

# **Pesanan Buddha**

*Diterjemahkan daripada:*  
Message of The Buddha

**BHIKKHU DHAMMAVUDDHO MAHATHERA**

**Edisi Pertama, Ogos 2011**  
*Untuk Edaran Percuma Sahaja*

**Penterjemah:**  
*Para Penyokong Vihara Buddha Gotama*

**Sumber:**  
*Vihara Buddha Gotama*  
*[www.vbgnet.org](http://www.vbgnet.org)*

**Cetakan:**

**Antara Semua Pemberian, Pemberian Dhamma Adalah Yang Terunggul.**  
*Sabba Danam Dhammadanam Jinati*

**SEMOGA SEMUA MAKHLUK BAHAGIA**

# PESANAN BUDDHA

*Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhassa*

## PENGENALAN

*Buddha* muncul di dunia sekali dalam jangka masa yang sangat lama, semasa dunia terjerumus dalam kegelapan akibat kejahilan terhadap realiti atau Kebenaran mengenai kewujudan. Pencerahan diri (bebas daripada kejahilan) atas usaha gigih mereka sendiri, mereka membawa cahaya pengetahuan ke dunia. Buddha adalah “Yang Sedar” atau “Yang Tercerah” terhadap Kebenaran berkaitan dengan alam semesta. Meskipun dilahirkan sebagai seorang manusia, setelah pencerahan beliau, Buddha tidak boleh dianggap sebagai seorang manusia, makhluk alam syurga, ataupun apa-apa jenis makhluk lain. Ini kerana beliau telah melepaskan sepenuhnya ego atau Diri<sup>1</sup> yang dipaut kuat oleh semua makhluk. Taraf beliau melampaui semua makhluk di alam semesta ini.

Semua Buddha menyampaikan pesanan yang serupa: “Hindari kejahatan, amalkan kebaikan, sucikan minda”<sup>2</sup> Ini juga dikenali sebagai latihan tiga bahagian untuk mendapat rahmat/berkat. Ajaran Buddha dikenali sebagai *Dhamma*, sementara *Sangha* merujuk kepada *bhikkhu/bhikkhuni*<sup>3</sup>, sebaik-baiknya mereka yang Mulia (*Ariya*).

## 1. HINDARI KEJAHATAN

Ini bermaksud tidak memudaratkan (membahayakan) diri sendiri ataupun makhluk lain. Kriteria bagi baik dan buruk dalam *Buddha-Dhamma* adalah apa yang bermanfaat dan bermudarat, baik terhadap diri sendiri ataupun makhluk lain. Menghindari kejahatan bermaksud berlatih kemoralan (*sila*), iaitu berpegang teguh kepada *sila*.

### LIMA SILA (PANCASILA)

Ada lima kemoralan (*sila*) asas yang patut dipegang teguh demi kesejahteraan setiap orang, kerana pelanggaran lima *sila* boleh membawa akibat yang sangat menyedihkan. Lima *sila* tersebut adalah:

#### (i) Menghindari Pembunuhan

Seseorang tidak seharusnya menyebabkan mana-mana makhluk hidup kehilangan nyawa secara sengaja. Nyawa adalah yang paling berharga kepada setiap makhluk hidup. Ketakutan paling ketara dirasai oleh setiap makhluk hidup apabila nyawanya terancam. Sebagai contoh, memburu binatang sebagai aktiviti sukan memang patut dielakkan. Sikap tidak menghiraukan kebajikan makhluk-makhluk lain inilah yang bakal membawa kepada kemudaratannya terbesar kita. Tidak ada kesalahan jika tidak ada niat untuk membunuh.

Memang benar, kadang-kadang sangat sukar untuk mengamalkan *sila* ini, misalnya apabila berkaitan dengan tikus, lipas dan semut di rumah. Walaubagaimanapun, kebijaksanaan harus digunakan untuk

---

<sup>1</sup> *Atta*, biasanya diterjemahkan sebagai roh, keperibadian, dan dianggap sebagai tidak berubah, abadi, tidak tertakluk kepada syarat-syarat.

<sup>2</sup> *Dhammapada*, ayat 183

<sup>3</sup> *Majjhima Nikaya* 142

mencapai cara penyelesaian terbaik, seperti mencegah peluang mereka mendapat makanan dan memastikan semua sisa-sisa makanan dibersihkan.

Akan tetapi, Buddha dengan kebijaksanaan beliau mengizinkan pemakanan daging dengan tiga syarat: seseorang tidak melihat, mendengar, atau mengesyaki (bahawa binatang tersebut dibunuh khas untuk dirinya). Jadi, seseorang diizinkan, sebagai contohnya, membeli daging mentah dari pasar, tetapi tidak diizinkan memesan seekor ayam yang masih hidup untuk disembelih.

Menyebabkan atau mengesyorkan eutanasia (pembunuhan kerana belas kasihan), menggugurkan kandungan, dan penggunaan teknik pencegah kehamilan selepas persenyawaan, secara umum juga tidak diizinkan.

#### **(ii) Menghindari Pengambilan Sesuatu yang Tidak Diberi**

Seseorang dianggap melanggar *sila* ini jika dia mengetahui bahawa barang yang dicuri adalah hak milik orang lain dan dia mempunyai niat untuk mencuri. Bahkan seseorang tidak seharusnya mengambil sesuatu yang ditinggalkan oleh orang lain jika ada kemungkinan orang tersebut akan kembali mencarinya, kecuali untuk menyimpannya, dengan tujuan mengembalikan barang tersebut kepada pemilikinya.

#### **(iii) Menghindari Perbuatan Salah Laku Seks**

Perbuatan salah laku seks bermaksud melakukan hubungan seksual dengan pasangan atau tunang orang lain, seseorang yang bawah umur, atau seseorang yang dilarang dibawah undang-undang/konvensi (seperti anggota keluarga terdekat, *bhikkhu* atau *bhikkhuni*)<sup>4</sup>. Nafsu yang berlebihan adalah penyebab kelahiran kembali di alam binatang.

#### **(iv) Menghindari Pertuturan Bohong**

Perasaan malu dan takut dipersalahkan adalah dua penjaga dunia, menurut Buddha.<sup>5</sup> Buddha menyatakan bahawa jika seseorang boleh berbohong secara sengaja, maka tidak banyak perkara lain yang malu untuk dilakukan olehnya. Seseorang dinilai dari pertuturannya.

Selain berbohong, ucapan tidak bijak yang harus dihindari adalah ucapan dengki (yang menyebabkan ketidakharmonian), ucapan kesat, dan gosip kosong.

#### **(v) Menghindari Bahan yang Memabukkan**

Seseorang seharusnya tidak meminum minuman keras dan menggunakan dadah kerana bahan-bahan ini menumpulkan kemampuan deria mengakibatkan kehilangan ingatan, kurang waspada, kemalasan dan kelembapan, dan secara umumnya menjadi lebih bodoh. Ia juga menyebabkan kegagalan seseorang memenuhi tanggungjawabnya, pembaziran kekayaan, pertengkaran dan bahkan pergaduhan, serta ketidaksenangan umum dan gangguan kepada orang lain.

### **LAPAN SILA (ATTHASILA)**

Buddha juga mengajar umat awam untuk mengamalkan lapan *sila*. *Sila* yang ketiga diubah menjadi "Menghindari aktiviti seksual". Tiga *sila* yang lain adalah menghindari daripada makan selepas tengah hari hingga subuh keesokan harinya, menonton pertunjukan dan menghiasi tubuh badan, serta menggunakan katil yang mewah (tinggi dan besar). Lapan *sila* ini perlu dipraktikkan pada hari ke 8, 15, 23 dan hari terakhir bulan lunar, iaitu kira-kira sehari dalam seminggu. Pengamalan lapan *sila* ini membawa berkat besar yang boleh membawa kepada kelahiran kembali di alam-alam syurga.

---

<sup>4</sup> *Majjhima Nikaya* 41

<sup>5</sup> *Anguttara Nikaya* 2.1.9

## MANFAAT BERPEGANG TEGUH KEPADA SILA

Berkat hasil pegangan teguh *sila* bergantung kepada tahap kesucian amalan kita. Buddha menyatakan bahawa terdapat lima manfaat daripada pengamalan *sila*<sup>6</sup> :

### (i) Kekayaan Terjaga

Seseorang yang tidak berpegang teguh kepada *sila* berkemungkinan besar akan menghabiskan kekayaannya kerana selalu mengunjungi kelab malam dan rumah pelacuran, berjudi, meminum minuman keras, dan sebagainya, aktiviti-aktiviti yang tidak akan dilakukan oleh seseorang yang bermoral.

### (ii) Reputasi Baik

Seseorang bermoral yang tidak membunuh, mencuri, melakukan salah laku seks, berbohong dan meminum minuman keras dengan jelas akan disanjung orang lain.

### (iii) Berani Berhadapan dengan Perhimpunan Awam

Seseorang yang bermoral tiada sebab untuk berasa malu atau bersalah dan tidak berasa takut ketika dipanggil untuk berhadapan atau berucap dalam perhimpunan-perhimpunan awam.

### (iv) Mati dengan Minda yang Tenang (Jelas)

Menjelang saat kematian, seseorang yang bermoral tidak takut kerana ingatan kembali terhadap kemurniannya memberi keyakinan diri yang kukuh dan kegembiraan.

Akan tetapi, ramai orang mati dengan ketakutan yang amat ketara kerana telah menjalani kehidupan yang tidak bermoral, terutama mereka yang melanggar mana-mana satu *sila* dengan serius, seperti seorang penyembelih binatang.

### (v) Kelahiran Kembali yang Baik

Seseorang yang telah berpegang teguh kepada *sila* akan menjalani kehidupan yang aman dan ditakdirkan mendapat kelahiran kembali yang baik.

