kesucian, atau dengan cara sering memikirkannya setiap hari. Jika semuanya boleh diperolehi dengan cara sedemikian, mengapa makhluk hidup masih menderita di kehidupan ini? Kita mengetahui bahawa terdapat makhluk-makhluk yang tidak terkira jumlahnya di alam yang penuh penderitaan, berteriak meminta pertolongan dengan sia-sia.



Berikut adalah satu persoalan yang sangat penting: Jika hanya dengan berdoa dan sumpah kesucian dapat memberikan perkara yang kita ingini, maka mengapa berlakunya penderitaan di dunia ini? Kita ada menceritakan sebelum ini, mengenai pelajar yang berusaha mendapatkan 10A tanpa belajar, dan sebaliknya berdoa dan bersumpah, dan bersembah kepada dewa-dewi. Pelajar ini sudah pasti tidak akan memperolehi 10A.

Buddha mengatakan bahawa kita harus mengikut haluan yang dapat menghasilkan apa yang kita ingini. Ini bererti jika kita inginkan umur yang panjang, maka kita tidak seharusnya membunuh. Jika anda tidak membunuh, maka anda tidak perlu berdoa, kerana umur yang panjang akan datang secara semulajadinya. Jika anda ingin dilahirkan menawan, anda perlu beramah-tamah dan tidak cepat naik marah. Jika anda inginkan kebahagiaan, berikanlah kebahagiaan dan anda pasti mendapatkan kebahagiaan.

Sudah menjadi kebiasaan bagi kebanyakan orang untuk berdoa ketika mereka menderita dan kadang-kala doa kita termakbul – sebab utama hal ini berlaku kerana kita dibantu oleh kamma kita. Sebagai contohnya, seseorang itu sangatlah kaya, dan secara tiba-tiba mendapat kanser. Dia berikhtiar untuk mendapatkan doktor pakar yang terbaik di seluruh pelosok dunia, tetapi jika kamma tidak menyokongnya, doktor-doktor yang terhandal dari Amerika dan Eropah masih juga tidak mampu menyembuhkannya.

Sebaliknya, seseorang yang lain mungkin sangat miskin dan juga mendapat kanser, tetapi jika dia disokong oleh kammanya, dia akan sembuh walaupun dia tidak mempunyai wang untuk pergi ke hospital pakar. Seseorang mungkin mengesyorkan dia untuk mengambil ubat-ubatan herba yang sesuai, atau meminum air kencingnya sendiri! Oleh itu, cara yang betul untuk memakbulkan kehendak kita dan memiliki kehidupan yang bahagia adalah dengan melakukan kamma baik, menghindari kamma tidak baik, dan tanpa perlu bergantung kepada doa serta sumpah kesucian kerana semua akibat daripada kamma yang baik akan matang dan membawa kebahagiaan.

Terdapat satu lagi Sutta yang penting (SN 42.6) di mana seorang ketua dari satu kampung datang bercakap dengan Buddha. Ketua kampung tersebut berkata kepada Buddha bahawa terdapat sekumpulan Brahmin di bahagian barat mempunyai tradisi yang pelik. Selain tradisi memikul



air, mandi dalam air untuk menyucikan diri mereka dan memuja api, apabila kaum keluarga mereka meninggal dunia, mereka membawa mayat keluar dari rumah lalu mengangkat mayat tersebut menghala ke langit. Mereka menghadap mayat tersebut ke langit (syurga) lalu meneriakkan nama si mati tersebut untuk menunjukkannya jalan ke syurga. Mereka percaya bahawa apabila mayat tersebut menghadap ke langit (syurga), si mati tersebut dapat melihat syurga, dan ketika mereka memanggil rohnya, secara semulajadi, rohnya akan naik ke syurga. Ketua kampung tersebut menyatakan bahawa mungkin Buddha (mempunyai kekuasaan batin / rohani yang luar biasa) dapat menuntun setiap orang yang telah meninggal dunia untuk dilahirkan semula di alam syurga. Ini adalah satu persoalan yang menarik kerana sehingga zaman moden ini, masih ramai orang yang mempercayai bahawa Buddha dapat membantu kita untuk dilahirkan semula di alam syurga.

