

**Sabbadānam Dhammadānam Jināti**

一切布施中 法是最无上



# 命运由自己掌握

达摩悟陀长老著

本书译自作者于1997年12月在砂劳越，古普居士林以“业力的运作”为题的开示。原文曾于1999年刊登于Buddhist Gem Fellowship为达摩难陀老法师庆贺的专辑内。此译本的内容已稍作修改。

翻译者：郑美丽

感谢：DRAGONO HALIM 帮助了 汉语的打字

封面设计：BENNY PANGADIAN, S.E.

布局者：ANWAR SUNARKO YANTASILO, S.Kom.

出版社：

Dewan Pengurus Daerah Pemuda Theravada Indonesia  
Sumatera Utara

2009年9月第1版

免费赠阅

## 命运由自己掌握

### 什么是业力？

业力常是项令人感兴趣的话题，因为它与每个人息息相关，而且包含着多种不同的层面。世间有很多自然的定律支配着我们的生命，最重要的是业因果报 (kamma-vipāka)。佛陀在《增支部第6.63经》里说道：“诸比丘！我说思业，思已而以身，语，意造业。”这即是说，经过思惟，也就是有所意念而造作的行为是业 (kamma)，果 (vipāka) 则是该行为的受报。业果可在即刻，今生或来世成熟。

Kamma-vipāka 有时被翻译为因果。这还不是十分贴切的翻译，因为世上有两种因果——世间的因果和业力的因果（业果）。这两者之间的差别可以从以下的例子中看出。你正驾着车，突然有个男孩冲越过马路，结果被你撞死了。由于你根本没有杀害该男孩的意图，所以你并没有造业。但因你撞到了他，所以当你停车时，也许他的家人会把你拉出车外痛揍一顿，更可能把你控上法庭。这就是撞死那男孩的後果——即被痛揍一顿后再被控上法庭。然而，这些都是世间的因果，与佛教所

说的业果 (kamma-vipāka) 无关，因为你根本没有杀害该男孩的意图。因此，我们必须清楚的鉴别世间的因果和业果 (有意图的行为与果报)。两者的分别是：世间的因果是无意的行为，而业果则是有意行为。

这又引起了另一个问题：我们如何造业？也是通过身，口，意的行为而产生的。通过身体所造的恶业，就是杀生，偷盗和邪淫；通过语言所造的恶业，是妄语，两舌以破坏和谐，恶口和绮语；而恶的意业则是贪婪，怨恨和邪见。意业是“有意图的念头”，并不是指一般的思想或妄想。

何谓善业和恶业？善业就是能利益众生，帮助众生和令众生快乐的行为。十善业就是前段所提十恶业的反面。恶业就是伤害和导致发生痛苦的行为。十恶业在前一段已经说明了。由此可见，佛教对于善恶的标准是有异与其他宗教的。

业的影响力是长久而深远的。举个例子，根据《增支部第 5.31 经》里记载，有位国王的女儿苏蔓娜 (Sumana) 去见佛陀是向他请示：“有两个人，一个喜欢供僧，另一个则不，若后来两人皆出生於天界，际遇有何不同？”佛陀回答说：“两者的差别就是在于喜欢供僧者在寿命，相貌，快乐，荣誉和权势方面都超越另一个人。”苏蔓娜接着问：“若以后两人转生人间，他们的际遇有没有分

别？"同样的，佛陀说："有。供僧者比不供僧者的寿命更长，更快乐，更有荣誉和权势。"苏蔓娜再问："若两人同时出家，他们的际遇又有没有分别？"佛陀肯定的回答说："与没有供僧者比较，喜欢供僧者将获得更多居士供养食物，布施袈裟和药物，更多人喜欢他，同时将拥有更多住宿的地方。"由此可见，业力将如影随形的影响我们好几世的生命。

## 诸恶莫作

佛陀的教理是指引我们过善巧的生活以减少或避免受不必要的痛苦。要避免不必要的痛苦，明白业果的自然定律是很重要的。生命中的痛苦，有些是无可避免的，有些则可免之。什么是无可避免的痛苦？那就是衰老，患病和死亡。这是无人可避免的三件事。尽管如此，某些痛苦则是可以避免的。我们知道伤害众生的恶性将给造业者带来恶果，所以我们应戒除恶行，以避免不必要的痛苦。

业果的定律正如俗语说的："种瓜得瓜，种豆得豆，全赖于你种下什么种子，将来它就会结下怎样的果。"所以，我们应该训练自己戒除恶行或不造恶业。为此，佛陀劝我们要每天守持五戒，因为这些是良好德行的基本训练。第一条戒是不杀生；第二条戒是不偷盗；第三条戒是不邪淫；第四条戒是不妄语；第五条戒是不饮麻醉品。这些都是

最基本的行为准则，甚至在国家制定的法律中也可找到。如果你杀人，你就会遭受法律的制裁。同样的，如你偷盗，通奸和欺诈，那你会为自己招来很多麻烦，所以这五戒是我们应该受持的基本戒律。值得注意的是，这些戒律是训练的轨则，并不是圣训。

早期的佛教教理并没有教导我们非成为素食者不可。若你想素食，那很好；如不想素食，那你必须知道那些肉是不可食用的。只有符合以下三个条件的肉类才可食用：你没有（一）看到；（二）听到；及（三）怀疑该动物是特别为你而宰杀。只有遵守以上三个原则，你才不会遭受直接杀生的果报，因为你并没有这么做的意图，虽然它可能牵涉到世界的因果。就好像你上市场购买现成的肉类，如已死去的鱼，这是可接受的。可是，假设你到市场选购一只鸡，然後叫屠夫为你宰杀；又或者你到餐馆选一条活生生的鱼来烹煮，那你就不可吃这种肉。

吃肉不一定表示一个人认同杀生。不管你们是否吃素，我们还是会为了生存而间接地牵涉到杀害动物的生命。比如，由于我们需要房子居住和使用家庭用品，许多森林区域被开伐以建造住宅区和工业区，而导致很多野生动物的死亡。因为我们需要用到电力，河流被用于建造水坝以产生水电力，这也导致许多野生动物的死亡。甚至当我们在使用汽车时，我们还是在间接中鼓励汽车工业的发展，

而汽车也导致每天大约两千人和无数的动物在公路上丧生。

吃素仍然间接的涉及牺牲袋鼠，兔子，松鼠，猴子，昆虫，蜗牛和其他"害虫"的生命。就算全世界的人都成为素食者，动物也可能依然遭受被毁灭的命运，因它们将大量及迅速的繁殖而威胁到人类的生存。例如，在一些国家，街上的野狗因没有饲养执照而遭受毁灭的命运。就算是防虐畜协会，每年因为无法收容数以百万计的狗和猫，而必须将它们人道毁灭——在美国，每年有一千四百万只猫狗在收到人道组织救出来后的一个星期之内被毁灭。

## 众善奉行

戒除恶行后，我们必需行善及造善业以利益众生，以便我们将来也能获得善报。因此，佛陀劝勉我们要布施。布施即是供养或施舍。供养或者布施表示我们与他人分享我们的所有，而这是削减我们自私心的第一步。根据佛陀的讲解，当我们给予时，这种给予不应该令到自己或者其他受到伤害（《增支部第5.148经》）。在《如是语经第26经》里，佛陀说："诸比丘！如我所知，若众生知道布施和分享的果报，他们将不会不与而食，也不会存有吝啬的念头。就算那是他最后一小块，最后一口食物，将无不与人分享之。"你们应该每星期受持

一次八关斋戒，因为那功德是非常殊胜的。在家人不像出家人般有很多时间修习梵行，但他们可以腾出每星期一天的时间来受持八戒。这可以在寺院，佛教会或家中进行。

佛陀亦解释善业如何能带给我们很多福德。在《吉祥经》(Mangala Sutta)里，有位天界的众生(天人)请教佛陀有关无上的福德。于是佛陀教导他获得无上福德的方法，例如，不要参与愚人，要与智者为伴；尊敬值得尊敬的人如父母，长辈，老师和出家人。此外，拥有渊博的佛学知识，与人讨论佛法，以及常怀感恩之心(这是世间少有的)都能带给我们无上的福德。首先要感恩的对象是我们的双亲，因为他们为我们付出了很多。在佛教的传统里，我们应当孝养和尊敬父母。另一个获得福德的来源是谦恭，但人们往往在意气风发时忘记了它。当我们拥有支配权时，我慢心就会增长，这对我们是无益的。

有时，我们忘了这些东西。但当我们研读或听闻佛法时，就会提醒我们走上正道。谦和是另一个美德，甚至圣经里由此箴言："谦和者是有福的，他们将出生于天国。"忍耐或容忍也是一个重要的美德。有时，人们对不太友善。在这种情况下，我们要忍耐，并尝试了解，这或许是我们过去曾做错事，而今得承受其果报。当我们以这种心态看待事物时，我们会学习承担苦难或适应恶劣的

环境。另一种获得福德的方法是参访出家人，以便有机会学习佛法。

佛陀在《增支部第4.4经》里说道，你在对待以下这四类人时，言行举止必须小心谨慎，因为他们有如四亩功德田和罪孽地。如果你善待他们，那将获得无量的功德。反之，亏待他们将是造下很多的业障。

第一类人是佛陀。由于佛陀已进入涅槃，我们没有机会再接触他。第二类人是佛陀的出家弟子，即指比丘和比丘尼。我们在对待比丘和比丘尼时，需要谨慎以避免造恶业，因为若该比丘或比丘尼持有佛法正见，那你们造的罪业就会很大。相反的，供养僧伽（比丘或比丘尼众的团体）将使我们获得无量的功德——即使那些比丘或比丘尼没有清静的梵行，同时有邪恶的行为。这种功德是超逾於供养任何一个人，包括佛陀（《中部第142经》）

第三类及第四类人则是我们的母亲和父亲。假如我们善待他们，那我们将获得很多福德。有些人所犯下的错误，是在父母活着时不曾好好孝敬他们，以致父母去世后才懊悔万分。因此，从佛陀的教理中，我们该学习善待尚活在人世间的双亲，因为一旦他们去世后，我们已不能在为他们做更多事情了。要正真回报父母给予我们的恩德是劝导他们

对佛，法，僧建立信心，守持五戒，慷慨好施，且乐于听闻佛法以增长智慧。

众善奉行的第一个好处是：你会得到良好声誉。由于你不杀生，不偷盗，不邪淫或不妄语，所以你将获得好的声誉。第二个好处是：当你行善而舍弃恶行时，没有什么事会令你感到愧疚。在面对群众时，你也无愧于心。反之，若你做了羞耻的行为，你将无法拥有这份自信。持戒和行善的第三个好处是：你的财富将不会被挥霍掉。财富的散失将会发生在那些没有持戒，终日花费在饮酒，赌博，嫖妓等行为的人身上。

第四个好处是：我们在年老时，思绪会非常清晰，这是不受懊悔之心所干扰之故。几年前，我住在槟城时，时常到一位虔诚的老信徒家里去托钵。这位年近八十的老妇女虽长的瘦弱，但她的思路却十分清晰。由于她认真地持戒及多行善举，所以她有很好的记忆力，甚至连一些电话号码她也记得蛮清楚的。

另一方面，我们看到一些不持戒的人在年近五十岁时，他们的思绪常受干扰而心神不安，同时他们也会变得痴呆及语无伦次。这是由于他们所造的很多恶业干扰了他们的思绪所致。

持戒和行善的第五个好处是：我们将来不怕

面对死亡。如果我们拥有善业，那我们深信死后，这些善业将护持我们。我们知道来世将出生在好的地方。反之，那些作恶多端的人则害怕面对死亡的来临，他们会感到很恐慌，有的甚至感到恐惧万分。

最后，佛陀说，拥有善业能引领我们获得好来世。若在行善之余，我们也鼓励他人行善，或赞成善举，或赞叹善行，这将制造更多的福德。反之，恶行则将制造更多的恶障。

在《增支部第8.36经》里共列出三种功德无量的善行———布施(dāna)，持戒(sīla)和心智的培养(bhāvanā)。那些行持有限量的布施和戒德的人，将在来世重获人身，但他们的际遇会比较差。中等修持上述两种德行的人，将在来世成为有福报的人。至于那些非常积极地布施和持戒者将转生於天界。这示意着那些没有布施和持戒的人将出生在三苦道(即鬼道，畜生道和地狱道)，而这种人占了绝大多数。

## 业力的影响

在《小业分别经》(Cūḷakammavibhaṅga Sutta)里，有人问佛陀：为什么这世上的人都不一样？有的丑，有的美；有的短命，有的长寿等等。佛陀说：众生是依其业而生，各自为其业的主人，并为

其业所牵引。

佛陀进一步解释说，如果一个人时常发脾气，当他在世为人时，他的相貌将生得丑陋。若一个人天性温和，没有脾气，那他再世时将会长得好看。因为每当我们生气时，脸孔看起来即凶且丑。如果我们常生气，我们将习惯性地使脸孔呈现即凶且丑的模样，结果我们出生时就有一张丑陋的脸孔。另一方面，天性温和，时常面露笑容和处事从容不迫的人，自然将有一张甜美和友善的脸孔，那他再世时就会生得端正好看。

为何有人一出世就疾病缠身？佛陀说，假如一个人喜欢伤害其他众生，殴打他的工人，狗或其他动物，令他们的身体受苦，那他以后得人身时，将获得体弱多病的痛苦为果报。如果你不虐待众生，不令它们的身体受苦，那你再世为人时，自然会长的健康强壮。

如果一个人在前世造了很多杀业，如喜欢打猎和钓鱼———换句话说，他以牺牲其他众生的性命为乐。就凭他导致其他众生短命的事实，结果他在世间寿命会很短。你会看到有些小孩年纪小小就得承受身染癌症的痛苦。反之，一个不杀生，让其他众生继续生存的人，自会获得长寿的果报。

如果你为人自私，不曾行善，也未曾帮助别

人，来世你可能出生于贫苦家庭，谋求生计时会面对困难。但是，若你乐善好施且非常乐于助人，来世你也许会出生于富裕的家庭；又或许你要做生意时，就有人来支援你，而你很容易就富裕起来。有时你会看到这种现象：在同一条街道上，两间贩卖同样货品的商店，一间店的生意兴隆，另一间则门可罗雀。

为什么有些人天资愚笨？这是因为他在前世有疑惑时，不肯花费心思去探讨及分析善恶之别，另一个原因或许是因喝太多酒。为什么有些人天资聪慧？因为前世他肯发问和用心审查所面对的疑惑。另一个原因可能是他不用麻醉品，如酒和毒品，同时他也修习禅定。我们可通过禅定来培养心智并从中获得智慧。