Buddha menyatakan bahawa seseorang yang memiliki keyakinan yang tidak goyah terhadap Buddha, *Dhamma*, *Sangha*, adalah suci, terkawal dalam *sila*, dapat mengisytiharkan dengan kepastian bahawa dia telah mencapai peringkat Pemasuk Arus, pasti menuju pencerahan. Dia tidak akan jatuh lagi ke alam kelahiran kembali yang penuh sengsara, iaitu alam hantu, binatang dan neraka.<sup>7</sup>

## MENJAGA PINTU DERIA

Salah satu cara untuk membantu kita menjauhi kejahatan dan berpegang teguh kepada *sila* adalah dengan menjaga pintu deria dan berwaspada (memberi perhatian). Keenam-enam organ deria kita iaitu mata, telinga, hidung, lidah, tubuh (asas sentuhan) dan minda, sedar terhadap enam objek deria iaitu bentuk, bunyi, bau, rasa, sentuhan dan fikiran. Hasil daripada kesedaran terhadap objek deria, suatu perasaan wujud secara automatik. Sehingga detik ini kita tidak ada kawalan, tetapi selepas ini, bagaimana kita bertindak bergantung sepenuhnya kepada diri kita sendiri. Disinilah *kamma* (tindakan berniat) dihasilkan kerana keinginan kita memainkan peranan.

Jadi kita harus berwaspada supaya kita menghasilkan *kamma* baik dan bukan *kamma* buruk yang kita akan kesali kelak. Sebagai contoh, seseorang mengeluarkan kata-kata yang tidak menyenangkan kepada kita dan dengan serta-merta perasaan yang tidak menyenangkan muncul. Jika kita waspada, kita sedar bahawa perasaan marah akan menyebabkan sesuatu yang memudaratkan. Jadi kita sama ada meredakan kemarahan kita dengan segera, atau jika tidak dapat melakukannya, beredar dari tempat itu.

---

<sup>6</sup> *Anguttara Nikaya* 5.213

<sup>7</sup> *Samyutta Nikaya* 55.2.

Penglihatan adalah pintu deria lain yang dengan mudah menyebabkan *kamma* buruk, seperti penampilan seorang wanita cantik dapat membangkitkan nafsu seorang lelaki yang sudah berkahwin. Jika dia berwaspada dia akan mengingati tanggungjawabnya dan menahan diri daripada melakukan sesuatu yang mungkin akan dikesali kelak. Oleh yang demikian, kita seharusnya senantiasa berwaspada akan perasaan kita, dan tidak mudah lupa diri.

## PENGAMALAN SILA MENYUSAHKAN?

Sesetengah orang tidak suka mengamalkan *sila* atau mendengar *Dhamma*. Mereka berpendapat dengan berbuat demikian mereka terikat untuk berpegang teguh kepada *sila* dan jika mereka melanggar *sila*, akibatnya adalah serius. Mereka berpendapat bahawa jika mereka tidak berjanji untuk mengamalkan *sila*, kesalahan (dosa) dapat diabaikan jika mereka melanggar *sila*. Dalam kes bagi mereka yang enggan mendengar *Dhamma*, mereka berpendapat bahawa mereka dapat memberi alasan bahawa mereka jahil.

*Diikat oleh Hukum tetap Dhamma.* Apa yang gagal difahami mereka adalah Hukum *kamma* merupakan Kebenaran Alam Semesta yang dikenakan seimbang kepada semua makhluk hidup, tidak kira mereka ‘mengamalkan *sila*’ atau tidak dan sama ada mereka mengetahui hal ini atau tidak. Buddha berdakwah bukan hanya untuk penganut ajaran Buddha tetapi kepada semua makhluk. Buddha juga menyatakan bahawa sama ada Buddha muncul atau tidak di dunia ini, terdapat syarat-syarat utuh *Dhamma*, Hukum-hukum tetap *Dhamma*, Kebenaran-kebenaran abadi yang tertakluk setiap masa. Oleh sebab makhluk hidup tidak menyedari hal ini, maka Buddha mengajar dan mendedahkan hal ini kepada kita. Sama ada kita mendengar *Dhamma* atau tidak, kita masih terikat kepada hukum-hukum tetap ini. Seseorang yang berbuat jahat dan memudaratkan makhluk lain akan menderita sebagai akibatnya, seperti mana seseorang yang melakukan sesuatu yang baik dan bermanfaat menerima akibat yang membahagiakan.

## 2. AMALKAN KEBAIKAN

Ini bermaksud melakukan sesuatu yang bermanfaat terhadap orang lain atau untuk mengamalkan sifat kedermawanan. Penganut ajaran Buddha menggelarnya sebagai mengamalkan *dana* (memberi)”. Sudah menjadi sifat manusia hanya mementingkan diri sendiri. Ini dapat dilihat apabila seorang bayi harus dipujuk dan diajar untuk berkongsi dan memberi. Malangnya, kebanyakan orang menyimpan sifat pentingkan diri sendiri ini walaupun setelah dewasa. Kita harus berusaha untuk selalu memberi sehingga sifat kedermawanan menjadi sebahagian daripada sifat semula jadi kita.

*Cara-cara memberi.* Secara umum, amalan *dana* bermaksud pemberian barang-barang kebendaan. Tetapi seseorang juga boleh menyumbangkan tenaganya untuk kerja fizikal, atau kata-kata simpati, penghargaan dan nasihat. Sesetengah orang juga memberi perkhidmatan penuh dedikasi tanpa mementingkan diri sendiri untuk tujuan yang mulia sepanjang hayat mereka. Pemberian pengetahuan boleh membawa manfaat yang besar kepada orang lain. Sebagai contoh, daripada memberi makanan kepada seseorang, yang boleh membantunya untuk hanya satu hari sahaja, jika dia diajar sesuatu kemahiran yang membolehkannya menyara kehidupan, maka dia telah dibantu seumur hidupnya. Antara semua hadiah yang boleh diberi, pemberian *Dhamma*<sup>8</sup> adalah yang terunggul. *Dhamma* mengajar kita tentang hukum-hukum kewujudan yang sangat penting untuk diketahui supaya kita dapat hidup menurut hukum-hukum kewujudan dan dengan itu mengelakkan kesakitan dan penderitaan dalam kehidupan sekarang dan kehidupan yang akan datang.

*Cara penggunaan kekayaan yang sesuai.* Buddha menyatakan bahawa seseorang seharusnya menggunakan kekayaannya dengan sesuai melalui empat cara berikut:<sup>9</sup>

<sup>8</sup> Ajaran Buddha – tentang Realiti dan Kebenaran.

<sup>9</sup> *Anguttara Nikaya* 4.61.

- Membuat diri sendiri, keluarga, tanggungan dan kawan-kawannya bahagia.
- Melindungi diri sendiri daripada segala kesusahan yang mungkin terjadi.
- Memberi sumbangan kepada sanak saudara, para tetamu, para pemerintah, makhluk-makhluk alam syurga, hantu-hantu, dan berkongsi berkat dengan mereka.
- Memberi sumbangan kepada para *bhikkhu* yang mulia dan para petapa yang tulus menjalani kehidupan suci.

**Hasil pemberian.** Seseorang yang mulia memberikan sesuatu yang bersih, yang menjadi pilihan, yang sesuai, memberi dengan perhatian, dengan tangannya sendiri, dan dia memberi berulang kali. Dia juga memberi dengan rasa hormat, rela/puas hati, pada masa yang sesuai, tanpa memudaratkan atau mencederakan diri sendiri ataupun orang lain.<sup>10</sup> Seseorang yang memberi tanpa rasa hormat, tidak bersopan bahkan dengan penghinaan, mendapat kekayaan tetapi sering tidak dihormati dan malah dihina. Pemberian yang diberikan pada masa yang sesuai akan dikurniakan kekayaan pada masa yang sesuai. Pemberian yang diberi dengan perasaan tidak puas hati, akan dikurniakan kekayaan tetapi juga minda yang tidak cenderung untuk menikmatinya. Pemberian yang diberikan tanpa menyebabkan sebarang kerugian atau penderitaan akan menghasilkan kekayaan dan harta benda yang tidak dapat dimusnahkan oleh api, banjir, pemerintah, pencuri dan sebagainya.

Buddha berkata, jika seseorang memberi sesuatu mengharapkan balasannya, ia akan menghasilkan berkat yang sedikit. Seseorang yang memberi tanpa memikirkan balasannya akan mendapat berkat yang besar. Balasannya juga besar jika pemberian itu diberikan semasa seseorang itu miskin dan jika penerimanya adalah orang yang mulia (bermoral).

**Empat landasan berkat.** Terdapat empat “landasan berkat”<sup>11</sup> iaitu Buddha, *Sangha*, ibu dan bapa, pemberian kepada mereka menghasilkan berkat yang besar. Buddha tidak lagi bersama kita. Para *bhikkhu* dan *bhikkhuni* mewakili *Sangha*.

Empat keperluan asas terdiri daripada makanan, pakaian, ubat-ubatan, dan tempat tinggal. Ini juga merupakan empat keperluan asas seorang *bhikkhu*. Pemberian makanan menghasilkan jangka hayat yang panjang, kekuatan, kecantikan, dan kebahagiaan. Oleh itu, pemberinya akan meraih manfaat yang sama pada masa yang akan datang. Antara keempat-empat keperluan asas ini, pemberian tempat tinggal kepada para *bhikkhu* dari empat arah, iaitu pembinaan *Vihara*, menghasilkan berkat yang sangat besar. Malah berkat ini lebih besar daripada memberi makanan kepada Buddha sendiri dan para *bhikkhu* kerana ia membantu mengekalkan komuniti *bhikkhu* (*bhikkhu Sangha*).<sup>12</sup> Selain itu, Buddha berkata, pemberi keperluan, yang digunakan seorang *bhikkhu* yang mampu mencapai dan diam dalam konsentrasi tidak terbatas, akan meraih berkat yang besar, tidak terhitung, tidak terukur, membawa kepada alam syurga, kepada apa yang disayangi, membahagiakan dan menyenangkan.<sup>13</sup>

Kita amat terhutang budi kepada ibu dan bapa kita. Kegagalan untuk menjaga mereka membawa kerugian yang sangat besar.