Maka, Buddha menjawab dengan memberi satu soalan kepada ketua kampung tersebut. Buddha berkata seandainya seorang lelaki pergi ke tepi tasik yang sangat dalam, dan mengangkat sebiji batu besar dengan kedua-dua tangan lalu melemparkannya ke tengah tasik. Semasa batu itu mula tenggelam, orang ramai tampil dan berteriak dan memuji batu tersebut serta meminta batu tersebut supaya timbul di atas permukaan air dan bergerak menuju ke tebing. Buddha bertanya kepada ketua kampung tersebut samada batu itu akan timbul? Ketua kampung tersebut menjawab bahawa batu itu tidak mungkin akan timbul kerana ia berat; secara semulajadinya akan tenggelam ke dalam air. Maka, Buddha berkata, dengan cara yang sama, serupanya juga jika seseorang telah melakukan banyak kejahatan, dia telah membunuh, mencuri, berzina, berbohong dan sebagainya, setelah dia meninggal dunia (dan kamma buruk menariknya ke bawah), orang ramai tampil dan meneriaknya untuk pergi ke syurga; mungkinkah dia dapat pergi ke sana? Ketua kampung tersebut menjawab, ia tidak mungkin kerana dia telah banyak melakukan kejahatan; seperti batu tersebut, dia akan tenggelam menuju ke kelahiran semula yang tidak baik.

Kemudian, Buddha berkata lagi, seandainya seorang lelaki yang lain pergi ke tebing tasik yang dalam. Dia mengambil secawan minyak lalu melemparkannya ke tengah tasik.

Cawan tersebut akan tenggelam tetapi minyak, kerana ianya ringan akan terapung di atas permukaan air. Semasa minyak terapung di atas permukaan air, orang ramai tampil dan menjerit supaya minyak



tenggelam ke dalam air. Bolehkah minyak tersebut tenggelam? Ketua kampung menjawab bahawa minyak tidak mungkin tenggelam kerana minyak adalah ringan, secara semulajadinya akan terapung. Buddha berkata, serupanya jika seseorang telah melakukan banyak kebaikan dan tidak pernah mencederakan makhluk hidup. Setelah dia meninggal dunia, jika ramai orang datang dan berteriak serta mengutuknya supaya pergi ke neraka, mungkinkah dia akan masuk ke neraka? Ketua kampung menjawab bahawa ianya tidak mungkin kerana orang tersebut ialah orang yang baik. Secara semulajadinya dia akan pergi ke syurga kerana disokong oleh kamma baiknya sendiri.

Maka dengan menjawab pertanyaan ini, ketua kampung tersebut memahami apa yang dimaksudkan oleh Buddha, iaitu, Buddha tidak dapat menolong kita. Samada kita timbul atau tenggelam, bergantung kepada kamma kita sendiri. Ini adalah faktor utama yang membezakan antara ajaran Buddhisme dengan agama lain di mana Buddha tidak menyatakan bahawa dengan menjadi seorang Buddhis, anda dijamin mendapat satu tempat di syurga. Tidak adanya sikap pilih kasih. Samada anda pergi syurga atau mana-mana tempat lain, bergantung kepada kamma anda sendiri. Kita tidak boleh menyogok syurga supaya membuka pintu kepada kita – ini adalah keadilan.

Dalam Sutra Mahayana Patriarch ke-enam, seseorang bertanya kepada Patriarch tersebut samada ianya benar jika orang ramai melafazkan nama Buddha Amitabha, mereka boleh dilahirkan semula di Tanah Suci Barat. Patriarch tersebut menjawab bahawa Tanah Suci tersebut adalah sangat dekat dengan mereka yang mempunyai kebijaksanaan yang tinggi tetapi sangat jauh bagi mereka yang kurang kebijaksanaan. Tambahnya lagi, “Orang yang jahil melafazkan nama Buddha supaya dapat dilahirkan di sana, sementara yang bijaksana menyucikan mindanya sendiri.” Dari sini jelaslah bahawa minda kita (atau hati) adalah sangat penting.

Dalam ajaran Buddha, dunia adalah hasil ciptaan kesedaran atau minda kita. Minda yang suci menghasilkan dunia yang bahagia manakala minda yang jahat menghasilkan dunia yang penuh kedukaan. Oleh itu, minda yang suci adalah paling penting untuk kelahiran semula di alam yang bahagia, bukannya dengan membaca mantera atau berdoa atau bersumpah kesucian.

Berikut adalah satu lagi prinsip kamma yang penting yang harus kita



ingat. Tiada sesiapaupun yang dapat mengubah fungsi hukum semulajadi kamma. Semua makhluk adalah tertakluk kepada hukum kamma-vipaka. Buddha menjelaskan kebenaran atau realiti kewujudan hukum semulajadi kepada kita, iaitu hukum-hukum ini wujud sepanjang masa, tidak kira kita memahaminya atau tidak.

KAMMA DAN SYARAT-SYARATNYA

Setiap orang akan mendapat balasan kamma yang berbeza-beza (AN 3.99). Selain faktor niat, ia juga bergantung kepada orang yang melakukan kamma dan kepada orang yang dikenakan kamma tersebut. Misalnya, perbuatan jahat yang ringan yang dilakukan oleh seseorang yang akhlak moral, minda dan kebijaksanaannya rendah iaitu kerap melakukan kamma buruk, berkemungkinan membawanya ke alam neraka. Perbuatan jahat yang serupa yang dilakukan oleh seseorang yang akhlak moral, minda dan kebijaksanaannya tinggi iaitu kerap melakukan kamma baik, maka balasan dosanya dapat ditebus dalam kehidupan ini dan akibatnya tidak dirasakan pada kehidupan lain.