为什么有些人平庸渺小，无足轻重；而有些则具影响力而且家喻户晓？佛陀说，那些平庸渺小，无足轻重这在前世为人时心胸狭窄，善妒及不友善。相反地，另一个人在前世是心量豁达，不妒嫉，时时心怀善意，当他再世为人时，将成为有影响力，家喻户晓和权势显赫的人。

由此可见，业力能够解释为何世间的人都各不相同。每个人都是依据过去的业力而获得不同素质的生命。尽管如此，我们需紧记，不可把所有的一切全归咎于前世的业力，因为根据业力的定律，

凡事不只与过去的业力有关，它也包括这一世的业力。若把凡事都归咎于过去的业力，那我们就不必再做任何事情了——只要坐着等待业力把一切带给我们。很明显的，业力并非如此运作的。

让我们以那些欲求考获十科特优的中五考生为例吧！就三种类型的学生来说：第一种学生不求上进，只是一味到处求拜神明赐予他十科特优，但本身却不肯努力读书。试问，他会考获十科特优吗？肯定不会，因为他不曾努力，没有为现在的业耕耘，只是一味依赖前世的业力而已。

第二种学生非常勤奋的读书，但不幸的，他的天资不很聪慧，每天读书至深夜十二点，只睡六小时。也许他会考获两科或三科特优，但始终无法考获十科特优，因为他的天资平平。第三种学生不但天资聪慧，再加上勤奋好学，他就是有能力考获十科特优的学生。以第二种学生来说，用功读书是他今世的业力，但由于他缺乏前世业力的护持，不能拥有聪慧的天资，所以无法成功。至於第三种学生，因为前世业力的护持而天资聪慧，再加上他的努力(今世的业力)，才能考获优异的成绩。当前生和今世的业力共同运作时，我们才能得偿夙愿。

基於上述原因，佛陀劝导我们必须精进不懈。佛陀说：诸佛只是指引正道，而我们本身必须努力精进。因此，我们需明白佛法只是引导我们，

而我们需靠自己去努力修习。这就是为什么有人称佛教为自我完成的宗教。

## 行为准绳

佛陀在《中部第61经》里，劝导我们要审察所造的业。他说，我们在造业之前，需审察是否会伤害到别人？如果它能使其他众生或自己受到伤害，那我们就应该停止了。反之，如果因此而令其他众生或自己受益，那我们就继续不断地做下去。

佛陀说，甚至当我们正在造业时也应如是审查：“我现在所做的，是对还是错？如果是对的，我就继续做下去。如果是错的，我就马上停止。”做完之后，我们还需要重复细心地反省我们昨天，三天前，一周前或一个月前所做过的事。我们省思所做的是对还是错，应该做还是不应该做。如此这般省思能使我们善巧地生活和避免不必要的痛苦。

佛陀说，另一个帮助我们判断所造是善业且应实行，或所造的是恶业而不应该实行的准则，就是衡量我们所造的业会否增长或减少我们或他人善的心境；又或者是增长或减少我们或他人恶的心境。如果这个业能使自己或他人的善心增长，或恶心减少，那就是善业，我们应该重复不断地执行它。

什么是善的心境？它是使心处于清净良善的

状态————不执着，友善，安宁，平静。善的心境带给我们恬静和喜悦。

不善的心境会令我们不安和不快乐，如贪婪，生气，烦躁，妒嫉，傲慢。不善业或恶业将削弱我们善的心境，并使不善(恶)的心境增长。因此我们应该避免造下这种不善业。

## 业力的运作

在《相应部第36.21经》里，佛陀说并非所有的痛苦皆由业力带来的。除了业力，尚有其他致苦的原因，例如，体内风气，胆汁或痰气不调顺，或受天气影响。举个例子，在1997年里，古晋的空气污染指数曾一度骤升至一千点，导致人们苦不堪言。此外，我们本身的粗心大意也会导致痛苦的产生。另一个可能性则是意外的发生。

尽管如此，多数事件的发生源自于业力。就以一个涉及意外事故而死亡的人为例。如果他是因不小心而导致意外死亡，或因某种原因意外死亡，这意味着他身为人的业力可能尚未结束，他极有可能再出世为人。但是，如果他的死亡是因在人道的业力已尽，那他就不会再出世为人而将转生他道。因此并非每件事情的发上都归咎于业力。

有一部经提到五种被认为最严重的恶业：（

一)心怀恶意致使佛身出血；(二)杀死阿罗汉；(三)弑母；(四)弑父；及(五)破坏僧团和谐，导致僧团分裂。犯下这五项重罪的人将在下一世投生于地狱并在那里度过一段长久的时间。

业力果报的运作是非常复杂的。佛陀在《增支部第4.77经》里说过，有四项事情是我们不应过度思考分析的。不然，我们会变得精神错乱。这四项事情是：(一)探测佛陀的力量；(二)禅那(jhāna)的层次和力量；(三)业力果报；(四)对自然界的玄思。

为什么我们不应对业力果报想得太多？因为业力果报是非常复杂的。业力果报的运作并不只限于这一世，它也牵涉到多生多世所累积下来而尚未化解的业力。同时，其果报也与你当时造业的信念有关。除此之外，你造业的对象当时的心念也会影响你的果报。举个例子：你供养一个凶手，罪犯或坏人，你所获得的福报很小，反之，如果你供养一位圣人，那你所获得的福报则很大。在另一方面，假如你杀死一位圣人，你的业障就会很深重。可是如果你杀死一只蚊子，你的业报则没有那么重。尽管如此，你还是不被鼓励杀害它。业力果报的运作非常复杂，以致我们难于理解它。

有时，我们见到一些被我们认为邪恶，粗鲁，吝啬和令人反感的人，却过着豪华舒适的生

活。这可能是因为他们得到前世善业的护持，而他们目前所种下的许多恶业尚未在这一世成熟。另一个因素则是因为人的改变。比如，一个人在穷困时很谦逊，刻苦耐劳，对太太忠贞，节俭等，他也许在几年后飞黄腾达时变得自大，爱慕虚荣，到处拈花惹草，酗酒，好赌等——即一种完全相反的性格。同样的，因前世行善，所以今世得以出生在富裕家境的人，也许会因他的好命而导致他堕落失败。正因如此，我们发现这世间很难看到公平的事。我们看到很多好人活得不快乐，但很多邪恶的人却很快乐。除非我们拥有神通，能够看到前世的种种因缘，否则是难于明白业力果报的运作的。

## 命运由自己掌握

在《增支部第5.43经》里，有一项非常重要的开示，佛陀说世间有几样东西是人人渴求，但很难得偿所愿的，那就是相貌端庄，快乐，荣誉，长寿和死后有好的来世。佛陀说这些东西是无法通过祈祷，许愿，或日思夜想就能获得的——如果可能的话，那为何众生仍然在此受苦呢？我们知道还有无量的恶道众生还在徒然的嚎哭求救呢！

这是非常重要的一点：若祈祷和许愿能给我们带来梦寐以求的东西，那为何这世间还有痛苦呢？就如那位到处求神拜佛以求考获十科特优的学生，他肯定无法实现十科特优的愿望。

因此，佛陀说．要实现愿望，我们必须亲自走向通往该愿望的道路上．也就是说，如果我们希望长寿，我们就不该杀生．如果没有杀生的话，那我们不必通过祈祷，自然也能长寿，假如我们希望相貌生的端庄，那我们得心平意静，不要轻易动怒．如果我们希望得到快乐，我们就该把快乐带给别人，那我们将会获得快乐．

当然，多数人会很自然地在遭受痛苦的时候祈祷．有时我们的祈祷能获得感应，主要是因为我们拥有业力的护持．举个例子：有个富翁突然患上癌症，于是他向全世界寻求最优秀的专科医生．但是，如果他没有业力的护持，就算是来自美国或欧洲最好的医生也无法把他治好．

至于另一个同样也患上癌症的穷人，如果他获得业力的护持，就算他没有钱到专科医药中心接受治疗，他也会痊愈．也许有人建议他吃些草药，或喝自己的尿而痊愈．所以，希望事事如意，并获得快乐的做法是多行善业，不去造恶业．当所有善业成熟时，就算不祈祷和许愿，善果还是会带给我们快乐的．

在另一部重要的开示(《相应部42.6经》)里，提到某位部落首领去见佛陀时说：西部住着某派的婆罗门有个特别的习俗．他们除了提水沐浴清洗身体和拜火之外，每当有亲人去世时，他们便马上把

尸体抬到屋外，高高地朝向天空。他们让死者的脸孔朝天，呼喊他的名字，指示他到天堂的方向。他们深信由于那具尸体的脸孔朝天，所以死者能够看到天堂，而当他们把死者的灵魂叫出来时，那灵魂自然会升到天堂去。那位首领接着说，也许佛陀（拥有神通）能够施法，使到每个人死后都能生于天堂。这是一个有趣的问题，因为即使处于新时代的今天，有些人仍旧相信佛陀能够帮助我们转生于天堂。

首先，佛陀问他一个问题：“假设有个人来到深湖的边缘，双手捧着一块石头，并往湖中心抛去。当石头沉入水底时，人们一起到来对着石头呼唤，赞美，叫石头浮出水面并漂向岸边。那块石头会浮上来吗？”那位首领回答说：“绝对不会，因为石头很重，自然会沉入水底。”佛陀说道：“同样的道理。如果一个人作恶多端——杀生，偷盗，邪淫，妄语等，当他死时（其恶业将使他堕落苦道），人们一起到来呼唤他到天堂去，他就能到天堂去吗？”那位首领答道：“不可能，因为他作恶多端，所以会像那块往下沉的石头一样，堕落于苦道。”

佛陀接着说：“现在另一个人来到深湖边缘，他把一只装满油的杯子丢进湖里，那只杯会往下沉，而那些油则因本质轻盈而浮上水面。当那些油浮在水面时，人们到来对着油高喊，叫它沉入水

底，那些油会因此而沉下去吗？”那位首领答道：“不可能，因为油质轻盈，所以自然会浮在水面。佛陀说：“同样的，倘若有个人时常行善，不伤害众生，当他死时，就算有一群人到来高声咒骂他下地狱，他会下地狱吗？”那位首领说：“不可能，因为他是好人，所以他的善业自然会令他转生到天堂。”

通过这些问答，该首领终于明白了佛陀所要表达的意思——不管是往上升，或是往下沉，这一切全赖我们本身的业力，佛陀并不能帮助我们。这是佛教与其他宗教不同之处。佛陀不曾说过，只要你成为佛教徒，就保证你可以上天堂。不管是上天堂或转生到那里，都全赖于我们个人的业力，绝无偏袒。我们无法贿赂天堂为我们大开方便之门——这是很公平的。

在北传佛教的《六祖坛经》里，有人问六祖惠能：“是否诵念阿弥陀佛名号，人们就能出生于西方极乐世界？”六祖惠能答道：“说近为其上智，说远为其下根；迷人念佛求生于彼，悟人自净其意。”由此显示了我们的心念是非常重要的。

在佛陀的教义里，世界乃意识或心念所创造的，善念创造快乐的世界，邪念则创造痛苦的世界。因此，要转生到快乐的世界，净化心念是最重要的，而非靠赞颂，祈祷或许愿就能如愿。

这是我们应紧记与业力相关的另一项重要原则：没有人能够改变业力运作的自然定律，每一个众生皆受业力果报的操纵。不管我们明白佛陀所教导的真理或自然定律的实相与否，它依然是无时无刻地存在的。

## 业力和因缘

《增支部第3.99经》里指出，业的果报是因人而异。除了意念是其中一个因素之外，业的果报也与造业者本身及其造业的对象有关。对一个没有修学戒，定，慧，时常作恶多端的人，一件小小的恶行也许会导致他下地狱。至于那些勤修戒，定，慧，时常乐善好施的人，同样的恶行可能在这一世就获得抵偿，而不会延续到下一世。

举个例子：假如你正在屋後烹饪，有位乞丐到你屋前行乞。他看到屋里没有人，就走到前厅。当他看到桌上的十元或一百元时，就趁四下无人，把钱放进口袋里，然後离去。刚好你此刻正从后面出来，看到该乞丐离去的同时，也发现桌上的钱已不翼而飞。你多数会高声叫喊并尝试抓住他，或致电通知警方逮捕他。结果该乞丐被捕入狱。

但是，如果有位知名人士，如一位著名的政治领袖拜访你住的选区，他眼看四下无人而进入你家。情况就像刚才那样，你从屋后出来时，刚好看

到他离开，而桌上的钱也不见了。由于你已经知悉他的身份，所以你多数不会报警，因为你预料到这样会引起争端，而该有影响力的人士可能不会受到任何法律的制裁。

从这则例子中，你会发现纵然两人造下同样的业，却有不同的下场。由此可见，制造很多善业是很重要的——在我们造业时，善业将护持我们，把恶业受报的影响力减至最低，情况就很像以上所述的那位政治领袖一样。至于那些常在恶业的人就像该可怜的乞丐那样，他将遭受到极相反的待遇。

## 扭转恶业

我们怎样扭转过去的恶业？佛陀说，我们现在需多多行善，以扭转过去的恶业。在《增支部第3.99经》里，佛陀就以盐和水来作比喻。在佛陀时代，没有像今天般幼细的盐，当时的盐是一块块的。佛陀打个比方：假如有个人把一块盐放进一杯水里，搅拌后饮之，那杯水的味道肯定很咸。但是，如果他把同样份量的盐丢进河里，在河水里搅拌后再喝下去，水的味道则不咸，因为河里有大量的水。

佛陀说，水代表善业，盐代表恶业，很多的善业将淡化恶业的影响力。所以，我们要多作善

业以抵制昔日的恶业，这是非常重要的。我们已无法改变过去的事实，而只能够把握现在。要把握现在，我们就得多多行善(包括持戒不作恶)。

我们所做的也都有受报的机会，然而，并非所有的业都会成熟。佛陀说，如果所有的业必定成熟，那我们永远都无法摆脱轮回之苦。因为在无数量的生命轮回中，我们累积了无数量的业。

鸯掘摩罗(Angulimala)就是一个极佳的例子。他原本是个杀人无数的强盗，体格强壮，孔武有力且身手敏捷，他住在森林里，杀害了不少经过该森林的路人。他有个习惯，就是把死者的拇指和手指斩断后，将之制成环戴在颈上。这就是他被称为鸯掘摩罗的原因，意思是“戴指环的人”。佛陀知道人民将要求国王带领军队去捕杀鸯掘摩罗，因为他们不敢经过该座已有多人被杀害的山林。为了拯救鸯掘摩罗，佛陀独自上山找他。