**Perkongsiian berkat.** Apabila kita berbuat kebaikan, kita patut mengingati makhluk-makhluk ghaib dengan berkongsi berkat kita dengan mereka. Hantu kerap tinggal berdekatan manusia dan biasanya kembali ke rumah saudara mara dan kawan-kawan, dengan harapan mendapat sebahagian

---

<sup>10</sup> *Anguttara Nikaya* 5.147 / 5.148.

<sup>11</sup> *Anguttara Nikaya* 4.4.

<sup>12</sup> *Anguttara Nikaya* 9.20.

<sup>13</sup> *Anguttara Nikaya* 4.51.

daripada berkat yang amat diperlukan mereka. Buddha juga menasihati kita supaya berkongsi berkat dengan makhluk-makhluk halus (dewa-dewi) rumah kita supaya mereka akan melindungi rumah tangga kita daripada makhluk luar yang jahat.

### MENGAPA PERLU BERBUAT BAIK?

*Analogi garam dan air.* Seseorang mungkin akan bertanya “Mengapa saya harus berbuat baik? Adakah tidak mencukupi jika saya tidak berbuat jahat atau menyakiti yang lain?” Dalam kehidupan lampau kita yang tidak terhitung jumlahnya, kita telah mengumpul banyak *kamma* buruk yang akan mendatangkan banyak masalah dalam kehidupan sekarang. Buddha mengajar bahawa cara untuk mengurangkan kesan *kamma* buruk masa lampau adalah dengan melakukan banyak *kamma* baik dalam kehidupan sekarang.<sup>14</sup> Buddha mengibaratkan *kamma* buruk sebagai segumpal garam dan *kamma* baik sebagai air. Jika segumpal garam dilarutkan ke dalam secawan air, air tersebut akan menjadi masin. Tetapi, jika garam tersebut dilarutkan ke dalam air sungai, kemasinannya banyak berkurangan. Seperti itu juga, melakukan *kamma* baik sekarang meringankan kesan *kamma* buruk masa lampau, kecuali *kamma* buruk yang sangat berat seperti membunuh ibu bapa kita.

*Analogi pencurian.* Selain itu, Buddha menyatakan bahawa tindakan jahat remeh yang dilakukan oleh seseorang yang belum matang dari segi tingkah laku moral, minda, dan kearifan, akan mengakibatkan kelahiran kembali di alam duka. Jika seseorang yang matang dari segi tingkah laku moral, minda dan kearifan, melakukan kesalahan yang serupa, kesan buruknya akan berbuah dalam kehidupan sekarang dan tidak akan menjelma selepas kematiannya. Ini serupa dengan kes orang miskin yang dimasukkan ke dalam penjara akibat mencuri satu, sepuluh, atau seratus dolar, sedangkan seseorang yang kaya dan berkuasa tidak dipenjarakan untuk kesalahan yang sama.

*Manfaat memberi.* Terdapat banyak manfaat daripada tindakan memberi iaitu: seseorang itu disukai dan disenangi oleh ramai orang; seseorang itu disenangi oleh mereka yang mulia dan bijaksana; laporan baik tentang orang tersebut tersebar luas; seseorang itu menghadiri perhimpunan awam dengan yakin; seseorang itu memperoleh kelahiran kembali yang baik.<sup>15</sup> Di samping kita sendiri berbuat baik, jika kita mendorong, menyetujui atau memuji tindakan baik orang lain, maka lebih banyak berkat akan diperoleh.

### 3. SYURGA

Melalui meditasi Buddha mencapai pencerahan dan melenyapkan semua kegelapan kejahilan. Dengan minda yang bersinar, kuat, tenang, beliau dapat melihat semua alam-alam kewujudan di alam semesta. Menurut Buddha, makhluk hidup dari setiap sistem dunia terbahagi kepada tiga alam kewujudan iaitu Alam Nafsu, Alam Berbentuk, dan Alam Tidak Berbentuk. Dunia manusia terletak di Alam Nafsu di mana keinginan dan hawa nafsu mendominasi semua makhluk. Alam Berbentuk dan Tidak Berbentuk hanya dapat dicapai oleh makhluk-makhluk yang mengembangkan meditasi penyerapan (*jhana*). Makhluk di kedua-dua alam ini tidak dibezakan sebagai lelaki dan perempuan kerana mereka tidak lagi berminat terhadap kepuasan seksual tetapi lebih mementingkan kebahagiaan *jhana* yang lebih tinggi. Hasil semula jadi daripada melakukan kebaikan dan menghindari kejahatan adalah kelahiran kembali di salah satu daripada enam alam syurga, yang masih terletak dalam Alam Nafsu.

*Makhluk-makhluk syurga.* Kelahiran di alam-alam syurga ini adalah melalui transformasi langsung kepada *deva*<sup>16</sup> atau *devi*<sup>17</sup>. *Deva* atau *devi* kelihatan seperti pemuda-pemudi berusia enam

<sup>14</sup> *Anguttara Nikaya* 3.99.

<sup>15</sup> *Anguttara Nikaya* 5.34 / 5.35.

<sup>16</sup> Dewa, makhluk syurga, dengan tubuh yang bersinar.

<sup>17</sup> Dewi.

belas tahun yang sangat kacau atau cantik dan bentuk ini akan kekal sehingga mereka mati. Tidak ada proses penuaan yang jelas sepanjang hidup mereka. Tubuh mereka menjadi lebih halus seiring dengan peningkatan tahap syurga yang diperoleh. Di syurga tingkat keenam,<sup>18</sup> tubuh mereka adalah sangat jelas dan bersih, tidak seperti tubuh manusia kita yang kotor. Mereka tinggal di istana-istana syurga yang megah dan menikmati kehidupan penuh kemegahan diselubungi kesenangan sensual, kerana keinginan sensual mendominasi semua makhluk di Alam Nafsu. Buddha menyatakan bahawa memiliki kuasa ke atas kesemua enam belas negeri di India tidak dapat dibandingkan dengan satu per enam belas bahagian kebahagiaan yang dinikmati oleh makhluk-makhluk syurga.<sup>19</sup>

*Kehidupan di syurga tidak abadi.* Kehidupan di syurga sangat lama masanya. Di syurga yang paling rendah, syurga Empat Raja Dewa, satu hari alam syurga bersamaan lima puluh tahun alam manusia dan jangka hayat mereka adalah lima ratus tahun alam syurga atau sembilan juta tahun alam manusia. Jangka hayat bertambah seiring dengan ketinggian tingkat alam syurga. Di syurga tingkat keenam, satu hari alam syurga bersamaan 1,600 tahun alam manusia dan jangka hayat mereka adalah 16,000 tahun alam syurga atau 9,216 juta tahun alam manusia. Jangka hayat di Alam Berbentuk dan Alam Tidak Berbentuk dihitung berdasarkan kitaran dunia, yang tidak terhitung menggunakan tahun alam manusia.

Setiap kali seorang Buddha muncul di dunia, makhluk syurga berasa amat takut setelah mendengar *Dhamma*, kerana mereka menyedari bahawa mereka tidak memiliki kehidupan yang abadi tetapi akan mati juga akhirnya.

#### **4. BAHAYA, KEBODOHAN DAN KEBURUKAN KESENANGAN SENSUAL**

##### **BAHAYA**

Bahaya kesenangan sensual adalah ia mengakibatkan idaman yang tiada batasan terhadapnya. Apabila api nafsu seseorang berbara, ia akan semakin meningkat dan bukannya berkurangan. Juga, kesenangan sensual adalah tidak abadi tetapi akan berakhir suatu hari nanti apabila berkat seseorang itu telah habis digunakan.

##### **KEBODOHAN**

Kebodohan atau kesia-siaan kesenangan sensual adalah keinginan terhadapnya tidak dapat dipuaskan. Makhluk hidup yang terendam dalam kesenangan sensual hanya memiliki pandangan sehalu terhadap kehidupan, iaitu kehidupan adalah bahagia. Tanpa menyedari bahawa terdapat alam kelahiran kembali penuh sengsara sedang menanti mereka, mereka tidak terdesak untuk mengumpul berkat, dengan berbuat baik dan menghindari kejahatan, atau berusaha membebaskan diri daripada kitaran kelahiran kembali; sebaliknya mereka terus menghabiskan berkat yang telah dikumpul. Suatu hari nanti apabila berkat mereka telah habis digunakan, mereka akan jatuh dari alam syurga menuju alam kewujudan yang lebih rendah.

##### **KEBURUKAN**

*Perumpamaan pesakit kusta.* Keburukan kesenangan sensual adalah ia merupakan satu 'penyakit'. Buddha memberikan perumpamaan yang menarik bahawa makhluk hidup berpenyakit

---

<sup>18</sup> Syurga tingkat keenam digelar *Paranimmita-vasavatti*, sementara tingkat kelima digelar *Nimmana-rati*. Makhluk-makhluk di syurga tingkat keenam menggunakan makhluk-makhluk lain untuk mencipta apa jua yang mereka ingini. Dan di syurga tingkat kelima, mereka boleh mencipta apa jua yang mereka ingini, misalnya pasangan hidup, makanan.