Sebagai perumpamaan, andaikan anda sedang memasak di belakang rumah anda dan seorang pengemis tampil di depan rumah anda untuk meminta sedekah dan dia tidak nampak sesiapaupun. Maka, dia berjalan terus ke ruang tamu lalu terjumpa wang kertas sepuluh ringgit atau seratus ringgit di atas meja. Dia mendapati sekelilingnya masih tiada orang dan mencuri wang itu lalu terus berjalan keluar dari rumah. Pada ketika itu, anda keluar dari belakang rumah dan terlihat pengemis tersebut keluar dari rumah dan mendapati bahawa wang di atas meja tersebut sudah hilang. Berkemungkinan besar anda akan menjerit dan cuba untuk menangkap pengemis tersebut, atau menelefon polis supaya dia dapat ditangkap. Akhirnya, pengemis tersebut dimasukkan ke penjara.

Namun begitu, andaikan seseorang yang sangat ternama, barangkali seorang ahli politik yang terkemuka datang melawat anda dan dalam keadaan yang sama, melihat tiada orang di sekeliling lalu masuk ke dalam rumah anda. Seperti situasi yang sama, anda berada di belakang rumah dan keluar ke ruang tamu lalu terlihat dia berjalan keluar dari rumah dan mendapati wang anda sudah hilang. Anda mengenalinya tetapi kemungkinan besar anda tidak akan menelefon polis kerana khuatir akan menyusahkan diri sendiri daripada orang yang berpengaruh



ini. Besar kemungkinan dia akan dibebaskan begitu sahaja.

Seperti yang dapat anda lihat di sini, walaupun dua orang melakukan kamma yang sama, kesan daripada tindakan mereka berbeza. Oleh itu, adalah penting bagi kita untuk melakukan banyak kamma baik – ini dapat menyokong kita sungguhpun kita melakukan suatu perbuatan jahat, akibatnya dapat dikurangkan, sama seperti situasi ahli politik yang berpengaruh tadi. Sebaliknya, mereka yang telah melakukan banyak kamma buruk seperti pengemis yang miskin, akan menderita dengan teruk akibat perbuatan jahatnya.

MENGATASI KAMMA BURUK

Bagaimana kita mengatasi kamma buruk pada masa lampau? Untuk mengatasi kamma buruk pada masa lampau, Buddha mengatakan bahawa kita harus melakukan banyak tindakan (perbuatan) baik pada masa sekarang. Buddha memberikan satu perumpamaan yang baik berkenaan dengan garam dan air (AN 3.99). Pada zaman Buddha, tidak terdapat garam halus seperti yang kita ada sekarang, tetapi mereka mempunyai ketulan garam. Maka, Buddha menyatakan bahawa seandainya seseorang itu mengambil ketulan garam dan memasukkannya di dalam secawan air, mengacaunya lalu minum. Sudah pasti air tersebut berasa masin. Tetapi, jika seseorang itu mengambil ketulan garam yang sama dan memasukkannya ke dalam sungai dan mengacaunya, rasanya tidak masin kerana jumlah air yang sangat banyak di dalam sungai.

Buddha menjelaskan bahawa air diumpamakan sebagai kamma baik dan garam diumpamakan sebagai kamma buruk. Kamma baik yang banyak akan mengurangkan akibat daripada kamma buruk. Oleh sebab itu, adalah sangat penting bagi kita untuk melakukan banyak kebaikan untuk mengatasi kamma buruk kita pada masa lampau. Apa yang telah berlalu, tidak dapat diubah; kita hanya dapat menjaga apa yang berlaku sekarang. Kita harus melakukan banyak kebaikan (termasuk menghindarkan kejahatan; iaitu berpegang teguh kepada sila).

Semua kamma yang kita lakukan mempunyai potensi untuk berhasil. Namun, bukan semua kamma akan matang. Buddha mengatakan bahawa jika setiap kamma perlu matang, maka kita tidak dapat terlepas daripada samsāra (kitaran kelahiran semula). Ini adalah disebabkan oleh



timbunan kamma kita yang terlalu besar kesan daripada hayat-hayat yang lepas yang tidak terkira.

Satu contoh yang baik ialah Angulimala, penjenayah yang membunuh ratusan orang. Dia tinggal di dalam hutan, sangat kuat, bertenaga dan tangkas sehingga membunuh ramai orang yang merentasi hutan. Dia mempunyai tabiat memotong ibu jari dan jari-jari orang yang dibunuhnya lalu diikat menjadi kalungan untuk dipakai di sekeliling lehernya. Oleh sebab itulah dia dipanggil Angulimala, yang bermaksud 'pemakai kalungan jari'. Buddha mengetahui bahawa rakyat jelata akan memohon raja agar membuat persiapan tentera untuk membunuh Angulimala kerana mereka takut untuk merentasi hutan tersebut memandangkan ramai orang telah dibunuh di sana. Dengan keinginan untuk menyelamatkan Angulimala, Buddha berjalan ke atas bukit bersendirian untuk mencarinya.