当鸯掘摩罗见到佛陀时，以为能够轻而易举地把佛陀杀死。于是，他便跟随在佛陀后面，手持利刀和武器追杀佛陀。可是，无论他跑得多快，始终无法靠近佛陀，因为当时佛陀正在施展他的神通。鸯掘摩罗只好停下脚步，同时也要求佛陀止步。佛陀转身注视着他说：“我早已止步，鸯掘摩罗，你也需要止步。”鸯掘摩罗自忖：“为什么这人说他已止步，而我尚未止步？”于是，他便请求

佛陀进一步解释。

佛陀对他说：“我已经停止伤害所有的众生，你却尚未住手。”然后，佛陀向他开示佛法。鸯掘摩罗听闻佛法后，即刻变得判若两人。他把武器丢掉，并请求佛陀准许他出家。于是佛陀步行回精舍，鸯掘摩罗便跟随他而成了一名出家人。

那位被人民要求杀死鸯掘摩罗的国王虽有军队护阵，但仍甚感恐惧，因为鸯掘摩罗的残暴早已臭名昭彰。于是，国王便到丛林里的精舍去拜见佛陀，希望能获得佛陀的庇佑。佛陀看着那位披着战甲被军队围护的国王，问他要到哪里去。国王答说，他受人民所托，现在正动身前往逮捕或杀死鸯掘摩罗。

佛陀问国王，如果他发现鸯掘摩罗现在已是一名自律和品德高尚的出家人时，他将会有何反应？国王说，他将顶礼鸯掘摩罗，并保护和护持他——就像他对待其他出家人那样。佛陀于是指着鸯掘摩罗说：“陛下，那就是鸯掘摩罗。”当国王转身望向鸯掘摩罗时，不禁毛骨悚然，感到极度恐惧。佛陀安抚他说：“陛下不必害怕，他已没有什么令你感到害怕的地方。”国王虽然感到难以置信，但既然是佛陀亲口所说，他对此只有深信不疑。于是，国王便向鸯掘摩罗顶礼并护持他。

之后，鸯掘摩罗精进不懈，结果成了阿罗汉。试想想，他已不需要为偿还他的业债而转生于地狱受千万年的苦。由此可见，精进地过着清净梵行的生活，并证得圣果的功德是何其大！它可使我们免堕恶道。从这里我们可以看到：在这三项功德的修持中，培养心智，即禅修(bhāvanā)的功德超越了持戒(sīla)和布施(dāna)的功德。

## 业力与转生

佛陀说，大多数的众生因为自私，导致死后投生於苦道(《增支部第1.19.2经》)。我们为了维护个人的利益，保护自以为属于我们的人，如家人，族群，教友，国民而做出许多伤天害理的事。

三苦道中，最苦的地方是地狱；接着是畜生道，而鬼道则比地狱，畜生道稍好。人道在这三道之上，而天界则在人道之上。

在十人当中，或许只有两，三个人死后在生人道或天界，七个或八个人则可能生于苦道。因此，在我们有生之年必须谨慎地过活。生命苦短，所以我们应不畏困难地修习佛法。我们平均能活到七十岁，如果你现在的年龄是四十岁，那意味着你只能在庆祝三十个新年。一年后，你只剩二十九年的寿命；再过一年则只剩二十八年，以此类推。时间是一瞬即过的，所以我们必须善用生命中的每一

个时刻。

你与深爱的人能否在下一世有重逢的机会？曾经有对老夫妇来见佛陀，他们对佛陀说，他俩自年轻时结婚，一直到老年，彼此都非常恩爱，不曾对对方有过生气的念头。因此，他俩希望在下一世能再续前缘。他们问佛陀是否有这个可能？

佛陀告诉他们，如果两个人有以下四个共同点。那他们就有机会再来世相逢：（一）他们俩的信仰必须一致，比如有共同的宗教信仰；（二）他们俩必须拥有相等的品德操行，即是说他们俩的善或恶是不相上下的；（三）施舍——他们俩必须是同等的慷慨或自私；及（四）智慧——他们俩必须是同等的聪明或愚痴。如果这两人同时具备这四个共同点，那他们俩下一世将有重逢的机会。

实际上，我们能够有缘相遇也是靠业果的牵引。佛陀说，要找到一个过去与你毫无关系的众生是很难的。前世，我们可能曾经是父子或母女关系。这世间的人虽然数以亿计，但实际上与我们相遇或认识的人并不多。因此，这些人极有可能在过去与我们有亲密关系。

佛陀有个叫摩诃南(Mahānāma)的堂兄弟(《相应部55.3.1经》)。他来拜见佛陀时说，假如有一天他突然枉死，那他是否将转生苦道？佛陀劝他不必

担心，因为他长期以来有着虔诚的信仰，持戒，闻法，布施和修习智慧，因此，他的信念将引领他往上升腾。

换句话说，假如一个人修习佛法，依着佛法去生活，他的信念就趋向于法。当他死后，他的心念将引领他投生到好的地方。佛陀要强调的是：我们日常的心念是非常重要的。如果你是个本性善良的人，那么，善良就是你的平常心，亦是你自性的频率。当你死后，你投生的地方也会住着温顺及和善的众生。反之，若你是个轻易感到焦虑不安，脾气暴躁，每天动怒极有暴力倾向的人，那你的心将带领你投生到一个住着脾气暴躁，且有暴力倾向的众生之处，比如畜生道。因此，每天培养善念是非常重要的。修习佛法给我们极大的好处，它使我们的心念趋向崇高(非卑鄙或邪恶)的境界，而这将带给我们好的来世。

"我们能否帮助已去世的亲人？"这是一位婆罗门向佛陀提出的问题(《增支部第10.177经》)。佛陀说，这要看他投生于何处。如果他投生鬼道，我们就能够帮到他。佛陀并没有解释原因。也许是由于鬼会回到他们的亲人处，通过在亲人眼前显现或托梦，以求得到亲人的帮助。所以在南传佛教里，佛教徒常为死去的亲人做布施，然后把功德回向给死者。他们大多数会布施食物和衣服，可能这两样东西是人们最迫切需要的，所以也希望他们

死去的亲属能得到它。

## 福德与功德

菩提达摩(Bodhidharma)是早期从印度到中国的一位著名高僧。当时的中国皇帝听闻其名后，就恭请他入宫。该皇帝做了很多善事，如兴建庙宇供给男女出家人居住，也建立了很多孤儿院等等。他自以为累积了很多功德。当他见到菩提达摩，便问说，他做了这么多善事，是否有很多功德？

菩提达摩是位品德高尚，率直的人，他直言不讳地说该皇帝没有功德。皇帝听了很不高兴，不愿意继续与他交谈。过后，菩提达摩便离开皇宫。菩提达摩要表达的是：福德与功德是有分别的。

福德(如慷慨布施和修习良好的品德)将导致我们后世得到好的福报，而功德(如研究佛法，修禅，不执着等)则将引导我们摆脱娑婆世界轮回的痛苦。因此，我们必须区别福德与功德。广修福德是好事，它能帮助和护持我们。但是，要摆脱轮回，我们就必须勤修功德，即是研究佛法，修禅和不执着等。

## 结语

佛陀劝我们每天省思以下五件事：(一)我有

趋向衰老的本质，我尚未超越衰老；（二）我有患病的本质，我尚未超越患病；（三）我有趋向死亡的本质，我尚未超越死亡；（四）我所拥有的，心爱的，使我欢心的一切，将变幻，将离我而去；及（五）我是业的主人，业的继承人，我由业而生，我与业相联，我受业力牵引。不论我造的业是善是恶，我将继承其果报。

前三个省思让我们醒觉自己逐渐衰老，得病，稍后死亡；第四个省思让我们接受我们的最爱和至亲（包括财产）将变幻及离我们而去的事实；第五个省思提醒我们现在正被自己的业力牵引，而我们将承受善恶的果报。由于我们都是业的主人，所以我们必须小心本身所造的业。这些都是很好的省思。

有时我们面对难题时，比方说患上重病，如癌症，那我们多数会到处奔波寻求医疗上的奇迹。可是，当我们明白佛法后，虽仍然积极的求医，却不会过度恐慌失措。很多人因没有做好心理准备，所以在面对死亡时感到恐惧。明白佛法能够帮助我们面对死亡。从佛法中，我们明白一切皆无常；我们知道因为有生，所以必定有死———无生即无死。接受了事实后，当死亡来临时，我们将能够平静地接受它。如果我们无法接受这事实，那我们将痛苦万分。

# **Sabbadānam Dhammadānam Jināti**

Diantara semua pemberian, pemberian dhamma adalah yang tertinggi



## **HANYA KITALAH YANG DAPAT MENOLONG DIRI KITA SENDIRI** BHIKKHU DHAMMAVUDDHO MAHA THERA

Artikel ini bersumber dari ceramah “Cara Kerja Kamma” dari penulis yang diberikan di Kuching Buddhist Society, Sarawak, pada bulan Desember 1997, dan telah dipublikasikan oleh Buddhist Gem Fellowship di dalam buku mereka “K. Sri Dhammananda Felicitation” di tahun 1999.

Penerjemah :

YULIANA LIE PANNASIRI, MBA; ANDROMEDA NAULI, Ph.D.

Penyunting :

NYANNA SURIYA JOHNNY, S.E.

Design Cover :

BENNY PANGADIAN, S.E.

Design Lay-Out :

ANWAR SUNARKO YANTASILO, S.Kom.

Photographer :

[WWW.MYPOTRET.COM](http://WWW.MYPOTRET.COM)

Diterbitkan oleh :

Dewan Pengurus Daerah Pemuda Theravada Indonesia  
Sumatera Utara

Cetakan pertama September 2009

**FOR FREE DISTRIBUTION ONLY**

## **HANYA KITALAH YANG DAPAT MENOLONG DIRI KITA SENDIRI**

### **APA ITU KAMMA?**

*Kamma* biasanya merupakan subjek yang menarik karena berhubungan dengan setiap orang dan terdapat banyak aspek yang berbeda darinya. Terdapat banyak hukum alam yang menyangkut hidup kita tetapi yang paling penting adalah hukum *kamma-vipāka*. Di dalam sutta (A.N. 6.63) Buddha berkata “*Kehendak, para bhikkhu, yang saya sebut Kamma. Setelah berkehendak, orang melakukan suatu tindakan lewat tubuh, ucapan atau pikiran*“, Ini berarti bahwa tindakan yang dikehendaki adalah *kamma*, dan *vipāka* adalah akibat atau pengaruh daripadanya. Akibatnya dapat segera masak, masak beberapa waktu kemudian dalam kehidupan ini, atau masak di kehidupan yang akan datang.

*Kamma-vipāka* kadang-kadang diterjemahkan sebagai sebab dan akibat (‘*yin kuo*’ dalam buku mandarin) tetapi itu bukan terjemahan yang bagus. Ini dikarenakan ada dua jenis sebab dan akibat – sebab akibat duniawi dan sebab akibat *kamma*. Perbedaannya dapat dilihat, sebagai contohnya, ketika anda mengemudi mobil dan tiba-tiba seorang anak kecil berlari menyeberangi jalan, anda menabrak dan membunuhnya. Anda tidak memiliki kehendak untuk membunuh anak kecil itu, jadi anda tidak menciptakan *kamma* apapun. Tetapi, anda menabraknya dan keluarga anak tersebut mungkin saja menarik anda keluar dari mobil ketika anda berhenti, dan memukul anda. Sebagai tambahan, mereka mungkin saja menuntut anda di

pengadilan. Jadi adanya akibat daripada melanggar anak tersebut, yakni anda mendapat pukulan dan dituntut di pengadilan. Tetapi, ini adalah sebab dan akibat yang bersifat duniawi. Tidak berhubungan dengan *kamma-vipāka* Buddhis karena tidak adanya kehendak dari anda untuk membunuh anak tersebut. Jadi kita harus membedakan dengan jelas antara sebab dan akibat duniawi dengan *kamma-vipāka* (tindakan yang disertai kehendak dan akibatnya). Mereka berbeda karena yang satu menyangkut tindakan yang disertai kehendak dan yang lainnya tidak.

Kemudian timbul pertanyaan : *bagaimana kita menciptakan kamma? Kamma* diciptakan melalui tiga pintu, yakni tubuh, ucapan, dan pikiran. *Kamma* tak baik dari tubuh adalah membunuh, mencuri, dan berhasrat. *Kamma* tak baik dari ucapan adalah berbohong, mengadu domba antara yang satu dengan yang lain untuk menimbulkan ketidak-harmonisan, berbicara kasar, dan gosip. *Kamma* tak baik dari pikiran adalah iri hati/bersifat tamak, dengki/benci, dan berpandangan salah. *Kamma* dari pikiran bukanlah banyak berpikiran atau khayalan tetapi pikiran yang disertai kehendak.

Apa itu *kamma* yang baik dan apa itu *kamma* yang tak baik? Dengan kata lain apa itu *kamma* baik dan *kamma* buruk? *Kamma* baik adalah yang bermanfaat bagi makhluk hidup, membantu makhluk hidup, dan membuat mereka berbahagia. Kesepuluh *kamma* baik adalah lawan dari kesepuluh *kamma* buruk yang disebutkan di paragraf sebelumnya. *Kamma* buruk atau *kamma* tak baik adalah yang merugikan makhluk hidup, yang mengakibatkan penderitaan makhluk hidup. Kesepuluh *kamma* buruk adalah seperti yang disebutkan di atas. Dengan cara demikian kriteria baik dan buruk dalam ajaran Buddhis adalah berbeda dengan agama lainnya.

Pengaruh dari *kamma* juga bersifat lama. Sebagai contohnya, dalam salah satu sutta (A.N. 5.31) seorang putri raja yang bernama Sumana datang menemui Buddha dan bertanya apakah ada perbedaan antara seseorang yang menyenangkan perbuatan memberi makanan pada para bhikkhu dengan seseorang lainnya yang tidak, jika keduanya dilahirkan di alam surga. Buddha berkata perbedaan antara kedua orang tersebut adalah si pemberi makanan mengungguli yang bukan pemberi makanan dalam hal panjangnya usia kehidupan, kecantikan, kebahagiaan, pengaruh, dan kekuasaan (surgawi). Sumana lanjut bertanya apakah ada perbedaan antara keduanya jika mereka kemudian dilahirkan di alam manusia. Lagi, Buddha berkata ada, si pemberi makanan mengungguli yang bukan pemberi makanan dalam hal panjangnya usia kehidupan, kecantikan, kebahagiaan, pengaruh, dan kekuasaan. Sumana bertanya lagi apakah ada perbedaan antara keduanya jika mereka melepaskan keduniawian, dan menjadi bhikkhu. Buddha menyetujui adanya perbedaan. Si pemberi makanan, sebagai seorang bhikkhu akan mendapatkan lebih banyak persembahan makanan, kain jubah, obat-obatan dari umat awam; lebih banyak orang akan menyenangkan dirinya dan dia akan mempunyai lebih banyak tempat untuk tinggal dibandingkan dengan yang bukan pemberi makanan. Jadi kita bisa melihat akibat dari *kamma* yang berlangsung lama yang dapat mengikuti kita di beberapa kehidupan.