<sup>19</sup> *Anguttara Nikaya* 8.42.



seperti pesakit kusta.<sup>20</sup> Kudis-kudis di tubuhnya terlalu gatal menyebabkan pesakit menggaru sehingga berdarah, dijangkiti kuman dan busuk. Tetapi ini masih tidak mencukupi. Dia harus mencari beberapa bara api yang digunanya untuk membakar kudis-kudisnya. Selepas itu baru dia berasa lega. Tetapi semakin dia menggaru dan membakar kudis-kudisnya, semakin berdarah, dijangkiti kuman dan busuk jadinya; akan tetapi dia terus melakukannya kerana dia mendapat sedikit kepuasan daripada perbuatan ini. Penggaruan dan pembakaran seperti itu pada orang yang sihat hanya akan mengakibatkan kesakitan dan penderitaan yang besar. Tetapi pesakit kusta itu hanya mengenalinya sebagai suatu keseronokan.

***Nafsu mengakibatkan kesakitan dan penderitaan.*** Makhluk hidup sama seperti pesakit kusta, kata Buddha. Mereka sakit dengan idaman untuk kesenangan sensual, terbakar dengan bara kesenangan sensual, dan mencari kepuasan. Tetapi semakin mereka terbenam dalam kesenangan sensual, mereka akan menjadi semakin berpenyakit. Api nafsu mereka menjadi lebih marak bukannya mereda. Jadi mereka terus dibakar oleh api nafsu, tanpa menyedari kesakitan dan penderitaan yang dilalui.

Oleh sebab hendak memuaskan nafsu, makhluk hidup bekerja keras dan bertungkus lumus. Kadang-kadang dalam proses tersebut mereka harus mengalami kesukaran besar, dedahan kepada dingin dan panas, angin dan hujan, nyamuk dan serangga, bahkan bahaya. Jika pekerjaannya tidak membuahkan hasil, seperti tanamannya rosak akibat cuaca buruk, dia akan bersedih dan dukacita. Jika rumah dan harta bendanya musnah akibat api, banjir, atau dicuri, dia akan bersedih dan dukacita.

Dibakar oleh nafsu, manusia bertengkar, bergaduh dan pembunuhan berlaku; bahkan negara-negara berperang mengakibatkan pembunuhan beramai-ramai yang sia-sia. Dan kerana nafsu, makhluk menjadi perompak, penggoda, dan sebagainya, dan menerima hukuman setimpal menurut undang-undang. Oleh sebab salah laku sedemikian, mereka menderita lagi setelah mati apabila memperoleh kelahiran kembali di alam yang menderita. Demikianlah kesakitan dan penderitaan yang dialami makhluk-makhluk hidup.<sup>21</sup>

***Tidak ada jaminan, bahkan bagi makhluk-makhluk alam syurga sekalipun.*** Walaupun jangka hayat makhluk-makhluk yang berada di syurga Alam Nafsu nampak lama bagi kita, mereka berpendapat bahawa jangka hayat tersebut pendek apabila ajal tiba kerana mereka belum cukup menikmatinya. Mereka tahu kematian sudah dekat kerana wujudnya petanda tertentu, seperti peluh yang keluar dari ketiak mereka, sinaran mereka pudar, dan sebagainya. Mereka menjadi sangat kluatir dan gelisah. Kematian mereka biasanya disebabkan oleh habisnya berkat atau matangnya *kamma* buruk yang berat. Tetapi kadangkala ini boleh disebabkan oleh lupa makan, kerana terlalu terbenam dalam kesenangan sensual, atau kemarahan yang berketerlaluan. Kebanyakan makhluk ini mati tanpa kepuasan, dengan cita-cita yang tidak terkabul. Lalu mereka akan lahir kembali di alam kewujudan yang lebih rendah.<sup>22</sup>

***Penderitaan yang tak terkata, kehidupan demi kehidupan.*** Setelah satu makhluk jatuh dari alam syurga, pada umumnya dia memerlukan masa yang sangat panjang sebelum dapat dilahirkan semula ke alam syurga. Ini kerana nafsu makhluk hidup sangat besar dan secara semula jadi menyebabkan mereka cenderung untuk melakukan kejahatan. Oleh itu mereka terus berputar di dalam kitaran kewujudan, biasanya di Alam Nafsu, dan khususnya di alam-alam sengsara. Penderitaan yang tak terkata dialami kehidupan demi kehidupan. Hanya segelintir manusia dan makhluk syurga yang akan dilahirkan di alam manusia atau alam syurga selepas mati, kebanyakannya

---

<sup>20</sup> *Majjhima Nikaya* 75.

<sup>21</sup> *Majjhima Nikaya* 13.

<sup>22</sup> Di bawah alam manusia adalah tiga alam sengsara – alam hantu, alam binatang dan alam neraka – di mana makhluk mengalami banyak kesakitan dan penderitaan (buku terbaru menambah alam *asura* sebagai alam keempat). Ketiga-tiga alam ini bersama dengan alam manusia dan enam alam syurga membentuk sepuluh alam kewujudan di dalam Alam Nafsu.

akan jatuh ke alam sengsara. Hanya segelintir makhluk di alam sengsara akan dilahirkan ke alam manusia dan alam syurga; kebanyakannya akan dilahirkan kembali ke alam sengsara.<sup>23</sup>

## 5. PELEPASAN KEDUNIAAN

Buddha berkata kita telah melalui kehidupan yang tidak terkira banyaknya di kitaran kewujudan, dan air mata yang sudah kita titiskan dalam kesakitan dan penderitaan adalah lebih banyak daripada air di dalam empat lautan. Suatu hari nanti kita akan sedar bahawa satu-satunya cara untuk membebaskan diri daripada kitaran ketidakpuasan ini adalah dengan melepaskan semua nafsu untuk kesenangan keduniaan.

*Perumpamaan empat kuda berketurunan murni.* Terdapat empat jenis kuda berketurunan murni di dunia.<sup>24</sup> Jenis yang pertama menjadi gelisah dan bersiap untuk beraksi sebaik sahaja bayangan kayu (tajam) penghalau kelihatan. Jenis yang kedua tidak bergerak dengan kemunculan kayu penghalau tetapi menjadi gelisah dan bersiap untuk bergerak hanya setelah kulitnya dicucuk. Jenis yang ketiga tidak bersiap untuk bergerak walaupun selepas dicucuk dengan kayu penghalau tetapi hanya setelah dagingnya ditikam. Jenis yang keempat masih tidak akan bergerak selepas dagingnya ditikam tetapi hanya setelah ditembus sampai ke tulang.

Demikian juga, kata Buddha, terdapat empat jenis manusia berketurunan murni di dunia ini. Yang pertama, apabila dia mendengar penderitaan atau kematian seseorang, dia akan menjadi cemas dan menyedari bahawa penderitaan dan kematian akan dialaminya juga. Jadi dia melepaskan semua keterikatan kepada dunia untuk mengikut jalan suci. Jenis kedua bersedia untuk melepaskan keduniaan hanya apabila dia melihat dengan matanya sendiri penderitaan atau kematian seseorang. Ini mengejutkannya dan membuatnya sedar akan ketidakkekalan kehidupan. Jenis yang ketiga masih belum bersedia melepaskan dunia apabila dia mendengar atau melihat penderitaan atau kematian seseorang, tetapi hanya apabila saudara maranya sendiri menderita atau mati, kesakitan dan kesedihan membuatnya melihat kenyataan. Jenis yang keempat masih belum ingin melepaskan dunia sehingga dia sendiri menjadi sakit dengan penyakit yang serius yang menyengsarakannya ke detik menjelang kematian. Hanya ketika itulah dia berasa cemas dan bersedia untuk melepaskan keduniaan. Yang menjadi catatan penting disini adalah bahawa apa yang akhirnya menyebabkan makhluk-makhluk sedar dan membelakangkan diri terhadap dunia adalah kesakitan dan kesedihan.

*Pelepasan keduniaan.* Maka orang sedemikian, patah hati dan sakit hati, mula melepaskan keterikatan dan nafsu terhadap dunia. *Buddha berkata bahawa tidak ada seorang pun yang pernah membebaskan dirinya daripada kitaran kewujudan semasa hidup di tengah-tengah kesenangan sensual, menikmati kesenangan sensual, tanpa melepaskan idaman untuk kesenangan sensual.*<sup>25</sup> Pada mulanya, dia mungkin tidak bersedia untuk melangkah ke dalam kehidupan tanpa rumah. Dia boleh tinggal di rumah tetapi menghindari tindakan seksual dan urusan dunia. Dia mulai berlatih kehidupan suci di rumah. Suatu hari nanti dia mungkin akan menyedari kebenaran kata-kata Buddha bahawa: "adalah sukar untuk menjalani kehidupan suci semurni dan sekilat kulit kepaah laut (konc) di rumah."<sup>26</sup> Selepas itulah dia melepaskan keduniaan dan melangkah ke dalam kehidupan tanpa rumah untuk berlatih Jalan ini. Dan suatu hari nanti, setelah sekian banyak usaha yang tekun, dia akan memahami secara langsung untuk dirinya sendiri Kebenaran-kebenaran *Ariya* yang diisytiharkan oleh Buddha.

## 6. KEBENARAN ARIYA YANG PERTAMA: DUKKHA

---

<sup>23</sup> *Anguttara Nikaya* 1.19.2.

<sup>24</sup> *Anguttara Nikaya* 4.113.

<sup>25</sup> *Majjhima Nikaya* 75.

<sup>26</sup> *Majjhima Nikaya* 36.

“Segala kewujudan adalah *Dukkha*.” Ini adalah Kebenaran *Ariya* (Mulia) pertama yang diisytiharkan oleh Buddha. *Dukkha* sering diterjemahkan sebagai ketidakpuasan, penderitaan atau kesedihan. *Dukkha* merangkumi kesemua maksud-maksud ini dan kerana kurangnya perkataan terjemahan yang tepat, kita terus menggunakan ‘*dukkha*’, maksudnya akan menjadi lebih jelas dibawah.