Angulimala melihat Buddha dan menyangka bahawa adalah mudah membunuhnya. Maka, dia pun datang dari belakang Buddha dan mengejanya dengan pisau dan senjata. Dia ingin membunuh Buddha tetapi walaupun selaju mana dia berlari, dia mendapati bahawa dia tidak dapat mendekati Buddha kerana Buddha menggunakan kekuasaan batin / rohani luarbiasanya. Akhirnya Angulimala berhenti dan juga meminta Buddha untuk berhenti. Buddha berpaling dan memandang Angulimala, lalu berkata, "Saya sudah berhenti, Angulimala; berhenti jugalah kamu." Angulimala berfikir sendiri, "Mengapa orang ini mengatakan bahawa saya belum berhenti sedangkan dia sudah berhenti?" lalu dia meminta penjelasan daripada Buddha.

Buddha menjawab, "Saya sudah berhenti mencederakan semua makhluk, tapi kamu masih belum." Kemudiannya, Buddha mengajarkan Dhamma kepada Angulimala dan setelah mendengar, dia berubah sepenuhnya. Angulimala membuang semua senjatanya dan memohon Buddha untuk mengizinkannya menjadi bhikkhu. Maka, Buddha berjalan pulang ke Vihara lalu Angulimala mengikutinya dan menjadi seorang bhikkhu.

Raja yang dipohon untuk membunuh Angulimala berasa takut walaupun baginda mempunyai barisan tentera bersamanya kerana reputasi Angulimala sebagai pembunuh yang ganas. Oleh itu, raja pun bertandang ke Vihara di hutan untuk berjumpa dengan Buddha, dengan harapan untuk mendapat restu daripada Buddha. Buddha melihat raja



yang berpakaian lengkap dengan perisai dan diiringi oleh tenteranya lalu bertanya ke mana raja tersebut hendak pergi. Raja menjawab bahawa baginda dipohon oleh rakyat untuk menangkap atau membunuh Angulimala dan baginda sedang dalam perjalanan untuk melakukannya.

Buddha bertanya kepada raja, seandainya baginda melihat Angulimala sebagai seorang bhikkhu sekarang, terlepas dari belunggu dan mulia, bagaimanakah baginda akan bertindak? Raja berkata bahawa baginda akan memberikan penghormatan kepada Angulimala dan melindungi serta menyokongnya seperti bhikkhu-bhikkhu yang lain. Buddha kemudiannya menunjuk kepada Angulimala dan berkata, “Raja yang agung, itulah Angulimala.” Ketika raja berpaling dan melihat Angulimala, bulu romanya berdiri dan ketakutan. Buddha menenangkan raja lalu berkata, “Jangan takut, raja yang agung, janganlah takut. Jangan takut terhadapnya.” Raja berasa sukar untuk dipercayai tetapi baginda percaya dengan kata-kata Buddha. Oleh itu, raja memberikan penghormatan dan sokongan kepada Angulimala.

Angulimala kemudiannya rajin berusaha dan menjadi seorang Arahant. Cuba fikirkan perkara ini! Dia tidak perlu dilahirkan semula di alam neraka untuk ratusan ribu tahun untuk membayar hutang kammanya! Berkat daripada usaha dalam kehidupan yang suci dan pencapaian taraf ariya adalah begitu tinggi sehingga dapat membebaskan kita daripada kelahiran semula di alam derita. Maka, kita dapat melihat tiga landasan tindakan berkat; perkembangan minda (*bhāvanā*), melangkaui akhlak moral (*sīla*) dan amal (*dāna*).

KAMMA DAN KELAHIRAN SEMULA

Buddha mengatakan bahawa kebanyakan makhluk hidup, setelah meninggal dunia, akan dilahirkan semula di alam penderitaan disebabkan oleh mereka terlalu mementingkan diri sendiri (AN. 1.19.2). Kita mahu menjaga kepentingan diri sendiri, mahu melindungi orang-orang yang dianggap sebahagian daripada kita – keluarga kita, mereka yang sama kaum dengan kita, sama agama, sama negara – maka, kita melakukan banyak perbuatan yang jahat.

Antara tiga alam penderitaan tersebut, neraka adalah alam yang paling dahsyat, dibandingkan dengan alam haiwan dan seterusnya alam hantu. Alam manusia berada di atas alam-alam ini. Di atas alam manusia



adalah alam dewa, atau dikenali juga sebagai alam syurga.