## MENGHINDARI KEJAHATAN

Ajaran Buddha berhubungan dengan cara hidup yang baik/bermanfaat untuk mengurangi atau menghindari penderitaan yang tidak pantas. Sangat penting untuk mengetahui hukum *kamma-vipāka* untuk menghindari penderitaan yang tidak pantas tersebut.

Dalam hidup ini, ada beberapa jenis penderitaan yang tidak dapat dihindari tetapi ada yang dapat dihindari. Apa itu penderitaan yang tidak dapat dihindari? Proses ketuaan, menjadi sakit, dan mati. Ketiga hal ini tidak dapat dihindari oleh siapapun juga. Tetapi, ada penderitaan tertentu yang dapat kita hindari. *Kamma* yang tidak baik atau buruk yang merugikan makhluk hidup, yang membawa penderitaan bagi pelakunya sebagai konsekuensinya. Jadi, kita seharusnya menjauhi tindakan buruk dan menghindari penderitaan yang tidak pantas tersebut.

Pepatah Hukum *kamma-vipāka* menyebutkan : “*Anda yang menanam, anda juga yang menuai.*” Tergantung dengan apa yang anda tanam, anda akan mendapatkan buah daripadanya. Jadi kita harus melatih diri kita untuk menjauhi *kamma* yang tak bajik atau yang buruk. Untuk ini, Buddha menasehati kita untuk menjalankan lima *sīla* setiap hari yang merupakan latihan dasar kemoralan. *Sīla* pertama adalah tidak membunuh. *Sīla* kedua tidak mengambil sesuatu yang tidak diberikan. Yang ketiga tidak beresusila. Keempat tidak berbohong. Kelima menghindari minuman keras (yang melemahkan kesadaran). Ini adalah hal-hal mendasar yang bahkan ditemui dalam hukum negara. Jika anda membunuh manusia, anda akan terlibat hukum; sama halnya, jika anda mencuri, atau lari dengan istri/suami orang, atau menipu, anda akan terlibat dalam banyak kesulitan. Jadi kelima *sīla* ini adalah hal-hal mendasar yang harus kita jalankan. Perhatikanlah bahwa *sīla - sīla* ini adalah peraturan latihan bukan perintah.

Dalam ajaran Buddhis kumpulan tertua, tidak diajarkan kita harus menjadi seorang vegetarian. Jika anda ingin menjadi seorang vegetarian, itu hal yang bagus. Tetapi jika anda tidak ingin

menjadi seorang vegetarian, anda harus mengetahui kapan daging tidak diperbolehkan. Jenis daging yang diperbolehkan memiliki tiga kondisi : ketika anda tidak (1) melihat, (2) mendengar, dan (3) mencurigai, bahwa binatang tersebut secara khusus dibunuh untuk anda. Dengan ketiga kondisi ini, anda tidak mengalami *kamma* yang langsung dari pembunuhan binatang karena tidak terdapat kehendak dari anda untuk melakukannya walaupun mungkin saja timbul sebab dan akibat yang bersifat duniawi. Sebagai contoh, jika anda membeli dari pasar daging dari binatang yang telah mati, itu diijinkan. Jenis daging yang tidak diperbolehkan adalah, sebagai contoh, anda memilih ayam yang masih hidup dan meminta penjualnya untuk menyembelih ayam tersebut untuk anda, atau anda memasuki sebuah restoran dan memilih ikan segar untuk dimasak.

Makan daging tidak seperlunya berarti seseorang menyetujui pembunuhan binatang. Apakah kita menjadi vegetarian atau bukan, kita masih saja berkontribusi secara tidak langsung terhadap pembunuhan binatang selama kita hidup. Sebagai contoh, hanya karena kita ingin hidup di rumah dan menggunakan peralatan rumah tangga, area hutan yang luas digunduli untuk membangun area perumahan dan pabrik, yang menyebabkan kematian banyak kehidupan liar. Karena kita ingin menggunakan listrik, sungai-sungai harus dibendung untuk pemanfaatan listrik tenaga air, yang juga menyebabkan kematian banyak kehidupan liar. Bahkan dalam menggunakan kendaraan bermotor, secara tidak langsung, kita mendukung industri motor untuk memproduksi lebih banyak kendaraan, dan kendaraan bermotor menjadi penyebab dari kematian sekitar dua ribu manusia dan jumlah yang besar dari binatang setiap harinya di jalanan.

Makan makanan vegetarian masih saja secara tidak langsung terlibat dalam pembunuhan kangguru dan kelinci, tupai dan monyet, serangga dan keong, dan jenis serangga lainnya. Apabila semua orang di dunia menjadi vegetarian, binatang-binatang mungkin saja masih akan dibunuh karena mereka akan berkembang biak dalam jumlah besar dengan sangat cepat sehingga menjadi ancaman bagi kehidupan manusia. Sebagai contohnya, di beberapa negara, anjing yang tidak terdaftar yang berada di jalanan akan dienyahkan. Bahkan kelompok perlindungan terhadap kekejaman binatang membunuh jutaan anjing dan kucing dalam kandang setiap tahun karena akomodasi yang tidak memadai. Di USA setiap tahunnya, 14 juta dibinasakan dalam waktu seminggu selepas mereka diselamatkan oleh kelompok kemanusiaan.

*[Untuk pemahaman yang lebih mendetail tentang vegetarian, silahkan merujuk pada “Buddha’s View on Meat Eating” dari pengarang. Telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh DPD Patria Sumut]*

## **MELAKUKAN KEBAJIKAN**

Setelah menghindari kejahatan, kita perlu berbuat kebajikan dan menciptakan *kamma* baik yang bermanfaat bagi orang lain, jadi sebagai balasannya kita juga mendapatkan manfaatnya. Itulah sebabnya Buddha menasehati kita ber-*dāna*. *Dāna* adalah pemberian atau berderma. Memberi atau berderma berarti berbagi dengan orang lain, apa yang kita miliki, dan itu adalah langkah pertama dari sang jalan untuk mengurangi keegoisan kita. Menurut Buddha, ketika kita memberi, pemberian tersebut tidak seharusnya mengorbankan/melukai diri sendiri atau yang lainnya (A.N. 5.148).

Di Sutta yang lain (Itiv. 26) Buddha berkata : “*Para bhikkhu, jika makhluk hidup mengetahui, seperti yang saya ketahui, akibat daripada memberi dan berbagi, mereka tidak akan makan tanpa sebelumnya melakukan pemberian ataupun tidak akan membiarkan noda kekikiran menyelimuti dan tinggal di pikiran mereka. Bahkan bila itu adalah potongan terakhir mereka, suapan terakhir mereka, mereka tidak akan makan tanpa berbagi dengan seseorang*”. Anda juga harus melaksanakan delapan *sīla* seminggu sekali karena pelaksanaannya sangat berpahala baik. Berhubung umat awam tidak mempunyai banyak waktu untuk melatih jalan spiritual seperti para bhikkhu, mereka dapat memilih satu hari dalam seminggu untuk melatih delapan *sīla*. Ini dapat dilakukan di Vihāra, lingkungan buddhis ataupun di rumah.

Buddha juga menjelaskan bagaimana *kamma* baik dapat membawakan banyak berkah. Di *Mangala Sutta*, makhluk alam surga (*deva*) bertanya pada Buddha tentang berkah utama. Buddha kemudian mengajari dewa tersebut cara memperoleh berkah utama. Sebagai jawabannya, Buddha berkata tidak bergaul dengan orang yang berbatin gelap tetapi bergaul dengan yang bijaksana; menghormati mereka yang pantas dihormati seperti orang tua, tetua, guru, dan para bhikkhu. Memiliki banyak pengetahuan akan ajaran Buddha juga memberikan anda banyak berkah. Berdiskusi Dhamma dengan yang lain, dan dapat menghargai/berterima kasih (yang tidak lazim di dunia ini) juga membawakan berkah. Di antara semua orang, yang patut kita hargai, dan memiliki rasa berterima kasih, pertama-tama adalah kedua orang tua kita karena mereka telah berbuat banyak untuk kita. Sudah merupakan tradisi Buddhis bagi kita untuk mendukung dan menghormati orang tua kita. Hal lainnya yang membawakan berkah adalah kerendahan hati. Orang

kadang-kadang melupakannya ketika mencapai kesuksesan dalam hidup. Ketika kita menjadi bos, ego kita bertambah, dan itu tidak baik untuk kita.

Kadang-kadang kita melupakan hal-hal ini, tetapi sewaktu kita membaca atau mendengarkan Dhamma, kita teringat untuk berjalan di jalan yang baik. Kelembutan hati adalah kualitas baik yang lainnya. Bahkan dalam Alkitab, dikatakan, “*Beruntunglah mereka yang lembut hati untuk mewarisi kerajaan di surga.*” Kesabaran adalah kualitas penting lainnya. Orang kadang-kadang berlaku tidak baik terhadap kita. Terhadap kasus-kasus demikian, kita harus bersabar dan mencoba untuk melihat apabila ada kemungkinan kita telah melakukan suatu kesalahan di masa lampau dan kita mendapatkan balasannya. Ketika kita melihatnya dengan cara demikian, kita akan belajar bertahan terhadap kesulitan atau menerima cobaan tersebut. Mengunjungi para bhikkhu supaya kita dapat belajar Dhamma adalah cara yang lain kita mendapatkan berkah.

Dalam sutta (A.N. 4.4), Buddha berkata ada 4 jenis orang yang kepadanya anda harus menempatkan diri kita dengan penuh perhatian karena mereka adalah empat ladang jasa kebajikan, dan sebaliknya. Jika anda baik terhadap mereka, akan menghasilkan banyak jasa kebajikan. Jika anda berkelakuan buruk terhadap mereka, anda akan menuai banyak *kamma* buruk.

Jenis orang yang pertama adalah Buddha. Tetapi, karena Buddha telah *parinibbāna*, kita tidak dapat berinteraksi dengan Beliau. Jenis orang yang kedua adalah siswa Buddha, yakni bhikkhu dan bhikkhuni. Kita harus berhati-hati untuk tidak menciptakan *kamma* buruk terhadap para bhikkhu dan bhikkhuni karena apabila bhikkhu

atau bhikkhuni tersebut memiliki pandangan benar akan Dhamma maka *kamma* buruk kita sungguh besar. Sebaliknya, persembahan yang diberikan kepada *Saṅgha* (komunitas bhikkhu dan bhikkhuni) menghasilkan jasa kebajikan yang tak terhitung – bahkan sekalipun bhikkhu dan bhikkhuninya tak bermoral, berkarakter jahat – dan itu melampaui pahala daripada memberi kepada makhluk individu manapun juga, termasuk Buddha (M.N. 142).

Jenis yang ketiga adalah ibu kita, dan keempat adalah ayah kita. Jika anda melayani ibu dan ayah anda dengan baik, anda akan mendapatkan banyak berkah. Sebagian orang melakukan kesalahan dengan tidak berbakti terhadap orang tua mereka, dan setelah orang tua mereka meninggal dunia, mereka merasakan banyak penyesalan yang mengganggu pikiran mereka. Karenanya, kita belajar dari ajaran Buddha untuk berkelakuan baik terhadap orang tua kita ketika mereka masih hidup. Setelah mereka meninggal dunia, tidak banyak lagi yang dapat kita lakukan untuk mereka. Untuk benar-benar membalas budi orang tua kita, kita harus mengajari mereka untuk memiliki keyakinan terhadap Buddha, Dhamma dan *Saṅgha*; menjalankan lima *sīla*; dermawan atau murah hati; dan mendengarkan kotbah-kotbah Buddha untuk memperoleh kebijaksanaan.

Keuntungan pertama dari menghindari kejahatan, dan melakukan *kamma* yang baik adalah anda akan mendapatkan reputasi baik. Karena anda tidak membunuh, tidak mencuri, tidak berbusuk atau berbohong, anda akan mendapatkan reputasi baik. Tidak ada sesuatu hal yang membuat anda merasa malu ketika anda menghindari kejahatan, dan melakukan *kamma* baik, dan itu adalah keuntungan kedua. Ketika anda berhadapan dengan sekelompok

orang, anda akan berani berhadapan dengan mereka tanpa perasaan malu. Jika anda telah melakukan tindakan yang memalukan, anda tidak akan memiliki keyakinan diri. Keuntungan ketiga dari menjaga *sīla*, dan berbuat baik adalah kekayaan anda tidak akan terbuang secara percuma. Ini dapat terjadi pada seseorang yang tak memiliki *sīla*, melalui minuman (alkohol), judi, wanita penghibur, dll.

Keuntungan keempat adalah kita akan memiliki pikiran yang jernih ketika kita menua karena tiadanya penyesalan yang mengganggu kita. Ketika saya tinggal di Penang beberapa tahun yang lalu, saya mempunyai seorang pendukung umat awam yang sangat berbakti, saya sering berkunjung ke rumahnya untuk bersedekah. Wanita tua ini berusia 80-an dan dia sangat kurus dan lemah, tetapi pikirannya sangat jernih. Dia memiliki ingatan yang baik sebagai akibat dari pelaksanaan *sīla* secara cermat, dan melakukan banyak tindakan dermawan. Dia bahkan dapat mengingat nomor telepon dengan cukup jelas.

Di lain sisi, ada sebagian orang yang tidak menjaga *sīla*. Ketika mereka mencapai usia 50-an, pikiran mereka sering terganggu dan kacau, dan mereka menjadi pikun dan ngomong sembarangan. Ini dikarenakan mereka memiliki banyak *kamma* tak bajik yang mengganggu pikiran mereka.

Keuntungan kelima adalah kita tidak takut untuk meninggal apabila kita menjaga *sīla* dan berbuat baik. Jika kita memiliki *kamma* yang sangat baik, kita memiliki keyakinan bahwa *kamma* baik akan mendukung kita ketika kita meninggal. Kita tahu bahwa kita akan menuju tempat yang baik. Orang yang telah melakukan banyak kejahatan takut mati ketika waktunya tiba. Mereka sangat takut dan

sebagian bahkan tergoncang.

Yang terakhir, jika kita memiliki *kamma* baik, Buddha berkata kita akan dituntun kepada kelahiran kembali yang baik. Di samping berbuat baik, kita menyemangati orang lain berbuat baik, atau menyetujui perbuatan baik, atau memuji perbuatan baik, lalu lebih banyak berkah lagi yang dihasilkan. Dan kebalikannya untuk perbuatan jahat – lebih banyak *kamma* buruk lagi yang dihasilkan.