Kemunculan tubuh badan dan minda adalah kemunculan *dukkha*.<sup>27</sup> Tidak ada suatu kewujudan tanpa *dukkha*. Perbezaan antara seorang *Ariya* dan orang biasa adalah *Ariya* hanya mengalami *dukkha* tubuh badan sedangkan orang biasa mengalami *dukkha* tubuh badan dan mental.

### ASPEK-ASPEK DUKKHA

- Kewujudan menandakan adanya kehidupan, yang bermaksud kehadiran kuasa kehidupan atau tenaga. Tenaga bererti pergerakan, perubahan, dan kegelisahan. Dengan itu, kerana pergerakan dan perubahan, iaitu ketidakkekalan, segala makhluk akan mengalami proses kelahiran, penuaan, sakit dan kematian yang berterusan.
- Kelahiran adalah *dukkha*. Bayi mengalami kesusahan dan goncangan di dalam kandungan dan kelahiran ke dunia ini merupakan sesuatu yang mengejutkan baginya. Penuaan adalah *dukkha*. Berpenyakit adalah *dukkha*. Kematian adalah *dukkha*. Tidak ada makhluk yang memiliki kehidupan yang abadi. “Segala yang muncul akan mengalami penguraian.” adalah ajaran asas Buddha.
- Kerana ketidakkekalan, maka ada perpisahan dengan orang yang disayangi. Ini adalah *dukkha*. Buddha berkata bahawa orang yang disayangi membawa kesakitan dan kesedihan kepada kita, sementara pertemuan dengan musuh-musuh juga adalah *dukkha*.
- Makhluk-makhluk hidup semuanya berpenyakit. Kita tidak dapat mempertahankan posisi tubuh kita untuk jangka masa yang lama, tidak kira berdiri, berjalan, duduk atau tidur. Kita perlu senantiasa mengubah posisi kita. Ini juga adalah *dukkha*.
- Meratap mengenai hal-hal lampau adalah *dukkha*. Risau akan masa depan adalah *dukkha*.
- Tidak mendapat apa yang diinginkan adalah *dukkha*. Memiliki apa yang tidak disukai adalah *dukkha*. Tidak memiliki dengan secukupnya apa yang diinginkan adalah *dukkha*. Memiliki apa yang diinginkan tetapi tidak cukup lama adalah *dukkha*.
- Mengidami kesenangan sensual yang tidak terpuas adalah *dukkha*.<sup>28</sup>
- Tertakluk kepada kecenderungan hati kita yang senantiasa berubah adalah *dukkha*. Selalu berasa gelisah juga adalah *dukkha*.
- Selalu berasa tidak puas hati adalah *dukkha*.
- Bahkan kebahagiaan dan kesenangan pada hakikatnya adalah *dukkha* kerana kebahagiaan dan kesenangan bersifat sementara.

---

<sup>27</sup> *Samyutta Nikaya* 22.30.

<sup>28</sup> Rujuk ke bahagian 4: Bahaya, Kebodohan dan Keburukan Kesenangan Sensual.

*Dukkha dan pengakhiran dukkha.* Semua makhluk yang hidup tertakluk kepada *dukkha* dan satu-satunya cara untuk pembebasan adalah mengikut jalan yang menuju kepada pengakhiran *dukkha*. Jalan ini adalah Jalan Ariya Berunsur Delapan yang akan dibincangkan dalam bahagian 9.

## 7. KEBENARAN ARIYA KEDUA: SEBAB

“Sebab *dukkha* adalah idaman.” Ini adalah Kebenaran Ariya Kedua yang diisytiharkan oleh Buddha.

“Daripada idaman timbullah kesedihan, daripada idaman timbullah ketakutan. Kepada dia yang telah terbebas sepenuhnya daripada idaman, tiada lagi kesedihan, apatah lagi ketakutan.”<sup>29</sup>

*Idaman yang tidak terpuas.* Sifat suka gelisah makhluk hidup menyebabkan rasa tidak puas hati dan mereka mengidamkan pemuasan nafsu melalui penggunaan deria-deria. Walaubagaimanapun nafsu untuk kesenangan sensual tidak dapat dipuaskan, dan oleh itu makhluk hidup terus mengidam untuk lebih banyak kesenangan sensual. Antara kesemua kesenangan sensual, seks mungkin adalah yang paling diingini, diikuti barangkali oleh makanan. Mulut kita bagaikan lubang yang tiada dasar. Kita makan dengan lahap hingga kenyang dan hanya selepas beberapa jam, kita berasa lapar lagi.

Bahkan jutawan juga tidak puas hati dengan kekayaan mereka dan mereka terus mengidam untuk lebih banyak. Makhluk-makhluk syurga dengan jangka hayat jutaan tahun, juga mati dengan perasaan tidak puas hati, dengan cita-cita yang belum terkabul, menurut Buddha.

Selain mengidami kesenangan sensual, makhluk-makhluk hidup juga mengidami kewujudan dan ketidakwujudan, yang mengakibatkan pengidaman atau keterikatan, terutamanya pada saat-saat kematian. Apabila makhluk-makhluk mati dengan perasaan tidak puas hati, bara api nafsu mereka tidak terpadam. Oleh yang demikian kelahiran kembali berlaku dan kitaran kewujudan berterusan.

## 8. KEBENARAN ARIYA KETIGA: PENGHENTIAN

“Terdapat satu keadaan penghentian *dukkha* yang digelar *nibbana*.” Ini adalah Kebenaran Ariya Ketiga yang diisytiharkan oleh Buddha.

*Nibbana*<sup>30</sup> bermaksud pepadaman, dan merupakan satu-satunya peringkat yang bebas daripada *dukkha*. *Nibbana* boleh dialami dalam kehidupan sekarang, atau setelah mati di mana ia digelar *parinibbana*. Kewujudan, yang disyaratkan oleh sebab-sebab, adalah tidak kekal dan *dukkha*, *nibbana* adalah tidak bersyarat, abadi dan *sukha*.<sup>31</sup> Segala yang bersyarat mempunyai sifat kemunculan, perubahan, dan penghentian, tetapi *nibbana* adalah tanpa kelahiran, tanpa pereputan dan tanpa kematian. Ini adalah keadaan yang unik.

Buddha mengisytihar: “*Nibbana* adalah kebahagiaan yang tertinggi” walaupun adanya penghentian segala persepsi dan perasaan ketika seseorang mengalami *nibbana*. Buddha menjelaskan: “Tidak, para bhikkhu, Tathagata tidak mengenali kebahagiaan hanya kerana sensasi yang menyenangkan sahaja, tetapi para bhikkhu, di mana sahaja kebahagiaan dicapai, di sana dan hanya di sana sahaja Tathagata mengenali kebahagiaan.”

[Tidak seperti orang biasa yang bergantung kepada hal-hal yang bersifat keduniaan untuk mendapat kebahagiaan, Tathagata mengenali Nibbana sebagai kebahagiaan tertinggi]

<sup>29</sup> Dhammapada ayat 216.

<sup>30</sup> Atau Nirvana, dalam Bahasa Sanskrit.

<sup>31</sup> Kebahagiaan, yang berlawanan dengan *dukkha*.

**Parinibbana.** Ketika mencapai *parinibbana*, tiada apa-apa yang diabadikan mahupun dibinasakan kerana bahkan di sini dan sekarang, dalam kehidupan ini, tidak ada teras keperibadian yang abadi.<sup>32</sup> – tubuh badan dan minda ini adalah dalam keadaan yang senantiasa berubah.<sup>33</sup> Buddha mengibaratkan pencapaian *parinibbana* sebagai api yang bernyala bergantung kepada rumput, daun, dan ranting, yang terpadam apabila rumput, daun, dan ranting habis terbakar. Pertanyaan adakah api tersebut telah pergi ke utara, selatan, timur atau barat adalah tidak sesuai dalam hal ini.<sup>34</sup> Begitu juga halnya ketika bertanya apakah dengan pencapaian *parinibbana* sesuatu makhluk dilahirkan kembali, tidak dilahirkan kembali, sama-sama dilahirkan kembali dan tidak dilahirkan kembali, bukan dilahirkan kembali ataupun tidak dilahirkan kembali juga tidak sesuai dalam hal ini. Sama seperti api yang terus membakar kerana wujudnya rumput, daun, dan ranting, begitu juga makhluk hidup terus berputar di dalam kitaran kewujudan kerana wujudnya ketamakan, kebencian dan kebodohan. *Nibbana* dicapai dengan penghentian sepenuhnya pencemaran-pencemaran (*kilesa*), penghapusan keperibadian kekal yang bersifat khayalan, dan pemusnahan ketamakan, kebencian dan kebodohan. Ini adalah pembebasan sepenuhnya dari *dukkha*.

## 9. KEBENARAN ARIYA KEEMPAT: JALAN

“Terdapat satu jalan yang digelar Jalan Ariya Berunsur Delapan yang menuju ke arah penghentian *dukkha*.” Ini adalah Kebenaran *Ariya* Keempat yang diisytiharkan oleh Buddha.

### JALAN ARIYA BERUNSUR DELAPAN

#### (i) Pandangan Benar

Pandangan benar adalah pemahaman tentang Empat Kebenaran *Ariya*. Ini merangkumi pandangan benar atau pemahaman tentang hukum *kamma-vipaka*.

Pandangan benar adalah faktor yang paling penting dan merupakan syarat untuk memasuki Jalan Ariya Berunsur Delapan. Pandangan benar diperoleh dengan (mendengar) suara orang lain (mengajar) *Dhamma* dan memiliki perhatian atau pengamatan yang teliti.<sup>35</sup> Seseorang dengan Pandangan Benar sudah merupakan seorang *Ariya*.