Barangkali hanya dua atau tiga daripada sepuluh orang yang akan dilahirkan semula menjadi manusia, atau di alam syurga. Mungkin tujuh hingga lapan orang akan menuju ke alam-alam penderitaan. Oleh itu, kita harus berhemat dalam perjalanan hidup. Kita seharusnya berusaha untuk mempelajari Dhamma kerana hayat ini sangat singkat. Secara puratanya, kita hanya hidup sehingga umur tujuh puluh tahun dan jika anda berumur empat puluh tahun sekarang, ini bererti anda hanya mempunyai tiga puluh tahun baru lagi untuk diraikan. Apabila satu tahun berlalu, maka anda hanya mempunyai baki dua puluh sembilan tahun, apabila setahun lagi berlalu, anda mempunyai baki dua puluh lapan tahun dan seterusnya. Masa sangatlah singkat, oleh itu, kita harus menggunakannya sebaik mungkin.

Mungkinkah kita mendapat kelahiran semula yang sama dengan orang-orang yang kita sayangi supaya kita dapat bertemu dengan mereka lagi dalam hayat yang akan datang? Terdapat sepasang lelaki dan wanita tua datang mengunjungi Buddha. Mereka berkata kepada Buddha bahawa sejak mereka berkahwin semasa mereka masih remaja sehingga ke usia tua sekarang, mereka saling mencintai satu sama lain dan tidak pernah mempunyai perasaan marah di antara mereka. Maka, mereka mengatakan bahawa mereka ingin bertemu kembali dalam hayat yang akan datang. Mereka bertanya kepada Buddha samada perkara sedemikian boleh berlaku atau tidak.

Buddha mengatakan bahawa jika terdapat dua orang mempunyai kesamaan dalam empat perkara berikut, mereka akan bertemu semula dalam hayat yang akan datang. Pertamanya, mereka mesti mempunyai kepercayaan yang sama, iaitu kepercayaan agama yang sama. Keduanya, mereka mesti mempunyai akhlak moral yang sama. Ini bererti moraliti mereka adalah sama baik atau sama buruk. Ketiganya adalah beramal. Mereka mesti sama-sama beramal atau sama-sama pentingkan diri sendiri. Keempatnya adalah kebijaksanaan, iaitu mereka harus mempunyai kebijaksanaan yang setaraf atau kejahilan yang setaraf. Sekiranya keempat-empat perkara ini adalah sama, maka mereka akan bertemu semula dalam hayat yang akan datang.

Hakikat pertemuan kita sekarang juga akibat kamma-vipaka. Buddha mengatakan bahawa adalah sukar untuk bertemu dengan seseorang yang tidak berkaitan dengan kita dalam hayat yang lepas. Kita mungkin



pernah menjadi bapa dan anak atau ibu dan anak, dan sebagainya. Terdapat berbilion-bilion orang di dunia ini tetapi jumlah orang yang kita temui dan kenali tidaklah begitu ramai. Oleh itu, orang-orang inilah yang mungkin berkaitan dengan kita dalam hayat yang lepas.

Pernah suatu ketika, sepupu Buddha yang bernama Mahanama datang berjumpa dengan Buddha (SN 55.3.1). Dia memberitahu Buddha bahawa dia sedang berfikir kemungkinan suatu hari nanti dia akan mengalami kematian yang tragik. Jika dia meninggal dengan tragik, adakah dia akan dilahirkan semula di alam penderitaan? Buddha menjawabnya dengan memberitahu agar tidak kkuatir kerana Mahanama telah lama melatihkannya dalam kepercayaan, akhlak moral, pembelajaran Dhamma, beramal, dan kebijaksanaan. Oleh sebab itulah minda beliau akan membawanya ke alam yang lebih baik.

Dengan kata lain, jika seseorang itu telah mempraktikkan Dhamma dan telah hidup berdasarkan Dhamma, maka mindanya akan cenderung menuju ke arah Dhamma. Oleh itu, mindanya akan menuntun ke kelahiran semula yang luhur. Buddha mengatakan bahawa minda seharian kita adalah sangat penting. Jika anda ialah seorang yang baik hati, maka itulah minda seharian anda, iaitu frekuensi semulajadi anda. Oleh itu, apabila anda meninggal dunia, anda akan menuju ke alam di mana makhluk-makhluknya baik hati dan tenteram. Namun begitu, jika anda ialah seorang yang senang dirangsang, naik angin, berasa marah setiap hari dan cenderung kepada keganasan, maka minda seharian anda akan menuju ke kelahiran semula di mana makhluk-makhluknya adalah pemarah dan cenderung kepada keganasan, contohnya alam haiwan. Oleh yang demikian, melatih minda yang baik setiap hari adalah sangat penting. Jadi, adalah baik untuk kita mempelajari dan mempraktis Dhamma supaya minda kita adalah bercenderung kepada luhur (bukannya kejahatan) dan membawa kita ke kelahiran semula yang baik.