Menurut sutta (A.N. 8.36), terdapat tiga landasan tindakan berjasa–kedermawanan (*dāna*), kemoralan (*sīla*) dan pengembangan batin (*bhāvanā*). Seseorang yang melatih kedermawanan dan kemoralan dalam skala kecil kemungkinan dilahirkan sebagai manusia yang kurang beruntung. Seseorang yang melatih kedua hal ini dalam skala medium akan dilahirkan sebagai manusia yang sejahtera. Dan seseorang yang melatih kedermawanan dan kemoralan dalam skala tinggi akan dilahirkan di alam surga. Ini juga menunjukkan bahwa orang yang tidak melatih kedermawanan maupun kemoralan akan dilahirkan di tiga alam rendah – alam hantu, alam binatang dan neraka – dan kebanyakan orang terlahir di sana.

### **AKIBAT-AKIBAT KAMMA**

Ada sebuah sutta yang berjudul *Cūḷakammavibhaṅga Sutta* dimana seseorang bertanya pada Buddha mengapa orang-orang di dunia berbeda : sebagian buruk rupa, sebagian menawan; sebagian pendek umur, yang lainnya panjang umur; dan sebagainya. Buddha berkata bahwa makhluk hidup terlahir dari *kamma*-nya sendiri, pemilik dari *kamma*-nya sendiri, dan hidup didukung oleh *kamma*-nya sendiri.

Buddha menjelaskan jika seseorang selalu marah, apabila dia terlahir kembali sebagai manusia, dia akan buruk rupa. Jika seseorang selalu ramah, dan tidak mudah emosi, dia akan terlahir menawan. Ini dikarenakan setiap kali kita marah, wajah kita kelihatan garang dan jelek. Apabila kita sering marah, kita membiasakan wajah kita menjadi garang dan jelek. Jadi kita terlahir buruk rupa. Seseorang lainnya yang ramah, selalu tersenyum, dan bersikap santai menangani sesuatu hal, akan memiliki wajah yang manis dan menyenangkan. Secara alamiah dia akan terlahir menawan.

Mengapa seseorang terlahir sakit-sakitan? Buddha berkata apabila seseorang menyenangkan tindakan melukai makhluk hidup, sebagai contohnya, memukuli pesuruhnya, atau anjing atau binatang lainnya, dan membuat tubuh mereka kesakitan, kemudian apabila dia terlahir kembali lagi sebagai manusia, dia akan memiliki tubuh yang sakit-sakitan yang memberikannya penderitaan sebagai balasannya. Tetapi, jika anda tidak menyiksa makhluk lain, dan tidak membuat tubuh mereka kesakitan, lalu secara alamiah, ketika anda kembali lagi sebagai manusia, anda akan sehat dan kuat.

Jika seseorang melakukan banyak pembunuhan, sebagai contohnya, dia suka pergi berburu, dan memancing ikan – dengan kata lain, dia merasakan kenikmatan sendiri di atas nyawa makhluk hidup lain – sesuai dengan kenyataan bahwa dia menyebabkan makhluk hidup lain pendek umur, dimasa mendatang dia akan memiliki usia pendek sebagai akibatnya. Anda lihat beberapa anak menderita kanker walaupun mereka sangat muda. Di sisi lain, seseorang yang tidak membunuh, dan yang mengizinkan makhluk lain panjang umur, secara alamiah akan memiliki usia panjang sebagai akibatnya.

Jika anda egois, tidak pernah ber-*dāna*, tidak pernah membantu orang lain, di kehidupan mendatang, ada kemungkinan anda akan terlahir kembali dalam keluarga miskin, dan memiliki kesulitan mencari penghidupan. Tetapi, apabila anda dermawan, sangat suka membantu yang lain, ada kemungkinan anda akan terlahir kembali dalam keluarga kaya, atau jika anda memulai suatu bisnis, orang-orang akan datang dan mendukung anda, jadi anda akan menjadi kaya dengan cepat. Kadang-kadang anda dapat melihat hal ini. Terdapat dua toko yang menjual barang yang sama di jalan yang sama, tetapi yang satunya sukses, dan yang lainnya gagal.

Mengapa seseorang terlahir bodoh? Ini karena dimasa lampau, walaupun dia tidak mengetahui apa yang bajik, dan yang tidak bajik, dia tidak menyempatkan diri untuk menyelidiki/meneliti. Alasan lainnya untuk kebodohan, secara jelasnya dapat dikarenakan orang tersebut minum terlalu banyak alkohol. Mengapa seseorang terlahir pandai? Pertama, jika dia tidak mengetahui sesuatu, dia menyempatkan diri untuk bertanya, dan menyelidiki/meneliti. Alasan lainnya bisa jadi dia menghindari minuman keras seperti alkohol dan obat bius, dan dia bermeditasi. Kita bermeditasi untuk mengembangkan pikiran kita, dan ini membawa kebijaksanaan kepada kita.

Mengapa sebagian orang tidak terkenal dan tidak berpengaruh, dan sebagian lainnya berpengaruh dan terkenal? Buddha berkata bahwa seseorang yang tidak terkenal dan tidak berpengaruh adalah orang yang berhati sempit, yang selalu iri hati kepada orang lain dan sangat pendengki/pendendam. Sebaliknya, seseorang lainnya yang berbesar hati, tidak pernah iri hati terhadap orang lain,

memiliki banyak itikad baik, akan terlahir berpengaruh, terkenal, dan berkuasa.

Jadi *kamma* dapat menjelaskan mengapa orang-orang di dunia semuanya berbeda. Sehubungan dengan *kamma* masa lampau, setiap dari kita datang di kehidupan ini dengan kualitas yang berbeda-beda. Tetapi, kita harus ingat bahwa kita tidak dapat menitik-beratkan semuanya kepada *kamma* masa lampau sendiri, karena hukum *kamma* tidak hanya berhubungan dengan *kamma* masa lampau saja tetapi juga *kamma* pada saat sekarang ini. Jika kita katakan bahwa segala sesuatunya adalah sehubungan dengan *kamma* masa lampau, maka kita tidak perlu berbuat apa-apa – hanya duduk dan menunggu *kamma* memberikan kita segalanya. Secara nyata, anda dapat melihat jika *kamma* tidak bekerja seperti ini.

Kita mengambil contoh murid-murid kelas 5 yang belajar dan mencoba untuk mendapatkan sepuluh nilai A saat ujian. Mari kita mempertimbangkan tiga tipe murid. Murid yang pertama tidak bersusah-susah untuk belajar, tetapi dia berkeliling kemana-mana untuk bersembahyang, mencoba untuk mendapatkan sepuluh A. Jadi, dapatkah dia mendapatkan sepuluh A? Tentu saja tidak karena dia tidak berusaha, yakni tidak meletakkan *kamma* (tidak bertindak). Dia bergantung pada *kamma* masa lampau saja.

Murid yang kedua belajar sangat keras, tetapi sayangnya, dia terlahir tidak begitu pandai. Dia bergadang sampai jam 12 tengah malam, tidur enam jam, dan belajar sangat keras setiap harinya. Mungkin saja dia mendapatkan dua atau tiga A, tetapi dia tidak akan mendapatkan sepuluh A karena dia tidak begitu pandai. Murid ketiga terlahir sangat pandai, dan di samping itu, dia belajar sangat keras. Dialah orang yang dapat memperoleh sepuluh A. Untuk murid

kedua yang belajar sangat keras, itu adalah *kamma* masa sekarang. Tetapi, dia tidak mempunyai *kamma* masa lampau yang mendukung untuk menjadi pandai. Itulah sebabnya dia tidak berhasil. Di sisi lain, murid ketiga mempunyai pendukung dari *kamma* masa lampau untuk terlahir pandai, dan dia bekerja keras (*kamma* masa sekarang). Ketika *kamma* masa lampau, dan *kamma* masa sekarang keduanya bekerja berbarengan, kita dapat memperoleh apa yang kita inginkan.

Dikarenakan alasan inilah, Buddha berkata kita harus berusaha. Buddha berkata bahwa semua Buddha hanya menunjukkan jalan. Andalah yang harus berusaha. Oleh karenanya, kita harus memahami bahwa Dhamma hanya menuntun kita; kita harus berusaha sendiri. Untuk alasan inilah, maka orang-orang mengatakan Buddhisme itu adalah agama yang “*bergantungan kepada diri sendiri.*”

## KRITERIA UNTUK TINDAKAN

Dalam sebuah sutta (M.N. 61), Buddha menasehati kita untuk merenung terhadap *kamma*. Beliau berkata bahwa sebelum kita melakukan *kamma* apapun, kita harus merenung apakah itu akan merugikan seseorang. Apabila itu merugikan makhluk lain, atau diri kita sendiri, kita seharusnya tidak melakukannya. Tetapi, apabila itu bermanfaat bagi makhluk hidup lain, atau diri kita sendiri, maka kita seharusnya melakukannya, dan melakukannya terus menerus.

Bahkan ketika sedang melakukan *kamma*, Buddha berkata bahwa kita juga seharusnya merenung. Dalam proses melakukan *kamma*, kita seharusnya merenung seperti demikian, “*Apakah yang saya lakukan sekarang benar atau salah? Jika benar, saya*

akan melanjutnya. Jika salah, saya akan berhenti segera mungkin.” Setelah tindakan dilakukan, kita harus kembali merenung, dan berpikir dengan cermat apa yang telah kita lakukan – kemarin, atau tiga hari yang lalu, atau seminggu yang lalu, atau sebulan yang lalu. Kita merenung apakah tindakan tersebut benar atau tidak, dan apakah kita seharusnya melakukannya atau tidak. Ketika kita merenung terhadap tindakan kita dengan cara sedemikian, kita akan menjalankan kehidupan mahir, dan kita akan menghindari diri dari penderitaan yang dapat dielakkan.

Kriteria lainnya yang baik untuk menentukan apakah *kamma* itu baik, dan seharusnya dilakukan atau apakah itu *kamma* buruk yang tidak seharusnya dilakukan, adalah, menurut Buddha, apakah *kamma* tersebut menuntun pada meningkatnya, atau berkurangnya keadaan mental yang bajik; ataupun berkurangnya atau meningkatnya keadaan mental yang tak bajik. Dalam diri anda maupun yang lainnya. Apabila *kamma* membawakan peningkatan keadaan mental yang bajik, atau pengurangan keadaan mental yang tak bajik, dalam diri orang lain atau diri kita, maka itu adalah *kamma* baik yang seharusnya dilakukan terus menerus.

Apa itu keadaan bajik? Keadaan bajik adalah keadaan mental yang baik, keadaan mental yang bahagia, misalnya, ketidak-terikatan, itikad baik, ketenangan, dan keseimbangan batin. Keadaan mental yang bajik ini memberikan kita kedamaian, kebahagiaan.

Keadaan mental yang tidak bajik adalah keadaan yang membuat kita gelisah, tidak bahagia, misalnya ketamakan, kemarahan, kegelisahan, iri hati, kesombongan. *Kamma* buruk atau *kamma* tak bajik menuntun pada berkurangnya keadaan bajik

atau meningkatnya keadaan tak baik. Kita harus menghindari dari pelaksanaan *kamma* jenis ini.

### CARA KERJA *KAMMA*

Dalam sebuah Sutta (S.N. 36.21), Buddha berkata bahwasanya tidak semua penderitaan berasal dari *kamma*. Di samping *kamma*, ada faktor-faktor lainnya yang dapat membawakan penderitaan bagi kita. Penderitaan dapat disebabkan oleh pergerakan angin yang tidak seimbang atau cairan empedu atau dahak. Atau mungkin bisa juga karena cuaca. Di Kuching, sebagai contohnya, indeks polusi udara tiba-tiba meningkat sampai sekitar 1,000 (pada tahun 1997), dan menyebabkan penderitaan yang cukup besar. Alasan lainnya bisa saja karena kecerobohan kita sendiri. Kemungkinan alasan yang lain adalah kecelakaan.

Tetapi, banyak kejadian yang timbul karena *kamma*. Pertimbangkan kasus dari seseorang yang terlibat dalam sebuah kecelakaan, dan meninggal dunia. Jika kematiannya disebabkan karena kecerobohan, atau kejadian yang kebetulan saja, maka itu berarti *kamma* dia sebagai manusia belum habis. Dia kemungkinan akan dilahirkan kembali sebagai manusia. Tetapi jika kematiannya disebabkan *kamma* dia sebagai manusia telah habis, maka dia tidak akan dilahirkan kembali sebagai manusia. Dia akan dilahirkan kembali di alam keberadaan yang lain. Oleh karenanya, tidak semua hal disebabkan oleh *kamma*.

Terdapat lima jenis perbuatan pelanggaran berat yang disebutkan dalam sutta sebagai yang paling serius: (1) dengan kehendak jahat menyebabkan Buddha meneteskan darah, (2)

membunuh seorang Arahat, (3) membunuh ibu kandung sendiri, (4) membunuh ayah kandung sendiri, (5) menyebabkan pertikaian di antara komunitas bhikkhu yang harmonis sehingga menjadi terpecah belah. Kelima pelanggaran ini akan menyebabkan seseorang jatuh di neraka dalam kelahiran mendatang, dan membuat orang tersebut berada di sana untuk jangka waktu yang sangat lama.

Cara kerja *kamma-vipāka* sangat rumit. Buddha berkata di sebuah sutta (A.N. 4.77) bahwa ada empat hal yang tidak boleh terlalu dipikirkan. Jika anda berpikir terlalu jauh tentang empat hal ini, anda akan menjadi gila. Yang pertama adalah kekuatan seorang Buddha; yang kedua adalah kedalaman, dan kekuatan *jhana* (meditasi penyerapan); yang ketiga adalah *kamma-vipāka*; dan yang keempat adalah spekulasi tentang dunia.

Mengapa kita tidak seharusnya berpikiran terlalu jauh tentang *kamma-vipāka*? Itu dikarenakan *kamma-vipāka* sangat rumit. Bekerjanya *kamma-vipāka* bergantung bukan hanya pada kehidupan sekarang ini saja tetapi juga pada banyak kehidupan atas *kamma* masa lampau yang belum terselesaikan. Di samping itu, juga tergantung pada keadaan mental kita pada saat itu. Lebih jauh lagi, keadaan mental dari makhluk hidup lain pada saat kita melakukan *kamma* juga mempengaruhi *vipāka*. Sebagai contohnya, ketika anda melakukan persembahan kepada seorang pembunuh, atau seorang kriminal, atau kepada orang jahat, pahalanya sedikit, tetapi jika anda melakukan persembahan kepada orang suci, maka pahala atau berkahnya melimpah. Sebaliknya jika anda membunuh orang suci, maka *kamma* buruk anda sangat besar. Jika anda membunuh seekor nyamuk, *kamma*-nya tidak berat, tetapi masih saja anda tidak dianjurkan untuk membunuhnya. Bekerjanya *kamma-vipāka*

sangat rumit, dan kita mungkin saja mengalami kesulitan untuk memahaminya.