Dalam *Samyutta Nikaya* 55.24, Buddha menyatakan bahawa *Sotapanna* (Hasil *Ariya* Pertama) dicapai dengan mendengar dan memahami kata-katanya. Oleh itu kita mendapati di dalam *Sutta* (khutbah) dan *Vinaya* (peraturan *bhikkhu*) bahawa setiap orang yang memperoleh Visi *Dhamma* atau Jalan/Hasil pertama adalah melalui pendengaran *Dhamma*. Demikianlah pentingnya pendengaran khutbah Buddha, dan inilah sebabnya *bhikkhu-bhikkhu* Buddha digelar pendengar (*savaka*).

**Visi Dhamma** bermaksud bahawa seseorang memiliki pemahaman asas tentang Empat Kebenaran *Ariya* dan menyedari bahawa “Segala yang tertakluk kepada kemunculan/ kelahiran adalah tertakluk kepada penghentian/ kematian.” Orang yang sedemikian telah memahami *Dhamma* (yang asas), melampaui keraguan dan tidak bergantung lagi kepada sesiapa pun dalam ajaran Buddha. Dia nampak ketidakkekalan dalam apa-apa jua di dalam dunia dan bahawa kewujudan adalah *dukkha*. Oleh itu, dia menjadi seorang yang matang dari segi rohani, tidak lagi bersifat keduniaan seperti dahulu. Dia mempunyai keyakinan yang utuh terhadap *Buddha*, *Dhamma* dan *Sangha* serta memegang teguh *Sila Ariya* (Pertuturan Benar, Tindakan Benar, Penghidupan Benar).

---

<sup>32</sup> *Samyutta Nikaya* 22.85

<sup>33</sup> Itulah sebabnya mengapa ajaran Buddha bukan eternalisme (keabadian) mahupun nihilisme (kebinasaan).

<sup>34</sup> *Majjhima Nikaya* 72

<sup>35</sup> *Majjhima Nikaya* 43

***Kamma-Vipaka.*** Aspek lain Pandangan Benar adalah pemahaman *kamma-vipaka*. Segala tindakan berniat melalui tubuh badan, pertuturan dan minda adalah *kamma*. Oleh itu semua kemahuan bermoral dan tidak bermoral adalah *kamma*. “Saya isytiharkan, para *bhikkhu*, bahawa kemahuan (atau niat) adalah *kamma*. Dengan adanya niat, seseorang bertindak melalui tubuh badan, pertuturan dan minda.”<sup>36</sup> Oleh itu niat adalah syarat yang paling diperlukan untuk penghasilan *kamma*. Hukum *kamma-vipaka* menyatakan bahawa segala tindakan *berkamma* mempunyai akibat (*vipaka*) yang sepadan.

“Minda adalah pelopor segala keadaan (yang jahat). Minda adalah pemimpin; mereka (keadaan) dibentuk oleh minda. Jika seseorang bercakap atau bertindak dengan minda yang jahat, maka kerana itu, penderitaan akan mengikutinya, bagaikan roda pedati mengikut langkah kaki lembu yang menariknya.”<sup>37</sup>

“Minda adalah pelopor segala keadaan (yang baik). Minda adalah pemimpin; mereka (keadaan) dibentuk oleh minda. Jika seseorang bercakap atau bertindak dengan minda yang murni, maka kerana itu, kebahagiaan akan mengikutinya, bagaikan bayang seseorang tidak pernah meninggalkan sisinya.”<sup>38</sup>

Buddha berkata bahawa perkara-perkara yang diinginkan di dunia tetapi yang sukar dimiliki, tidak dapat diperoleh dengan sumpah kesucian, berdoa, atau dengan memikirkannya, jika tidak, mengapa makhluk-makhluk hidup menderita di sini?<sup>39</sup> Apa yang kita cari di dunia ini dapat diperoleh dengan daya usaha, mencipta syarat penyebab (*kamma*) yang betul. Semuanya terletak di tangan kita. Jika kita inginkan jangka hayat yang panjang, kita seharusnya tidak membunuh; untuk kesihatan, kita seharusnya tidak menyakiti yang lain; untuk kekayaan, kita seharusnya mengamalkan kemurahan hati; untuk mendapat pengaruh dan kekuasaan, kita seharusnya tidak iri hati terhadap keuntungan orang lain; untuk kebijaksanaan, kita seharusnya selalu mendekati mereka yang arif dan bermoral untuk mendapatkan nasihat, menghindari bahan-bahan yang memabukkan dan berlatih meditasi; untuk kecantikan, kita seharusnya bersikap ramah tamah, tidak mudah marah dan berniat jahat. Dengan syarat *kamma* yang betul, kita akan mendapat hasilnya pada masa yang sesuai.

Walaubagaimanapun, apa yang kita peroleh sekarang adalah sangat bersangkutan dengan *kamma* masa lampau kita. Tidak ada apa-apa yang dapat kita lakukan kecuali memperbaiki pengaruh yang tidak menyenangkannya dengan melakukan banyak *kamma* baik sekarang dan berusaha keras. Kita seharusnya tidak berdoa kepada sesuatu “makhluk maha berkuasa” untuk bantuan kerana tidak ada sesiapa pun yang dapat menolong kita, malah Buddha sendiri, seperti yang dinyatakan beliau dengan jelas: “Kamulah yang harus berusaha; *Tathagata* hanya sebagai guru...”<sup>40</sup> *Jika ada makhluk maha berkuasa yang boleh membantu kita, ini bermaksud dia dapat mengatasi perjalanan (proses) kamma-vipaka. Ini tidak mungkin menurut ajaran Buddha.* Buddha yang Tercerah dengan sempurna, lengkap dengan segala kekuasaan luar biasa, tidak pergi ke sana sini untuk menyembuhkan penyakit orang ramai, atau menghidupkan kembali seseorang daripada kematian dan beliau juga melarang *bhikkhu-bhikkhu* melakukan perkara-perkara tersebut. Ini kerana beliau memiliki pemahaman yang sempurna tentang *kamma-vipaka*.

Buddha selalu mengkhutbahkan satu pesanan yang mendesakkan, bahawa kehidupan ini pendek dan kita berada di alam kewujudan yang kritikal. Alam-alam syurga berada di atas kita tetapi di bawah kita pintu ke alam kelahiran kembali yang penuh sengsara terbuka lebar. Kehidupan ini tidak mempunyai tempat perlindungan dan agen pelindung, kita hanya tergantung kepada *kamma* kita. Dan oleh sebab keterdesakan pesanan Buddha, putera-putera, orang-orang kehormat dan pedagang-pedagang kaya melepaskan kehidupan yang mewah dan memasuki kehidupan tanpa rumah sebagai

<sup>36</sup> *Anguttara Nikaya* 6.63

<sup>37</sup> *Dhammapada* ayat 1

<sup>38</sup> *Dhammapada* ayat 2

<sup>39</sup> *Anguttara Nikaya* 5.43

<sup>40</sup> *Dhammapada* ayat 276

peminta sedekah yang miskin. Mereka memahami pesan Buddha dan bersedia untuk mengikuti Jalan Mulia untuk mengakhiri *dukkha*.

### **(ii) *Pemikiran Benar***

Pemikiran Benar membantu mengembangkan keadaan mental yang baik dan ini merangkumi tiga komponen:

- Pemikiran tentang kasih-sayang dan kebajikan terhadap semua makhluk.
- Pemikiran yang bebas daripada menyakiti dan belas kasihan kepada semua makhluk.
- Pemikiran untuk melepaskan kesenangan keduniaan kerana kesenangan keduniaan membawa penderitaan dan kesedihan.

Pemikiran Benar juga seharusnya dipupuk untuk mencegah pemikiran salah, iaitu pemikiran mengenai niat jahat, memudaratkan dan ketamakan, yang sering muncul. Pandangan Benar dan Pemikiran Benar mula mengurangkan kesan ketamakan, kebencian dan kebodohan, iaitu tiga akar kejahatan. Untuk mengawal akar-umbi kejahatan ini, kita perlu selalu mengamati fikiran kita untuk mengetahui tujuan sebenar di sebalik pertuturan dan perbuatan kita.

### **(iii) *Pertuturan Benar***

Pertuturan Benar adalah menghindari empat jenis pertuturan yang tidak benar:

- Menghindari pertuturan bohong – ini membantu mengembangkan kejujuran/keterbukaan yang diperlukan untuk menghapus nafsu yang hanya mengambil berat kepentingan sendiri.
- Menghindari pertuturan dengki yang menyebabkan ketidakharmonian di kalangan orang ramai.
- Menghindari pertuturan kasar – selalu bertutur menggunakan perkataan yang lembut.
- Menghindari cakap kosong – berucap hanya kata-kata yang berguna dan yang bermanfaat.

Buddha menyatakan bahawa kata-kata yang baik diucapkan pada masa yang sesuai, benar, bermanfaat, lemah lembut dan dengan minda penuh kasih sayang.

### **(iv) *Tindakan Benar***

Tindakan Benar adalah menghindari tiga jenis perbuatan melalui tubuh badan yang salah.<sup>41</sup>

- Menghindari pembunuhan.
- Menghindari pengambilan sesuatu yang tidak diberikan.
- Menghindari perbuatan salah laku seks.

### **(v) *Penghidupan Benar***

Penghidupan Benar adalah penghidupan yang tidak jahat. Orang awam dinasihati Buddha supaya menghindari perdagangan lima jenis barang:

- Manusia – walaupun perhambaan tidak umum lagi sekarang, penjualan manusia masih berlaku di dunia.
- Daging – seseorang seharusnya tidak memelihara binatang untuk dijual dan kemudiannya disembelih.
- Senjata – alat-alat senjata atau senjata api yang digunakan untuk membunuh.
- Bahan-bahan yang memabukkan – arak, dadah, dan lain-lain.
- Racun-racun – yang digunakan untuk membunuh, misalnya ubat pembasmi serangga.

Buddha menasihatkan bahawa kekayaan seharusnya diperoleh dengan cara yang sah, tanpa paksaan dan kekerasan, jujur dan tanpa menyakiti makhluk yang lain.