Adakah mungkin untuk menolong sanak saudara kita yang telah meninggal dunia? Ini merupakan satu persoalan yang diajukan oleh seorang Brahmin kepada Buddha (AN 10.177). Buddha mengatakan bahawa perkara ini bergantung kepada tempat di mana seseorang itu dilahirkan semula – jikalau dia dilahirkan semula sebagai hantu maka dia dapat ditolong. Walaupun Buddha tidak menjelaskan sebabnya, tetapi ini mungkin disebabkan oleh hantu kembali ke sanak saudara mereka dengan harapan untuk mendapat bantuan. Hantu menunjukkan kewujudan mereka dengan cara tertentu atau mereka menghubungi



sanak saudara mereka di dalam mimpi. Maka, dalam tradisi Theravada, penganut Buddhis biasanya melakukan kebajikan bagi pihak saudara mereka yang telah meninggal dunia dan memindahkan berkat tersebut kepadanya. Penyembahan makanan dan pakaian biasanya dilakukan kerana kedua-dua jenis barang ini mungkin amat diperlukan oleh hantu.

BERKAT KEDUNIAAN DAN BERKAT KEROHANIAN

Di negara China, terdapat seorang bhikkhu yang terkenal bernama Bodhidharma di mana beliau merupakan salah seorang bhikkhu terawal yang datang dari India menuju ke China. Maharaja China terdengar tentang bhikkhu ini dan mengundang Bodhidharma ke istananya. Maharaja telah membuat banyak kebajikan, contohnya membina tempat beribadat untuk para bhikkhu dan bhikkhuni serta rumah anak-anak yatim. Oleh itu, apabila maharaja bertemu dengan Bodhidharma, baginda memberitahunya bahawa baginda telah melakukan banyak perkara yang baik dan bertanya kepadanya samada baginda telah mendapat berkat yang banyak.

Bodhidharma, sebagai seorang yang mulia dan bersifat terus terang menjawab bahawa baginda tidak mempunyai sebarang berkat. Maharaja tersebut terasa sangat tidak senang hati setelah mendengar jawapan Bodhidharma lalu enggan berbicara dengan bhikkhu tersebut dengan lebih lanjut. Bodhidharma kemudiannya meninggalkan istana. Apa yang ingin dikatakan oleh Bodhidharma adalah terdapat perbezaan antara berkat keduniaan dengan berkat kerohanian.

Berkat keduniaan yang disebut oleh orang Cina dikenali sebagai “Fu Ter”(福德) dan berkat kerohanian dikenali sebagai “Kong Ter”(功德). Berkat keduniaan adalah rahmat yang menuju ke kelahiran semula yang baik, seperti berlatih amal dan akhlak moral. Berkat kerohanian pula adalah berkat yang membawa anda bebas daripada samsāra (kitaran kelahiran semula) seperti mempelajari Dhamma, berlatih meditasi, membebaskan keterikatan dan sebagainya. Oleh itu, kita seharusnya dapat membezakan antara berkat keduniaan dengan berkat kerohanian. Adalah baik jika kita melakukan banyak berkat keduniaan kerana ini dapat membantu dan menyokong kita. Akan tetapi, jika kita ingin bebas daripada samsāra, maka kita harus mempelajari ajaran Buddha, bermeditasi dan membebaskan keterikatan.



KESIMPULAN

Buddha menasihati kita agar membuat renungan terhadap lima perkara setiap hari. Pertamanya, “Saya akan mengalami usia tua, saya belum terbebas daripada penuaan.” Renungan kedua ialah “Saya akan menderita disebabkan penyakit, saya belum terbebas daripada penyakit.” Renungan ketiga ialah “Saya akan mengalami kematian, saya belum terbebas daripada kematian.” Renungan keempat ialah “Semua yang menjadi milikku, yang ku cintai / sayangi dan yang menyenangkan, akan berubah, akan terpisah daripada diriku.” Dan terakhir, kita merenung “Saya ialah pemilik kamma saya sendiri, waris kamma saya sendiri, lahir daripada kamma saya sendiri, berhubung-kait dengan kamma saya sendiri, dibantu oleh kamma saya sendiri; apa jua kamma yang saya lakukan, sama ada baik mahupun jahat, saya akan menjadi warisnya.”

Dalam tiga renungan yang pertama di atas, kita merenung bahawa kita akan menjadi tua, jatuh sakit, dan akhirnya meninggal dunia. Dalam renungan keempat, kita merenung bahawa orang-orang yang kita cintai / sayangi dan sebarang yang menyenangkan kita (termasuk harta-benda kita), akan berubah dan terpisah daripada kita. Renungan kelima adalah kamma yang menyokong kita dan kita yang akan mewarisi hasil kamma ini. Kita adalah pemilik kamma kita sendiri, jadi kita harus berwaspada dengan kamma kita. Ini adalah renungan-renungan yang baik untuk dilakukan.