Kadang-kadang kita lihat orang tertentu yang kita rasa jahat, kasar, kikir, dan tidak sopan, tetapi mereka memiliki kehidupan yang baik dan mewah. Ini dapat dikarenakan *kamma* baik masa lampau yang mendukung mereka. Tetapi sekarang ini, mereka sedang menciptakan banyak *kamma* buruk yang belum matang. Ini sehubungan dengan kenyataan bahwa orang dapat berubah. Sebagai contohnya, ketika orang tersebut miskin, dia rendah hati, rajin, setia pada istrinya, sederhana, dan lain sebagainya. Ketika dia menjadi kaya setelah beberapa tahun, dia mungkin menjadi sombong, tinggi hati, mencari wanita penghibur, mabuk, berjudi, dan lain sebagainya. – karakter yang sepenuhnya berbeda. Sama halnya, seorang yang baik di kehidupan yang lampau, ketika terlahir dalam keadaan yang menyenangkan, mungkin menjadi lupa diri oleh keberuntungannya. Karena inilah, kita mungkin mengalami kesulitan melihat keadilan di dunia ini. Kadang-kadang kita melihat bahwa orang yang berbahagia bukanlah orang baik, tetapi banyak orang jahat yang berbahagia. Bekerjanya *kamma-vipāka* sangat sulit dilihat kecuali kita memiliki kekuatan supranormal melihat ke dalam masa lampau.

## **HANYA KITALAH YANG DAPAT MENOLONG DIRI KITA SENDIRI**

Terdapat sebuah Sutta yang sangat penting (A.N.5.43) dimana Buddha berkata bahwa ada beberapa hal di dunia yang diinginkan setiap orang namun sulit untuk diperoleh, yakni, terlahir menawan, memiliki kebahagiaan, berkedudukan, berumur panjang, dan memiliki kelahiran kembali yang baik setelah meninggal dunia. Buddha berkata bahwa hal-hal ini tidak dapat diperoleh

lewat doa atau sumpah, atau bahkan dengan cara sering-sering memikirkannya setiap hari – jika saja semuanya dapat diperoleh dengan cara demikian, mengapa makhluk hidup menderita di hidup ini? Kita mengetahui adanya makhluk yang tak terukur jumlahnya di alam yang penuh penderitaan, berteriak meminta pertolongan dengan sia-sia.

Ini adalah titik yang sangat penting : Jika doa dan sumpah sendiri dapat memberikan kita hal-hal yang kita inginkan, lalu mengapa terdapat penderitaan di dunia ini? Kita sebutkan sebelumnya tentang murid yang berusaha mendapatkan sepuluh A tanpa belajar, dan sebaliknya berdoa dan bersumpah, dan pergi dari satu dewa ke dewa lainnya. Murid ini tentu saja tidak akan pernah mendapatkan sepuluh A.

Jadi Buddha berkata bahwa kita harus berjalan di jalur yang membawakan kita hal-hal yang kita inginkan. Ini berarti apabila kita menginginkan umur panjang, maka kita tidak seharusnya membunuh. Jika anda tidak membunuh, maka anda bahkan tidak perlu berdoa karena umur panjang akan datang secara alamiah. Jika anda ingin terlahir menawan, bersikaplah ramah-tamah, jangan marah. Jika anda menginginkan kebahagiaan, berilah kebahagiaan, dan anda pantas mendapatkan kebahagiaan.

Tentu saja, cukup alami bagi kebanyakan orang untuk berdoa ketika mereka sedang menderita, dan kadang-kadang ketika kita berdoa, doa kita terjawab – alasan utama karena kita memiliki *kamma* pendukung. Sebagai contohnya, seseorang mungkin sangat sangat kaya, dan dia tiba-tiba mendapatkan kanker. Dia kemudian pergi berkeliling dunia untuk mendapatkan dokter ahli spesialis

yang terbaik. Tetapi apabila *kamma*-nya tidak sedang mendukung dia, bahkan dokter-dokter terbaik dari Amerika dan Eropa tidak mampu mengobatinya.

Orang lain mungkin saja sangat miskin, dan juga mendapatkan kanker, tetapi jika dia sedang didukung oleh *kamma*-nya, dia akan sembuh walaupun dia tidak mempunyai uang untuk pergi ke tempat spesialis. Seseorang mungkin merekomendasikan dia beberapa daun obat, atau minum air seninya sendiri! Jadi jalan yang tepat untuk terkabulnya permintaan kita, dan memiliki hidup yang bahagia adalah dengan melaksanakan *kamma* baik, menghindari *kamma* tak baik, dan tanpa perlu bergantung pada doa dan sumpah, seluruh akibat dari *kamma* yang baik akan matang dan membawakan kita kebahagiaan.

Ada Sutta lainnya yang juga penting (S.N. 42.6) dimana kepala dari suatu desa datang untuk berbicara pada Buddha. Kepala desa tersebut berkata pada Buddha bahwa di sana di sebelah Barat terdapat kumpulan Brahmana yang memiliki tradisi yang aneh. Di samping tradisi memikul air, mandi di air untuk memurnikan diri mereka dan memuja api, ketika sanak keluarga mereka meninggal dunia, mereka segera membawa jasad tubuh keluar dari rumah, dan merentangkan jasad tersebut tinggi-tinggi di udara. Jasad tersebut dihadapkan ke langit, dan mereka meneriaki nama dari orang yang meninggal tersebut, dan menunjukkan dia jalan ke surga. Mereka percaya karena jasad tersebut menghadap langit, yang meninggal dapat melihat langit, dan ketika mereka meneriaki rohnya, secara otomatis, rohnya akan naik ke surga. Lalu kepala desa berkata mungkin Buddha (*yang memiliki kekuatan supranormal*) dapat membawa setiap orang yang telah meninggal dunia untuk terlahir

kembali di alam surga. Ini adalah pertanyaan yang menarik karena bahkan sampai pada era yang modern ini, orang-orang tertentu masih mempercayai Buddha dapat membantu kita untuk terlahir kembali di alam surga.

Jadi Buddha membalas dengan memberikan satu pertanyaan terlebih dahulu pada kepala desa tersebut. Beliau berkata andaikan seorang pria datang menuju ke tepi danau yang sangat dalam, dan memegang sebuah batu besar yang berat di kedua tangannya, dan kemudian melemparnya ke tengah danau. Sekarang, dikarenakan batunya mulai tenggelam ke dalam air, semua orang ramai berdatangan dan berteriak pada batu tersebut, dan memuji batu itu, dan meminta batu tersebut untuk mengapung di permukaan dan mengapung menuju tepian. Selanjutnya Buddha bertanya pada kepala desa tersebut apakah batunya dapat mengapung. Kepala desa tersebut menjawab bahwa itu tidak mungkin karena batunya berat, secara alamiah akan tenggelam ke dalam air. Jadi Buddha berkata, dengan cara yang sama, andaikan seseorang telah melakukan banyak kejahatan, dia telah membunuh, mencuri, beresusila, berbohong, dan sebagainya. Ketika dia meninggal dunia (dan *kamma* buruknya menarik dia ke bawah), orang ramai berdatangan dan meneriaki dia untuk pergi ke surga; mungkinkah ia dapat pergi ke sana? Kepala desa tersebut menjawab itu tidak mungkin karena ia telah banyak melakukan kejahatan; sama kasusnya dengan batu tersebut, dia akan tenggelam menuju kelahiran kembali yang buruk.

Kemudian Buddha berkata andaikan seseorang lainnya datang ke tepian danau yang dalam. Dia mengambil secangkir minyak dan melemparkan secangkir minyak itu ke tengah danau. Cangkirnya akan tenggelam tetapi minyaknya, karena ringan, akan mengapung

di permukaan. Dikarenakan minyaknya mengapung di permukaan, orang berdatangan dan meneriaki minyaknya untuk tenggelam ke dalam air. Mungkinkah minyak tersebut dapat tenggelam? Kepala desa menjawab itu tidak mungkin karena minyaknya ringan, dan secara alami akan mengapung. Buddha kemudian berkata, dengan cara yang sama, andaikan seseorang telah melakukan banyak kebajikan, tidak pernah melukai makhluk hidup, dan ketika saatnya tiba dia meninggal dunia. Jika banyak orang berdatangan dan berteriak, dan mengutuknya pergi ke neraka, mungkinkah ia dapat pergi ke neraka? Kepala desa menjawab itu tidak mungkin karena dia adalah orang yang baik. Secara alamiah dia akan pergi ke surga, diangkat oleh *kamma* baiknya sendiri.

Dengan menjawab pertanyaan ini, kepala desa memahami apa yang dimaksudkan Buddha, yakni Buddha tak dapat menolong kita. Apakah kita mengapung atau tenggelam, adalah tergantung pada *kamma* kita. Itulah sebabnya mengapa ajaran Buddhis berbeda dengan ajaran lainnya, dengan kata lain Buddha tidak berkata bahwa dengan menjadi seorang Buddhis, anda dijamin suatu tempat di surga. Tidak ada pilih kasih. Apakah anda pergi ke surga atau tempat manapun, tergantung pada *kamma* anda sendiri. Kita tidak dapat menyuap surga untuk membukakan pintu bagi kita – ini adil.

Di Sutra *Mahayana* Patriarch ke Enam, seseorang bertanya pada seniornya apakah benar ketika orang-orang melafal nama Buddha *Amitabha*, mereka dapat terlahir kembali di tanah suci Barat. Senior tersebut membalas bahwa Tanah Suci sangat dekat dengan mereka yang teramat bijaksana tetapi sangat jauh dengan mereka yang dungu. Dia menambahkan, “*Orang dungu melafalkan nama*

*Buddha untuk terlahir di sana, sementara yang bijaksana mensucikan batinnya sendiri.”* Dari sini jelaslah bahwa batin kita (atau hati) sangat penting.

Dalam ajaran Buddha, dunia adalah ciptaan kesadaran atau pikiran kita. Pikiran yang murni menciptakan dunia yang bahagia, pikiran yang jahat menciptakan dunia yang menyedihkan. Jadi menyucikan pikiran adalah yang paling penting untuk kelahiran kembali di alam yang bahagia, bukan membaca paritta atau berdoa atau bersumpah.

Ini adalah prinsip dasar lainnya yang penting dari *kamma* yang harus kita ingat. Tidak ada seorangpun yang dapat merubah cara kerja hukum kesunyataan dari *kamma*. Semua makhluk berhubungan dengan hukum *kamma-vipāka*. Buddha menjelaskan kebenaran dari keberadaan hukum kesunyataan kepada kita, tetapi hukum itu berlaku sepanjang masa, terlepas dari apakah kita memahami hukum itu atau tidak.

### **KAMMA DAN KONDISI – KONDISINYA**

Akibat dari *kamma* adalah berbeda untuk masing-masing orang (A.N. 3.99). Di samping faktor kehendak, juga tergantung pada orang yang melakukan *kamma* dan kepada orang yang dikenai suatu *kamma*. Misalnya, perbuatan jahat yang kecil yang dilakukan seseorang yang tidak terlatih dalam tindakan moral, pikiran dan kebijaksanaan, yakni seseorang yang dengan terus menerus melakukan *kamma* buruk, kemungkinan dapat membawanya ke alam neraka. Perbuatan jahat yang serupa dilakukan seseorang yang

terlatih dalam tindakan moral, pikiran dan kebijaksanaan, yakni seseorang yang dengan terus menerus melakukan *kamma* baik, maka hasil yang tak menyenangkan tersebut akan diterima di kehidupan saat ini, dan tidak begitu terasa lagi di kehidupan berikutnya.

Sebagai perumpamaan : andaikan anda sedang memasak di belakang rumah anda, dan seorang pengemis datang di depan rumah anda untuk meminta uang, dan dia tidak melihat siapapun. Jadi dia berjalan menuju aula depan dan dia menemukan sepuluh dollar atau seratus dollar di atas meja. Karena masih tak melihat siapapun di sana, lalu iapun mengantongi uang tersebut dan berjalan keluar. Pas pada waktu itu, anda keluar dari belakang dan melihat pengemis tersebut berjalan pergi, dan memperhatikan bahwa uang di meja telah hilang. Maka kemungkinan besar anda akan menjerit dan berusaha menangkap pengemis tersebut, atau menelepon polisi untuk menangkap pengemis tersebut. Akhirnya, pengemis tersebut masuk penjara.

Tetapi, andaikan seseorang yang sangat terkenal, mungkin seorang politisi yang sangat terkenal, mengunjungi anda, dan karena tidak menjumpai siapapun, dia juga masuk ke rumah anda. Seperti sebelumnya, anda ada di belakang rumah, dan keluar pada saat dia berjalan pergi, dan uang anda hilang. Mengenali dia, kemungkinan anda tidak akan menelepon polisi karena anda sendirilah nantinya yang akan dipersulit oleh orang yang berpengaruh ini. Dan pada akhirnya mungkin saja dia akan dibebaskan.

Seperti yang dapat anda lihat di sini, walaupun dua orang melakukan *kamma* yang sama, hasil daripada tindakan mereka bisa berubah. Jadi penting bagi kita untuk melakukan banyak *kamma*

baik – ia akan mendukung kita bahkan ketika kita melakukan suatu tindakan jahat, konsekuensi dari tindakan jahat diminimalisasi, serupa halnya dengan politisi yang berpengaruh tersebut. Sebaliknya, mereka yang telah melakukan banyak *kamma* buruk – yang miskin dalam pahala, serupa halnya dengan pengemis yang miskin – akan sangat menderita sebagai akibatnya.

## MENGATASI KAMMA BURUK

Bagaimana kita mengatasi *kamma* buruk masa lampau kita? Untuk mengatasi *kamma* buruk masa lampau, Buddha berkata bahwa kita harus melakukan banyak *kamma* baik sekarang ini. Buddha memberikan perumpamaan yang indah dari garam dan air (A.N. 3.99). Pada masa Buddha, tidak terdapat garam halus seperti yang kita punyai, tetapi mereka mempunyai bongkahan garam. Jadi Buddha berkata, andaikan seseorang mengambil sebongkah garam, dan meletakkannya dalam secangkir air, mengaduk, dan meminumnya. Air tersebut tentu saja terasa asin. Tetapi, jika orang tersebut mengambil jumlah bongkahan yang sama, dan memasukkannya ke dalam air sungai, dan mengaduk air di sungai, dan meminumnya, asinnya tidak terasa karena jumlah air yang sangat banyak di sungai.