---

<sup>41</sup> Rujuk 'Bahagian 1: Hindari Kejahatan' untuk penjelasan istilah-istilah dibawah.

(vi) **Usaha Benar**

Dari sini kita mula mengembangkan minda, untuk ‘menyucikan minda’ yang merupakan bahagian ketiga daripada pesan Buddha. Hanya seseorang yang menyucikan mindanya berpeluang untuk mengakhiri kitaran kewujudan. Latihan penyucian minda terdiri daripada Usaha Benar, Ingatan Benar dan Konsentrasi Benar. Usaha Benar terdiri daripada empat bahagian, iaitu usaha untuk :

- Membuang fikiran-fikiran jahat yang telah muncul.
- Mencegah kemunculan fikiran-fikiran jahat yang belum muncul.
- Membangunkan fikiran-fikiran baik yang belum muncul.
- Mengembangkan fikiran-fikiran baik yang telah muncul.

Fikiran jahat adalah fikiran yang disertai keterikatan, niat jahat, tidak tahu malu, sombong, kebencian, iri hati, kedekut, gelisah, dan lain-lain..

Fikiran baik adalah fikiran yang bebas dari keterikatan, memiliki rasa malu, keyakinan diri, penuh perhatian, kasih sayang, ketenangan, dan lain-lain.

Apabila seseorang berlatih Usaha Benar, sifatnya dapat dilihat bertambah baik iaitu ketamakan, kebencian dan kejahilan menyusut.

(vii) **Ingatan Benar**<sup>42</sup>

Ingatan Benar adalah ingatan yang berterusan kepada:

- Tubuh badan – sifat semula jadi tubuh badan. Merangkumi 4 unsur, 32 bahagian tubuh badan, pereputan tubuh badan dan pelbagai jenis mayat yang berbeza.
- Perasaan – kemunculan dan penghentian perasaan yang menyenangkan, tidak menyenangkan dan neutral.
- Minda – keadaan minda, sama ada dalam keadaan konsentrasi, bertaburan, mengantuk, terang, dan lain-lain.
- *Dhamma* – ajaran Buddha, yang berkaitan dengan lima kelompok, enam lapangan deria, Empat Kebenaran *Ariya*, dan lain-lain.

Perenungan yang berterusan terhadap keempat-empat perkara ini tanpa mengizinkan minda melayang akan menenangkan minda, membawa kepada Konsentrasi Benar, dan membuat seseorang memahami sifat semula jadi ‘diri’. Di sinilah pelepasan sebenar daripada alam lima deria, apabila seseorang kian menarik diri ke dalam minda.

(viii) **Konsentrasi Benar**

Seperti yang dijelaskan di sepanjang *Nikaya-Nikaya*, Konsentrasi Benar bermaksud pencapaian empat *jhana* (penyerapan meditasi).<sup>43</sup> Konsentrasi Benar *Ariya* adalah empat *jhana* yang disokong oleh tujuh faktor Jalan *Ariya* Berunsur Delapan yang lain.

**Menjinakkan minda.** Minda yang tidak terlatih adalah liar dan gelisah seperti kuda yang liar. Minda ini perlu dijinakkan sebelum menjadi berguna. Buddha menyamakan minda biasa kepada enam binatang<sup>44</sup> terikat bersama dan selalu bertarikan ke arah yang berbeza. Mereka harus diikat kepada sebatang tiang untuk menjinak dan menahan mereka.<sup>45</sup> Demikian juga, kita mengikat minda hanya kepada satu objek yang tetap dalam meditasi, tanpa mengizinkannya ditarik oleh enam objek deria.

---

<sup>42</sup> Untuk penjelasan lebih mendalam mengenai Ingatan dan Konsentrasi, sila baca “Mindfulness, Recollection, and Concentration” oleh penulis.

<sup>43</sup> Keadaan mental yang terang. Di sini merujuk kepada empat *jhana* berbentuk (rupa *jhana*).

<sup>44</sup> Ular, buaya, burung, anjing, anjing liar (jackal), dan monyet.

<sup>45</sup> *Samyutta Nikaya* 35.206



Akhirnya minda akan termendak pada objek meditasi. Inilah satu-satunya cara untuk menjinak dan mengawal minda.

Kaedah meditasi utama yang diajar oleh Buddha adalah ingatan terhadap pernafasan (*anapanasati*), yang juga merupakan kaedah yang digunakan oleh Buddha sendiri.<sup>46</sup> Ini adalah kaedah umum yang sesuai untuk kebanyakan orang. Posisi duduk dan berjalan adalah posisi yang paling umum dalam meditasi. Seseorang memusatkan perhatiannya kepada nafas supaya minda secara beransur-ansur termendak kepadanya. Dengan latihan yang berterusan, nafas secara beransur-ansur mencapai ketenangan sehingga hampir tidak terasa. Akhirnya ini membawa seseorang ke dalam *jhana* pertama, satu keadaan di mana seseorang sedar sepenuhnya dan berwaspada. Ketika seseorang berlatih meditasi, dia akan menyedari kepentingan pelepasan keduniaan. Minda yang bersangkutan dengan hal-hal yang bersifat keduniaan selalu terbawa-bawa oleh fikiran yang tidak berkenaan dan tidak dapat menumpu.

***Hasil daripada menjalani kehidupan suci.*** Apabila *jhana* dicapai, minda memperoleh ketunggalan. Seseorang mengalami kebahagiaan yang jauh melebihi semua kesenangan keduniaan. Oleh yang demikian adalah mudah untuk meninggalkan kesenangan keduniaan.<sup>47</sup> Ini adalah keistimewaan/pencapaian pertama kehidupan suci yang lebih tinggi daripada keadaan manusia biasa. Menurut Buddha, apabila seseorang mencapai *jhana*, seseorang juga telah melampaui kekuasaan *Mara*.<sup>48</sup> Buddha menyatakan bahawa kesenangan sensual tidak seharusnya dituruti tetapi kebahagiaan *jhana* “seharusnya dikejar, diperkembang dan diperluas” kerana kebahagiaan *jhana* membawa kepada pencapaian tahap *Ariya*. Buddha memuji pencapaian *jhana* secara begini: “Para *bhikkhu*, meskipun seorang *bhikkhu* berlatih *jhana* pertama hanya untuk jangka masa meletakkan jari sahaja, seseorang demikian boleh digelar sebagai seorang *bhikkhu*. Tidak sia-sia pencapaian *jhana*nya; dia berdiam mematuhi petunjuk Gurunya; dia adalah seorang yang menerima nasihat dan tidak sia-sia dia memakan makanan sedekah. Apa yang tidak dapat saya katakan mengenai seseorang yang meningkat maju dalam *jhana* pertama?”<sup>49</sup>

Apabila minda menjadi lebih tenang, seseorang memasuki *jhana* kedua, ketiga, dan keempat. *Jhana* keempat merupakan keadaan konsentrasi yang mendalam. Buddha menyatakan bahawa *jhana* keempat adalah keadaan yang tak tergoyang dan berhentinya pernafasan. Dalam keadaan ini minda menjadi “terang, mudah dibentuk, mudah dilentur dan boleh digunakan”, dan “memiliki ingatan (*sati*) yang penuh suci”.

Hasil semula jadi daripada tahap minda yang berkuasa ini adalah pemahaman yang membawa ke pembebasan. Seseorang mampu menyedari bahawa “Aku” dan dunia ini adalah pada asasnya projeksi minda. Sementara kebanyakan orang berpendapat yang minda terletak di dalam tubuh badan, seseorang itu mulai menyedari bahawa tubuh badan dan bahkan keseluruhan alam semesta adalah projeksi minda, memandangkan ini hanyalah persepsi kesedaran kita semata-mata. Seseorang juga menyedari akan kemunculan dan lenyapnya fenomena dan pemahaman penembusan yang lain. Juga, dengan suatu minda yang jelas dan terang, ketika seseorang mendengar atau mempelajari *Sutta*, seseorang dapat segera memahaminya dan mencapai pembebasan. Oleh yang demikian kita mendapati bahawa 1,060 *Arahat* yang pertama mencapai tahap *Arahat* hanya dengan mendengar khutbah Buddha, dan mengikut Buku-buku Vinaya.

Buddha menyatakan bahawa setelah mendapat Pandangan Benar, lima faktor lain membantu pencapaian kebebasan: kemoralan, mendengar (atau mempelajari) *Dhamma*, perbincangan *Dhamma*, penenangan minda (*samatha*), dan perenungan (*vipassana*).<sup>50</sup> Oleh yang demikian kita lihat di sini

---

<sup>46</sup> *Samyutta Nikaya* 55.8, 54.11

<sup>47</sup> *Majjhima Nikaya* 14

<sup>48</sup> *Majjhima Nikaya* 26

<sup>49</sup> *Anguttara Nikaya* 1.20.2

<sup>50</sup> *Majjhima Nikaya* 43. *Samatha* dan *Vipassana* juga dijelaskan dalam buku “Mindfulness, Recollection, and Concentration” oleh penulis.

kepentingan menyelidiki *Sutta* dari langkah pertama untuk masuk ke Jalan Ariya Berunsur Delapan sehingga langkah terakhir dalam pencapaian pembebasan.

## TIADA SUATU DIRI YANG TIDAK BERUBAH

*Lima kelompok adalah tidak kekal.* Buddha melalui pencerahan beliau memahami bahawa tiada diri yang bersifat kekal, tidak berubah, yang dapat ditemui di mana-mana pun dalam alam semesta. Kenyataan ini sukar untuk difahami dan sama sukarnya bagi kebanyakan orang untuk menerimanya. Ini kerana kita telah berpaut kepada kepercayaan akan diri yang tidak berubah sejak kehidupan masa lampau yang tidak terbatas, dan 'ego' inilah yang menyebabkan kita berputar di dalam kitaran kewujudan, kehidupan demi kehidupan, mengalami kegelisahan, ketakutan, kesedihan, ratapan, kesakitan, penderitaan dan putus asa.