Kadang-kala apabila kita mempunyai masalah contohnya menjadi sakit seperti menghidap penyakit kanser, biasanya kita akan pergi ke serata tempat untuk mendapatkan rawatan yang mustajab. Namun, jika kita memahami Dhamma, kita masih akan berusaha untuk mendapatkan rawatan, tetapi kita tidak akan begitu gelisah. Kebanyakan orang menjadi tersentak apabila ajal mereka menjelang tiba kerana mereka masih belum bersedia menghadapinya. Memahami Dhamma menjadikan kita bersiap sedia dalam menghadapi ajal. Kita memahami daripada Dhamma bahawa kesemuanya adalah tidak kekal; kita memahami bahawa disebabkan kita dilahirkan, maka kita perlu meninggal dunia – hanya yang tidak dilahirkan sahaja tidak akan mati. Jika kita menerima hakikat ini, maka apabila ajal menjelang, kita dapat menerimanya dengan tabah. Sebaliknya, jika kita tidak dapat menerimanya, kita akan menderita.

Kepada mereka yang bertungkus-lumus untuk mencari rawatan penyakit kanser, walaupun mereka mungkin menemui rawatan mustajab dan



sembuh, tetapi berapa lamakah lagi mereka dapat terus hidup? Mungkin lima atau sepuluh tahun lagi, tetapi kematian akan tetap menjelang suatu hari nanti. Apabila kematian menjelang kembali, mereka akan menggigil ketakutan lagi. Walaubagaimanapun, jika kita memahami Dhamma, maka kita telah bersedia untuk kematian dan dapat menerimanya dengan tabah setelah menjalani kehidupan kita dengan cekap.

Hidupan manusia adalah sangat penting berbanding dengan hidupan alam lain kerana di alam manusia kita menghasilkan banyak kamma. Ini adalah kerana kita banyak menggunakan minda pemikiran. Perkataan “manusia” mungkin berasal daripada perkataan “mano” yang bermaksud kebolehan berfikir. Apabila kita menggunakan minda pemikiran kita untuk merancang dan melaksanakan rancangan dengan disertai niat, kita menghasilkan kamma pada masa tersebut. Oleh itu, kita sebagai manusia menghasilkan kamma yang banyak dan kehidupan ini adalah sangat penting kerana apa jua kelakuan kita akan menentukan kelahiran semula kita untuk beberapa kelahiran semula yang akan datang.

Tambahan pula, kehidupan di alam manusia adalah yang paling sesuai untuk berjuang mengakhiri penderitaan kita dan kitaran kelahiran semula yang berterusan. Oleh yang demikian, hanya di sinilah anda dapat menemui Buddha dan Arahant (AN 10.63) serta Sangha. Justeru itu, adalah sangat penting bagi kita menjalani kehidupan sebagai manusia dengan secepatnya dan sebaik mungkin agar dapat menjauhi penderitaan yang tidak diingini dan akhirnya menamatkan semua penderitaan.

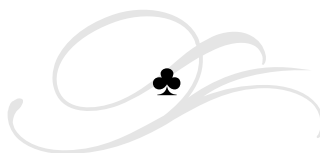
TAMAT



Hanya Kitalah Yang Dapat Menolong Diri Kita Sendiri

BHIKKHU DHAMMAVUDDHO MAHA THERA

Artikel ini dipetik daripada ceramah "Cara Kerja Kamma" daripada penulis yang disampaikan di Kuching Buddhist Society, Sarawak, pada bulan Disember 1997, dan telah diterbitkan oleh Buddhist Gem Fellowship dalam buku mereka yang bertajuk "K. Sri Dhammananda Felicitation" pada tahun 1999.



DITERBITKAN OLEH:

VIHARA BUDDHA GOTAMA

www.vbgnet.org

DITERJEMAHKAN KE BAHASA MALAYSIA OLEH

Lim Vuanghao, Lua Yik Hor dan lain-lain.

PENYUNTING:

Hanya Kitalah Yang Dapat Menolong Diri Kita Sendiri

Bhikkhu DHAMMAVUDDHO Thera





MENGGIATKAN KEMBALI SUTTA-VINAYA

Vihara Buddha Gotama adalah Vihara hutan seluas 15 ekar yang diasaskan pada tahun 1998. Tujuan utama pengasasan Vihara Buddha Gotama adalah untuk pengajian, pengajaran, dan praktis ajaran Buddha (Sutta), disiplin Bhikkhu (Vinaya), dan meditasi, mengikut ajaran asal Buddha.

Vihara Buddha Gotama dibuka kepada para Bhikkhu, Samanera, dan Maechee / Anagarini, dan juga orang awam.