Buddha berkata bahwa air diumpamakan sebagai *kamma* baik dan garam diumpamakan sebagai *kamma* buruk. Jadi *kamma* baik yang banyak akan mengurangi akibat daripada *kamma* buruk.. Oleh sebab itu, sangat penting bagi kita untuk melakukan banyak kebajikan untuk mengatasi *kamma* buruk masa lampau kita. Apa yang telah berlalu, tak dapat kita rubah; kita hanya dapat mewaspadai saat ini. Mewaspadai saat ini, kita harus melakukan banyak kebajikan

(termasuk menghindari kejahatan, yakni menjalankan *sīla*).

Semua *kamma* yang kita lakukan memiliki potensi untuk berbuah. Tetapi, tidak setiap *kamma* akan matang. Buddha berkata apabila setiap *kamma* harus matang, maka kita tidak dapat keluar dari saṃsāra (lingkaran kelahiran kembali). Ini dikarenakan timbunan *kamma* kita sangat besar dari banyak kehidupan lampau kita.

Contoh yang baik adalah *Angulimala*, bandit yang membunuh ratusan orang. Dia tinggal di hutan, dan dia juga sangat kuat, bertenaga dan cepat sehingga dia membunuh banyak orang yang berjalan melewati hutan. Dia mempunyai kebiasaan memotong jempol dan jari dari orang-orang yang dia bunuh, dan membuatnya menjadi kalungan bunga yang dipakai di lehernya, itulah sebabnya dia dipanggil *Angulimala*, yang berarti ‘pemakai kalungan jari’. Buddha mengetahui bahwa raja akan diminta oleh orang-orang untuk mempersiapkan tentara untuk membunuh *Angulimala* karena mereka takut melewati bukit tersebut sehubungan dengan banyaknya orang yang terbunuh di sana. Dengan niat menyelamatkan *Angulimala*, Buddha berjalan keatas bukit sendirian untuk mencarinya.

Bandit *Angulimala* melihat Buddha dan berpikir akan mudah membunuhnya. Jadi dia mengikuti dari belakang dan lari mengejar dengan pisau dan senjata. Dia ingin membunuh Buddha, tetapi walaupun dia berlari sangat cepat, dia akhirnya tahu bahwa dia tak dapat mendekati Buddha karena Buddha menggunakan kekuatan supranormal. Jadi *Angulimala* berhenti dan meminta Buddha untuk berhenti. Buddha berbalik dan melihat *Angulimala*, dan berkata kepadanya, “ *Saya telah berhenti, Angulimala; berhenti jugalah*

kamu.” *Angulimala* berpikir sendiri, “Mengapa orang ini berkata saya belum berhenti dan dia telah berhenti?” dan dia meminta Buddha untuk menjelaskan.

Buddha berkata kepadanya, “*Saya telah berhenti melukai semua makhluk, tapi kamu masih belum.*” Buddha kemudian mengajari dia Dhamma dan setelah mendengarkannya, *Angulimala* sepenuhnya berubah. *Angulimala* melempar senjatanya dan meminta Buddha untuk mengizinkannya menjadi bhikkhu. Jadi Buddha berjalan pulang ke *Vihāra*, dan *Angulimala* mengikuti Beliau, dan menjadi bhikkhu.

Raja yang diminta untuk membunuh *Angulimala* merasa takut walaupun dia bersama dengan tentaranya karena reputasi *Angulimala* sebagai bandit yang keji. Jadi raja pergi melihat Buddha di *Vihāra* hutan, mungkin dengan harapan mendapatkan berkah dari Buddha. Buddha melihat raja lengkap dengan baju perangnya dan dikelilingi oleh tentaranya, dan Buddha bertanya kemana raja akan pergi. Raja berkata bahwa dia diminta oleh orang-orang untuk menangkap dan membunuh *Angulimala*, dan dia sedang dalam perjalanan melakukannya.

Buddha bertanya pada raja seandainya dia melihat *Angulimala* sebagai seorang bhikkhu saat ini, terkendali dan baik, bagaimana dia akan berbuat? Raja berkata dia akan memberikan penghormatan pada dirinya dan melindungi dan mendukung dia seperti bhikkhu yang lain. Buddha kemudian menunjuk pada *Angulimala* dan berkata, “*Raja agung, itulah Angulimala.*” Ketika raja berbalik dan melihat *Angulimala*, rambutnya berdiri dan dia menjadi ketakutan.

Buddha menenangkan raja dan berkata, “*Jangan takut, raja agung, jangan takut. Tidak ada apapun dari dia yang membuatmu takut.*” Raja sulit untuk percaya, tetapi dia setuju karena Buddha yang berkata demikian. Oleh karenanya, raja memberikan penghormatan dan mendukung *Angulimala*.

Kemudian *Angulimala* berusaha dengan sangat keras dan menjadi seorang Arahant. Coba pikirkan hal itu! Dia tidak harus dilahirkan kembali di alam neraka untuk ratusan ribu tahun untuk membayar hutang *kamma*-nya! Jasa kebajikan dari pelatihan kehidupan suci dan mencapai tingkat kesucian sangat besar sampai-sampai dapat membebaskan kita dari kelahiran kembali di alam yang menderita. Jadi kita bisa melihat di antara ketiga landasan tindakan baik, perkembangan batin (*bhāvanā*) melampaui kemoralan (*sīla*) dan kedermawanan (*dāna*).

### **KAMMA DAN KELAHIRAN KEMBALI**

Buddha mengatakan bahwa kebanyakan makhluk hidup, setelah meninggal, akan dilahirkan di alam yang menderita karena keegoisan mereka (AN. 1.19.2). Kita ingin mempertahankan harta milik kita; kita ingin melindungi mereka yang kita anggap adalah bagian dari diri kita – keluarga kita, orang-orang yang sama warna kulitnya dengan kita, orang-orang yang sama agamanya, orang-orang yang sama negaranya – sehingga kita malahan berbuat banyak kejahatan.

Dari ketiga alam yang menderita tersebut, nerakalah yang paling parah; sedikit lebih baik adalah alam binatang, dan sedikit lagi lebih baik adalah alam hantu. Alam manusia berada di atas

mereka. Di atas alam manusia adalah alam-alam dewa, atau dikenal juga sebagai alam-alam surga.

Mungkin hanya dua atau tiga dari sepuluh orang yang akan dilahirkan kembali menjadi manusia, atau di alam surga. Mungkin tujuh atau delapan orang akan menuju ke alam-alam yang menderita. Makanya kita perlu berhati-hati hidup di kehidupan kita ini. Kita seharusnya berusaha untuk mempelajari Dhamma karena hidup ini adalah sangat singkat. Rata-rata kita hanya hidup sampai umur tujuh puluh, dan kalau anda sekarang telah berumur empat puluh, ini berarti anda hanya akan memiliki tiga puluh tahun baru lagi untuk dirayakan. Ketika tahun baru tiba, maka anda hanya akan memiliki dua puluh sembilan tahun lagi yang tersisa, setahun lagi berlalu, dan tersisa dua puluh delapan tahun lagi, dan seterusnya. Waktu sangat singkat, dan kita harus menggunakannya sebaik mungkin.

Apakah mungkin untuk mendapat kelahiran yang sama dengan orang-orang yang kita cintai sehingga kita dapat bertemu dengan mereka lagi di kehidupan selanjutnya? Terdapatlah seorang pria tua dan wanita tua yang datang mengunjungi Buddha. Mereka mengatakan kepada Buddha bahwa sejak mereka menikah di usia mereka yang masih remaja tersebut, sampai saat sekarang di usia lanjut mereka, mereka tak pernah marah terhadap satu sama lainnya. Jadi mereka mengatakan bahwa mereka ingin bertemu kembali di kehidupan selanjutnya. Mereka bertanya kepada Buddha apakah hal ini memungkinkan.

Buddha mengatakan bahwa bila dua orang yang setara dalam keempat hal ini, maka akan memungkinkan bagi mereka untuk bertemu kembali di kehidupan mereka yang selanjutnya.

Pertama-tama mereka harus memiliki keyakinan yang sebanding, yakni memiliki keyakinan/agama yang sama. Kedua, mereka harus memiliki etika (moral) yang sebanding. Ini berarti perilaku mereka seharusnya sama bagusnya, atau sama buruknya. Faktor ketiga adalah kedermawanan. Mereka harus sebanding dalam kedermawanan atau keegoisan mereka. Hal keempat adalah kebijaksanaan, yakni mereka harus sebanding kebijaksanaannya atau kegelapan batin mereka. Kalau saja keempat hal ini adalah sebanding, maka mereka akan bertemu kembali di kehidupan mereka yang selanjutnya.

Kenyataannya bahwa kita bertemu saat ini adalah juga hasil dari *kamma* kita. Buddha mengatakan bahwa sangat sulit untuk menemukan seseorang di kehidupan kita sekarang ini yang tidak kita kenal di kehidupan kita yang sebelumnya. Kita bisa saja dulunya ayah dan anak, ibu dan anak, dan seterusnya. Ada miliaran orang di dunia ini, akan tetapi jumlah orang yang kita ketemui dan kenal tidaklah begitu banyak. Jadi inilah orang-orang yang mungkin telah cukup dekat dengan kita di masa lampau.

Suatu waktu saudara sepupu Buddha yang bernama *Mahanama* pergi mencari Buddha (S.N. 55.3.1). Dia menyampaikan kepada Buddha bahwa ia berpikir suatu hari ia mungkin akan mengalami kematian yang tragis. Kalau ia meninggal secara tragis, apakah ia akan dilahirkan di alam yang menderita? Buddha menyuruhnya untuk tidak khawatir karena sudah lama ia telah melatih diri dalam keyakinan, etika, telah dalam pemahamannya (Dhamma), kedermawanan, dan kebijaksanaannya; dan oleh karena itulah pikirannya akan naik ke atas.

Dengan kata lain bila seseorang telah melatih diri sesuai Dhamma dan telah hidup sesuai Dhamma, maka pikirannya akan cenderung menuju ke arah Dhamma. Jadi setelah ia meninggal, pikirannya akan membawanya naik ke alam yang bahagia. Apa yang disebutkan oleh Buddha adalah pikiran sehari-hari kita itu sangatlah penting. Bila anda memang adalah seorang yang tulus, maka itulah pikiran sehari-hari anda, itulah kecenderungan alami anda. Akan tetapi bila anda adalah seseorang yang mudah terganggu, pemarah, kesal setiap hari, dan cenderung bengis sifatnya, maka pikiran sehari-hari anda tersebut akan membawa anda ke alam di mana makhluk-makhluknya juga pemarah dan cenderung bengis sifatnya, misalnya alam binatang. Jadi melatih pikiran yang baik setiap hari adalah sangat penting. Maka mempelajari dan mempraktekan Dhamma itu bagus agar pikiran kita akan cenderung naik ke atas (bukan jatuh ke bawah atau pikiran yang tak baik), dan ini akan membawa kita ke alam yang baik.

Apakah mungkin untuk menolong sanak keluarga kita yang telah meninggal? Ini adalah pertanyaan yang ditujukan oleh seorang *Brahmin (ras tertinggi di India)* kepada Buddha (A.N. 10.177). Buddha mengatakan bahwa hal ini tergantung di mana orang tersebut dilahirkan—hanya kalau ia dilahirkan kembali sebagai hantu maka ia dapat ditolong. Walau Buddha tak menjelaskan alasannya, tapi mungkin ini karena hantu kembali ke keluarga manusia mereka dengan harapan untuk mendapat bantuan. Mereka menunjukkan keberadaan mereka dengan cara tertentu atau mereka menghubungi keluarga mereka di dalam mimpi. Jadi di dalam tradisi *Theravāda*, umat Buddha biasanya melakukan persembahan atas nama keluarga mereka yang telah meninggal dan mentransfer jasa kebajikan tersebut kepadanya. Persembahan makanan dan pakaian biasanya dibuat

karena kedua barang ini mungkin adalah hal yang paling diperlukan oleh hantu.

## JASA KEBAJIKAN DUNIAWI DAN SPIRITUAL

Di China terdapat seorang bhikkhu terkenal yang bernama *Bodhidharma* yang merupakan salah satu bhikkhu terawal yang datang dari India ke China. Kaisar China mendengar tentang dirinya dan mengundang *Bodhidharma* ke istananya. Sang Kaisar telah berbuat banyak persembahan, misalnya dia telah membangun tempat ibadah untuk para bhikkhu bhikkhuni, dan banyak panti asuhan, dan seterusnya. Jadi Sang Kaisar merasa dirinya telah memiliki banyak jasa kebajikan. Maka iapun pergi bertemu dengan *Bodhidharma* dan mengatakan kepadanya bahwa dia telah melakukan banyak perbuatan-perbuatan bajik, dan bertanya kepadanya apakah dia sendiri memiliki banyak jasa kebajikan.

*Bodhidharma*, seorang yang bermoral dan yang polos sifatnya dengan sederhana menjawabnya bahwa ia tidak memiliki jasa kebajikan. Sang Kaisar menjadi sangat tak senang hatinya mendengar apa yang dikatakan oleh *Bodhidharma*, jadi dia menolak untuk berbicara dengan bhikkhu tersebut lebih lanjut. *Bodhidharma* kemudian meninggalkan istananya. Apa yang dimaksud *Bodhidharma* itu adalah ada perbedaan antara jasa kebajikan duniawi dan spiritual.

Jasa kebajikan duniawi itu yang disebut oleh kaum Chinese sebagai “*foo ter*”, dan jasa kebajikan spiritual sebagai “*koong ter*”. Jasa kebajikan duniawi itulah yang membawa kepada kelahiran kembali di alam yang bahagia, seperti melatih kedermawanan

dan perilaku baik. Jasa kebajikan spiritual itu adalah kebajikan yang membawa diri anda terbebas dari *saṃsāra* (*tumimbal lahir*), seperti mempelajari Dhamma, melatih meditasi, melepaskan keterikatan-keterikatan, dan seterusnya. Maka kita seharusnya mampu membedakan jasa kebajikan duniawi dengan jasa kebajikan spiritual. Melakukan banyak jasa kebajikan duniawi itu baik karena akan membantu dan mendukung kita. Akan tetapi bila kita ingin terbebas dari *saṃsāra*, maka kita harus mempelajari ajaran Buddha, bermeditasi, dan melepaskan keterikatan.