Makhluk pada asasnya terdiri daripada tubuh badan dan minda. Dalam terminologi Buddhis kita sering bercakap tentang lima *khandha* atau kelompok, iaitu tubuh badan, perasaan, persepsi, kemahuan, dan kesedaran. Ini juga adalah tubuh badan dan minda.<sup>51</sup> 'Diri' ini adalah tidak kekal, berubah, tertakluk kepada syarat, tetapi makhluk hidup menganggap 'Diri' yang dipauti sebagai kekal, tidak berubah, dan yang abadi selamanya. Mereka pada umumnya menganggap lima kelompok sebagai Diri, dimiliki Diri, Diri berada di dalam lima kelompok, atau lima kelompok berada di dalam Diri.

*Tubuh badan bukanlah diri.* Tubuh badan lebih mudah difahami sebagai tiadanya Diri. Sains menunjukkan kepada kita bahawa tubuh badan terdiri daripada berapa trilion sel yang sentiasa berubah. Sel yang tua mati dan sel yang baru tumbuh, dan tiada dua ketika tubuh badan ini adalah serupa; oleh itu tidak ada apa-apa kekal yang digelar tubuh badan, ia merupakan sesuatu yang terus berubah, suatu fluks. Buddha menyamakan tubuh badan ini dengan segumpalan buih, di mana gelembung yang tua terurai dan gelembung yang baru terbentuk, tanpa suatu teras yang tidak berubah.

Kita sama sekali tidak mempunyai kawalan ke atas tubuh badan. Ia datang ke dunia ini tanpa diundang, membesar secara semula jadi dan selepas kira-kira dua puluh lapan tahun, ia mulai menjadi tua. Yang paling menakutkan kita, suatu hari nanti ia akan mati. Bagaimanakah tubuh badan ini boleh menjadi milik kita apabila ia diluar kawalan kita?

Ia sangat tidak stabil. Seseorang mungkin berpendapat bahawa dirinya adalah kuat, dalam kesihatan yang unggul, tetapi satu atau dua minggu kemudian suatu penyakit serius boleh menyebabkannya tinggal hanya kulit dan tulang, seperti tulang rangka hidup. Jangka hayat kita tidak tentu dan kita boleh mati pada bila-bila masa sahaja. Oleh sebab itu Buddha menyatakan bahawa tubuh badan ini berpenyakit seperti barah.

Kita harus menjaganya sepanjang waktu. Setiap beberapa jam kita harus memberinya makan, namun ia tidak pernah puas; kita juga harus sering membersihkannya, jika tidak ia berbau busuk, dan pergi ke tandas sekali sekala untuk pembuangan sisa kotorannya; selepas itu, masih terdapat tugas-tugas lain yang tidak kehabisan seperti berpakaian, memotong kuku kita, menggosok gigi, dan membalut luka. Tubuh badan adalah sesuatu yang jahat, memiliki kecenderungan semula jadi kepada tindakan jahat yang boleh memudaratkan kita nanti. Tetapi untuk mengawalinya adalah sangat sukar. Oleh yang demikian Buddha menyatakan tubuh badan ini adalah suatu penderitaan, bukannya diri.

*Minda bukanlah diri.* Adalah lebih sukar untuk memahami bahawa minda bukanlah Diri. Minda secara asasnya adalah kesedaran kerana kesedaran hadir dalam setiap kegiatan mental. Ada enam jenis kesedaran iaitu penglihatan, pendengaran, penghiduan, pengecapan, penyentuhan dan pemikiran. Menurut Buddha, semua perkara bersyarat muncul daripada sebab-sebab. Keenam-enam

---

<sup>51</sup> Minda terdiri daripada perasaan, persepsi, kemahuan dan kesedaran.

jenis kesedaran ini muncul daripada syarat-syarat;<sup>52</sup> kesedaran penglihatan muncul kerana bentuk yang kelihatan dan organ mata; kesedaran pendengaran muncul kerana adanya suara dan organ telinga; kesedaran penghiduan muncul kerana adanya bau dan organ hidung; kesedaran cita-rasa muncul kerana adanya perisa dan organ lidah; kesedaran penyentuhan muncul kerana adanya objek sentuhan dan tubuh badan; kesedaran fikiran muncul kerana adanya objek minda dan asas minda.

Keenam-enam kesedaran ini muncul dan lenyap dengan sangat cepat, kelihatan seperti kesedaran yang tidak terputus, kekal, dan abadi. Hanya seorang Buddha yang tercerah sepenuhnya melihatnya dengan jelas sebagai satu rangkaian pelbagai jenis kesedaran yang berbeza, muncul bergantung kepada syarat-syarat. Oleh yang demikian minda adalah suatu fluks syarat-syarat yang senantiasa berubah, tidak terdapat sesuatu yang kekal yang digelar minda. Di manakah sifat Diri Tambahan lagi, semasa meditasi yang mendalam, minda dapat dihentikan dan dimunculkan kembali. Jikalau minda adalah Diri, apabila minda berhenti, di manakah Diri itu?

*Sains mula mengesahkan.* Sains memberitahu kita bahawa semua sel di dalam tubuh badan terdiri daripada atom-atom. Sekarang kita tahu bahawa atom-atom pada dasarnya adalah kosong seperti ruang angkasa lepas, 99.99% daripadanya adalah kosong, dengan partikel-partikel tenaga bergerak ke sana sini. Jadi tubuh badan kita tidak berbeza dengan udara di sekitar kita, pada dasarnya kosong. Bagaimana kita boleh melihat diri sendiri sebagai tubuh manusia yang padat?

Sains hanya mula memahami bahawa ‘kekosongan’ ini sebenarnya adalah kesedaran. Tanpa kesedaran dunia tidak wujud. Minda yang suci mencipta dunia yang bahagia, minda yang jahat mencipta dunia yang sengsara. Itulah sebabnya kepentingan untuk memperkembang minda yang baik.

## KESIMPULAN

Kehidupan kelihatan seperti satu evolusi kerohanian bagi setiap makhluk hidup. Kita sepatutnya dapat mempelajari dan memahami dengan lebih baik hukum-hukum kewujudan dengan setiap kehidupan. Jika kita memahami dan menjalani kehidupan mengikut hukum-hukum ini, kita akan dilahir kembali dalam kewujudan yang lebih tinggi, yang lebih bahagia. Jika kita melanggar hukum-hukum ini dengan memudaratkan makhluk yang lain, kita akan dilahir kembali dalam kewujudan yang sengsara supaya kita belajar daripada kesilapan kita.

Kehidupan manusia berada pada tahap kewujudan yang berbahaya. Di bawah kita adalah pintu yang menuju ke alam-alam kelahiran yang menyedihkan. Sebab inilah orang-orang yang suci pernah datang dan akan terus datang untuk mengingatkan kita, suatu suara di alam gelap ini. Kehidupan manusia adalah sangat unik kerana kita boleh mencipta banyak *kamma* di sini, tidak seperti alam-alam kewujudan yang lain di mana kebanyakan makhluk hanya menggunakan hasil *kamma* masa lampau mereka. Kita dapat melihat *dukkha* dengan lebih jelas daripada di alam-alam syurga, dan dengan itu mempunyai perasaan terdesak. Kita juga memiliki berkat, tidak seperti alam-alam rendah yang sengsara, untuk berusaha mengakhiri kitaran kewujudan yang sangat sukar ditanggung ini. Buddha menyatakan bahawa adalah sangat jarang untuk dilahirkan sebagai seorang manusia. Ia sama sukar seperti seekor kura-kura buta di lautan yang luas, yang muncul di permukaan air sekali hanya dalam seratus tahun untuk mendapatkan udara segar dapat menghulurkan kepalanya ke tengah ‘mata’ kayu kuk yang terapung di lautan yang luas.<sup>53</sup> Kemungkinan besar kita hanya akan memperoleh kembali kewujudan bentuk manusia ini selepas jangka masa yang teramat lama.

Kehidupan manusia adalah sangat pendek, purata jangka hayat seseorang adalah sekitar tujuh puluh tahun. Jika seseorang berusia empat puluh tahun, dia dijangka untuk hidup tiga puluh tahun lagi. Ini

---

<sup>52</sup> Seperti yang disebutkan dalam *Chachakka Sutta* (*Majjhima Nikaya* 148) dan *Mahatanha Sankhaya Sutta* (*Majjhima Nikaya* 38).

<sup>53</sup> *Samyutta Nikaya* 56.5.7

tidak kelihatan lama jika dia menyadari bahawa dia dapat merayakan tahun baru hanya tiga puluh kali lagi! Jika kita berharap untuk menjalani kehidupan suci dan mengembangkan Jalan Mulia, kita juga seharusnya mengetahui Buddha pernah menyatakan bahawa usia tua adalah masa yang tidak sesuai untuk berusaha,<sup>54</sup> kerana seseorang tidak lagi cekap secara fizikal dan mental. Kematian bagaikan pembunuh di tumit kaki walau mana kita pergi. Jika kita berpaut kepada orang-orang yang kita sayangi, kematian mereka akan membawa banyak penderitaan, kecuali kita meninggal dahulu. Kematian akan datang, sama pastinya seperti malam menggantikan siang. Kita harus menolong diri sendiri, tidak ada orang lain yang dapat menolong kita. Kita harus bergantung kepada usaha sendiri, *kamma* sendiri. Pesanan Buddha sangat jelas: “Hindari kejahatan, amalkan kebaikan, sucikan minda.” Jika kita tidak dapat melaksanakan seluruh pesanan ini, setidaknya “Hindari kejahatan, amalkan kebaikan.”

---

<sup>54</sup> *Anguttara Nikaya* 5.54