Tumpuan Vihara adalah kepada komuniti residen Bhikkhu, Samanera, dan Maechee / Anagarini dan sesiapa yang sedang berlatih untuk menjadi Bhikkhu, Samanera, dan Maechee / Anagarini. Oleh itu, jadual waktu harian Vihara merangkumi 4 jam meditasi berkumpulan, 1.5 jam aktiviti kerja, dan 1.5 jam pengajian dan perbincangan Dhamma-Vinaya.

Oleh kerana Vihara bukan pusat meditasi yang direka khas untuk orang awam, maka cara pengurusannya tidak berdasarkan retreat mingguan. Malah, boleh dikatakan bahawa Vihara diuruskan berdasarkan retreat harian.

Kesemua penghuni, residen atau jemputan biasanya dikehendaki untuk melibatkan diri dalam kesemua aktiviti harian Vihara, kecuali apabila mereka tidak sihat atau mempunyai alasan-alasan lain yang sah.

Waktu lawatan adalah dari pukul 8:00 pagi hingga pukul 1:00 petang. Para pelawat harus menelefon +6012-4697483 (10am - 4pm) terlebih dahulu jika mereka ingin melawat Vihara di luar masa lawatan yang tertera. Ini untuk memastikan masa lawatan adalah sesuai dan pintu besar Vihara dibuka.

Vihara dikendalikan sepenuhnya atas sumbangan orang ramai, dan tiada bayaran yang dikenakan untuk menetap di Vihara, atau untuk makanan, minuman, dan pengajaran.

Walaupun jalan masuk, bangunan serba-guna (Sala), Perpustakaan Sangha, Stor Sangha, tempat tinggal kaum wanita, dan 9 buah kuti (pondok) telah dibina, sumbangan adalah dialukan untuk tujuan pembangunan tambahan, penyelenggaraan, dan kerja selanjutnya ke atas Vihara.

YAYASAN SANGHA

~ www.vbgnet.org ~

Yayasan Sangha adalah yayasan pertama di Malaysia dimana Lembaga Pemegang Amanah dilantik daripada kalangan para Bhikkhu, Samanera dan Maechee / Anagarini. Apabila Bhikkhu, Samanera dan Maechee / Anagarini kembali ke kehidupan awam, dia dengan segeranya terlucut jawatan sebagai pemegang amanah.

Orang awam dilantik ke dalam jawatankuasa-jawatankuasa untuk menguruskan hal-hal berkaitan kewangan, penyelenggaraan Vihara, dan sebagainya.

Vihara adalah hak milik Yayasan, yang menyediakan kemudahan-kemudahan yang diperlukan, sokongan dan perlindungan kepada Sangha. Kesemua kemudahan di Vihara termasuk tapaknya adalah hak milik Yayasan, bukan hak milik perseorangan. Oleh itu, apa jua penyembahan kepada Vihara / Yayasan adalah penyembahan kepada Sangha.

Sumbangan

Sumbangan kewangan harus dihulurkan atas nama:
**"Sangha Foundation a/c 721-108548-8",
OCBC Bank (M) Berhad, Ipoh.**

Oleh kerana Vihara tidak menggaji pekerja pejabat, resit pada lazimnya tidak dikeluarkan kecuali atas permintaan penderma. Sila sertakan nama, alamat dan nombor telefon bimbit untuk resit.

Selepas Mac 2008, semua sumbangan kewangan kepada Yayasan Sangha dikecualikan daripada cukai pendapatan.

Kami menghargai sesiapa yang ingin datang membuat penyembahan makanan kepada penghuni Vihara. Sesiapa yang ingin membuat penyembahan makanan tengah hari harus datang sebelum pukul 10.30 pagi.

"...satu penyembahan kepada Sangha tidak terkira, tidak terukur. Dan saya kata tidak mungkin satu hadiah kepada orang perseorangan yang akan memberi manfaat yang lebih besar daripada sumbangan kepada Sangha"
~ Buddha, Majjhima Nikaya 142



Sangha Foundation

121, Jalan Besar,

35350 Temoh, Perak, Malaysia

Website : www.vbgnet.org

Tel : +60 124697483

Copyright©2010 by Sangha Foundation

The rights of the author of this work have been asserted by him in accordance with the Copyright Act 1987.

Permission to copy for personal use is granted. Permission to reprint for free distribution may be obtained from the publisher.

1st Edition, 2011

2000 copies, Feb 2011

Perpustakaan Negara Malaysia Cataloguing-in-Publication Data

Dhammaduddho Thero, 1947-

Hanya Kitalah Yang Dapat Menolong Diri Kita Sendiri

--Dhammaduddho Thero.

ISBN : 978-967-5423-17-8

1. Buddhism. 2. Buddhism--Doctrines. I. Title.
294.342