## KESIMPULAN

Buddha menasehati kita untuk merenungi lima hal ini dalam kehidupan sehari-hari kita. Pertama, *“Saya akan mengalami usia tua, saya belum terbebas dari usia tua.”* Perenungan kedua adalah *“Saya akan menderita penyakit, saya belum terbebas dari penyakit.”* Ketiga, kita merenungi *“Saya akan mengalami kematian, saya belum terbebas dari kematian.”* Perenungan keempat adalah *“Semua yang menjadi milikku, yang kucintai dan yang menyenangkan hati, akan berubah, terpisah dari diriku.”* Terakhir, kita merenungi bahwa *“Saya adalah pemilik kamma ku, penanggung kamma ku, lahir dari kamma ku, berhubungan dengan kamma ku, didukung oleh kamma ku; apapun kamma yang saya lakukan, baik ataupun jahat, itulah yang akan saya warisi.”*

Dalam ketiga perenungan pertama di atas, kita merenungi bahwa diri kita akan menjadi tua, jatuh sakit, dan kemudian meninggal. Dalam perenungan keempat, kita merenungi bahwa orang-orang yang kita cintai dan menyenangkan hati kita (termasuk harta benda kita), akan berubah, dan terpisah dari diri kita.

Perenungan kelima adalah perenungan bahwa *kamma* kita adalah pendukung diri kita, dan kitalah yang akan mewarisi hasil *kamma* ini. Kita adalah pemilik *kamma* kita, jadi kita harus berhati-hati dengan *kamma* kita. Ini adalah perenungan yang baik untuk dilakukan.

Kadang-kadang ketika kita memiliki masalah, misalnya menjadi sakit seperti mengidap penyakit kanker, kita umumnya akan pergi ke segala tempat untuk mencari penyembuhan yang mukjijat. Akan tetapi ketika kita memahami Dhamma ini, kita akan tetap mencari usaha untuk mendapatkan penyembuhan tersebut, tetapi kita tidak akan sampai tertekan batin secara tak karuan. Kebanyakan orang menjadi tertekan batinnya ketika masa hidup mereka telah mendekati akhirnya karena mereka tak mempersiapkannya. Memahami Dhamma mempersiapkan diri kita dalam menghadapi kematian. Kita mengerti dari Dhamma ini bahwa semuanya adalah tak kekal keberadaannya; kita tahu bahwa karena kita dilahirkan, maka kita akan meninggal—hanya yang tak dilahirkan yang tak akan meninggal. Ketika kita menerima kenyataan ini, maka ketika kematian datang, kita dapat menerimanya dengan tenang. Bila kita tak dapat menerimanya, kita akan sangat menderita.

Mereka yang pergi ke sana sini, mencari penyembuhan penyakit kanker mereka, walau mereka dapat menemukan mukjijat tersebut dan sembuh, berapa lamakah mereka dapat hidup? Mungkin lima atau sepuluh tahun lagi, tetapi kematian akan tetap datang suatu hari lagi. Ketika mereka melihat datangnya kematian ini, mereka akan menggigil ketakutan lagi. Akan tetapi ketika kita telah memahami Dhamma ini, maka kita telah mempersiapkan diri kita, telah menjalani hidup kita dengan pandai.

Hidup manusia itu sangat penting dibandingkan hidup di alam kehidupan lainnya karena di alam manusia ini kita melakukan banyak kamma. Ini karena kita banyak menggunakan pikiran kita untuk berpikir. Kata “*manusia*” mungkin berasal dari kata “*mano*” kemampuan berpikir. Ketika kita menggunakan pikiran kita untuk merencanakan atau melaksanakan rencana kita dengan niat tersebut, saat itu pulalah kita membentuk *kamma*. Oleh sebab kita sebagai manusia membentuk banyak *kamma*, hidup kita inipun menjadi sangat penting karena apa yang dilakukan kita saat inilah yang akan menentukan beberapa kehidupan kita selanjutnya.

Selanjutnya kehidupan di alam manusia ini sangat mendukung upaya kita dalam mengakhiri penderitaan dan tumimbal lahir ini. Oleh karena itu, hanya di sinilah anda dapat menemukan Buddha dan para *Arahat* (A.N. 10.63) dan *Saṅgha* persaudaraan para bhikkhu. Jadi sangatlah penting bagi kita untuk menjalani kehidupan kita sebagai manusia dengan sependai-pandainya, dan sebaik-baiknya agar kita dapat menjauhi diri dari penderitaan yang tak layak, dan pada akhirnya mengakhiri semua penderitaan.

*“Bhikkhu, seandainya seorang penjudi di lemparan (dadu) pertamanya yang sangat sial kehilangan anak dan isterinya dan semua harta bendanya, dan selanjutnya dirinya sendiri ditahan; akan tetapi kesialan lemparannya tersebut masih tak dapat dibandingi; jauh lebih sial lemparan yang dibuat oleh seorang yang bodoh yang berperilaku jahat melalui tubuhnya, ucapannya, dan pemikirannya; setelah tubuhnya hancur; setelah kematiannya, ia akan muncul di alam yang penuh penderitaan, di alam yang menderita, di kesengsaraan panjang, di alam neraka sekalipun. Inilah puncaknya bagi mereka yang bodoh...”*

*Bhikkhu, seandainya seorang penjudi di lemparan (dadu) pertamanya yang sangat beruntung memenangkan jumlah yang luar biasa banyaknya, akan tetapi keberuntungan lemparannya tersebut masih tak dapat dibandingi; jauh lebih beruntung lemparan yang dibuat oleh seorang yang bijaksana yang berperilaku baik melalui tubuhnya, ucapannya, dan pemikirannya; setelah tubuhnya hancur; setelah kematiannya, ia akan muncul di alam yang penuh kebahagiaan, di alam surga sekalipun. Inilah puncaknya bagi mereka yang bijaksana...”*

~ Balapandita Sutta (Majjhima Nikāya 129)



## **Dewan Pengurus Daerah Pemuda Theravada Indonesia - Sumatera Utara**

Sekretariat : Vihara Mahasampatti, Jalan Pajang No 3-7-9  
Medan - Sumatera Utara, Telp : (061) 736 9410; Fax : (061) 735 6181  
Hp : 0819 88 9699; Email : patriadpsumut@yahoo.co.id

Dengan ini Dewan Pengurus Daerah Pemuda Theravada Indonesia (PATRIA) kembali mempersembahkan buku Dhamma “命运由自己掌握 - Hanya Kitalah Yang Dapat Menolong Diri Kita Sendiri” kepada Anda. Buku ini akan kami bagikan secara gratis kepada vihara-vihara, sekolah-sekolah, dan kepada setiap pihak yang ingin membaca buku ini.

Buku ini tidak akan berhasil diterbitkan tanpa adanya dukungan dari berbagai pihak, terutama para donatur. Oleh karena itu, Kami sangat berterima kasih dan anumodana kepada para donatur dan semua pihak yang telah membantu dalam penerbitan buku ini. Semoga Anda semua senantiasa berada dalam lindungan Tiratana.

Kami dari DPD PATRIA Sumatera Utara akan terus berusaha untuk menerbitkan buku-buku Dhamma umat Buddha sehingga Buddhadhamma akan selalu lestari dan berkembang. Oleh karena itu, bantuan dari para pembaca maupun donatur sangat kami harapkan untuk membantu penerbitan buku Dhamma, baik bantuan secara moril maupun material. Kami juga sangat menyambut dengan baik segala saran maupun kritikan yang membangun demi perbaikan buku Dhamma edisi selanjutnya.

Kami akan sangat menghargai para pembaca, jika telah membaca dan tidak berkenan menyimpan buku ini dapat menyumbangkannya kepada vihara ataupun pihak yang membutuhkannya.

*Sabbe Satta Bhavantu Sukkhitatta  
Semoga Semua Makhluk Berbahagia*

# CD YANG TELAH DIPUBLIKASIKAN



**English Dhamma Talks**  
Bhikkhu Dhammavuddho Mahathera  
Cetakan pertama : Oktober 2007  
Jumlah 300 copy



**Hokkien Dhamma Talks**  
Bhikkhu Dhammavuddho Mahathera  
Cetakan pertama : Maret 2008  
Jumlah 4000 copy



**Nikaya Hokkien Dhamma Talks**  
Bhikkhu Dhammavuddho Mahathera  
Cetakan pertama : Pebruari 2009  
Jumlah 1000 copy



**Introductory Hokkien Dhamma Talks**  
Bhikkhu Dhammavuddho Mahathera  
Cetakan pertama : Pebruari 2009  
Jumlah 1000 copy



**Advanced Hokkien Dhamma Talks**  
Bhikkhu Dhammavuddho Mahathera  
Cetakan pertama : Pebruari 2009  
Jumlah 1000 copy

# DVD YANG TELAH DIPUBLIKASIKAN



**Hokkien & Mandarin Dhamma Talk I**  
**"HIDUP TANPA RASA TAKUT"**  
Bhikkhu Dhammavuddho Mahathera  
Bhikkhu Jutipanno Thera  
Cetakan pertama : Juli 2008  
Jumlah 1000 copy



**Tanya Jawab Masalah Sehari-hari**  
Bhikkhu Dhammavuddho Mahathera  
Cetakan pertama : Pebruari 2009  
Jumlah 1000 copy



**Hokkien Dhamma Talk II**  
**"GHOST OR GOD, BELIEVE IT OR NOT"**  
Bhikkhu Dhammavuddho Mahathera  
Cetakan pertama : Juli 2009  
Jumlah 1000 copy

# BUKU YANG TELAH DIPUBLIKASIKAN



## **LIBERATION : RELEVANCE OF SUTTA VINAYA**

Bhikkhu Dhammavuddho Mahathera

Cetakan pertama : Agustus 2007

Jumlah 2000 eksampler ; isi 60 Halaman

Cetakan kedua : Juli 2008

Jumlah 5000 eksampler ; isi 47 Halaman

## **MINDFULNESS, RECOLLECTION & CONCENTRATION**

Bhikkhu Dhammavuddho Mahathera

Cetakan pertama : Januari 2008

Jumlah 2000 eksampler ; isi 66 Halaman



## **MESSAGE OF THE BUDDHA**

Bhikkhu Dhammavuddho Mahathera

Cetakan pertama : Maret 2008

Jumlah 4000 eksampler; isi 47 Halaman

Cetakan kedua : April 2009

Jumlah 5000 eksampler; isi 47 Halaman

## **ONLY WE CAN HELP OURSELVES**

Bhikkhu Dhammavuddho Mahathera

Cetakan pertama : Mei 2008

Jumlah 5000 eksampler ; isi 43 Halaman



## **THE BUDDHA'S VIEW ON MEAT EATING**

Bhikkhu Dhammavuddho Mahathera

Cetakan pertama : September 2008

Jumlah 5000 eksampler ; isi 33 Halaman

Cetakan kedua : Nopember 2008

Jumlah 3000 eksampler ; isi 33 Halaman



### **DEPENDENT ORIGATION**

Bhikkhu Dhammavuddho Mahathera

Cetakan pertama : Pebruari 2009

Jumlah 5000 eksampler; isi 62 Halaman

### **MONK PRECEPTS : LAY PERSON'S GUIDE**

Bhikkhu Dhammavuddho Mahathera

Cetakan pertama : April 2009

Jumlah 5000 eksampler ; isi 36 Halaman



### **THE FIVE ILLUSIONISTS**

Bhikkhu Dhammavuddho Mahathera

Cetakan pertama : Mei 2009

Jumlah 5000 eksampler; isi 68 Halaman

### **KISAH SEBUAH RAKIT TUA, EDISI II**

Andromeda M.N., Ph.D.

Cetakan pertama : Juni 2009

Jumlah 5000 eksampler ; isi 52 Halaman



### **SIAPA PUN DAPAT KE SURGA, CUKUP BERSIKAP BAIK**

T.Y. Lee

Cetakan pertama : Agustus 2009

Jumlah 10.000 eksampler; isi 120 Halaman

命运由自己掌握

### **HANYA KITALAH YANG DAPAT MENOLONG DIRI KITA SENDIRI**

Bhikkhu Dhammavuddho Mahathera

Cetakan pertama : September 2009

Jumlah 3000 eksampler ; isi 74 Halaman



# PATRIA PEDULI

Kemajuan suatu bangsa ditentukan oleh kualitas dunia pendidikan. Kader-kader PATRIA menyadari hal ini dan ikut berperan aktif membantu dunia pendidikan melalui tiga Program PATRIA Peduli :

1. Bantuan Beasiswa bagi Anak Asuh
2. Bantuan Buku bagi sekolah kurang mampu
3. Pemberian bingkisan perlengkapan sekolah bagi siswa berprestasi



Bantuan dihimpun dari donatur dan disalurkan melalui cabang-cabang PATRIA di seluruh Indonesia, yang melakukan pemantauan langsung pada anak asuh. Hingga saat ini, PATRIA telah melahirkan ratusan anak asuh yang berprestasi di seluruh Indonesia

Salurkan donasi anda pada :

**Bank Central Asia**

**(Rekening Giro)**

**a/c : 003.300.8870**

**a/n : Patria Bdn Patria Peduli**

dan mohon melakukan konfirmasi kepada Sdri. Sinta (0816 133 8765 – [sinta\\_santoso@yahoo.com](mailto:sinta_santoso@yahoo.com)), dengan mencantumkan Nama, Alamat, jumlah donasi

## FORMULIR KESEDIAAN MENJADI DONATUR

Jika Rama/Ramani, Upasaka/Upasika dan Bapak/Ibu berkenan berkenan berbagi Dhamma, mendukung pengembangan kualitas anak dan pemuda Buddhis Indonesia serta aktivitas sosial lainnya dapat menjadi donatur dengan mengirimkan dana ke rekening resmi DPD PATRIA SUMUT serta mengisi formulir ini dibawah ini dan dikirimkan ke sekretariat DPD PATRIA SUMUT untuk kelengkapan administrasi.

Nama : .....

Alamat : .....

Telp (Rumah) : .....

Hp : .....

Email : .....

### Kontribusi

1. Materi Dhamma (Buku, CD, DVD dll)

Rp

2. Pelatihan dan Pembinaan Pemuda Buddhis

Rp

3. Aktivitas Sosial

Rp

4. Lainnya .....

Rp

Pelimpahan jasa untuk .....

Semoga dengan jasa kebajikan ini, semua makhluk hidup berbahagia dan mencapai pembebasan

### Dana dapat ditransfer melalui :

Rekening Resmi DPD PATRIA SUMATERA UTARA

Bank BCA KCP Asia Medan

AN. : Herman atau Johnny

AC. : 195 077 4530

### Sekretariat DPD PATRIA SUMUT :

Vihara Mahasampatti

Jalan Pajang No 3-7-9 Medan - Sumatera Utara

Telp : (061) 736 9410 ; Fax : (061) 735 6181 ; HP : 0819 88 9699