

## The Concept of Moderation in Buddhism (Konsep Kesederhanaan Dalam Buddhisme)

Nor Atiqah bt Mohd Naaim,<sup>a,\*</sup> Jaffary bin Awang,<sup>a</sup>

<sup>a,b</sup> *Jabatan Usuluddin dan Falsafah, Fakulti Pengajian Islam, Universiti Kebangsaan Malaysia*

*\*Corresponding author: atiqahnaaim1988@gmail.com*

---

### Article history

Received: 2017-01-24

Received in revised form: 2017-05-05

Accepted: 2017-05-05

### Abstract

Buddhism is the oldest religion still in practice today. The arrival of the religion was a reaction against the oppression by the self-centred Brahmins. The founders of Buddhism were *Kshatriyas* (warriors) who suffered discrimination towards the lower-class citizens. Most of the religions ever existed in India long time ago are non-existent to date. However, the teachings of Buddha (*Dhamma*) persevere as a need to its followers up until today. For that reason, Buddha considers himself a religious teacher to propagate enlightenment and wellbeing for all mankind. Fundamentally, Buddha leads his followers to a normal life that is a life void of extremism such as denial of self-indulgence or total obedience to self-desire and self-dependence on a substance for the sake of pleasure. There is a variety of teachings of Buddha to his followers. One in particular is the concept of moderation. Therefore, this article will explain the concept of moderation by Buddha. The methodology used in this research is qualitative method by referring to library research from theses, journals, newspapers and books related to the research topic. Based on the research, the researcher noted that the concept of moderation comes in two aspects namely theoretical and practical aspects. The theoretical aspect recorded an explanation by Buddha on the Law of Dependent Origination known as *patticasamuppada*. Meanwhile the practical aspect centres around the Eight-Fold Path which has eight principles and has to be applied by every follower.

Keywords: Buddhism, Concept of Moderation, Teaching

### Abstrak

Agama Buddha adalah salah satu agama tertua yang masih diamalkan pada zaman ini. Kemunculan agama ini merupakan reaksi terhadap kekerasan kaum Brahmin yang sangat mementingkan kedudukan kasta mereka. Pengasas agama Buddha merupakan golongan *Kshatriya* (raja) yang telah merasai diskriminasi terhadap golongan bawahan. Kebanyakan agama yang pernah wujud di India satu ketika dahulu sudah dilupai pada masa kini. Namun begitu, ajaran Buddha (*Dhamma*) masih lagi menjadi satu keperluan kepada penganutnya sehingga kini. Hal demikian kerana, Buddha sentiasa menganggap dirinya sebagai guru agama kepada manusia bagi menyampaikan utusan untuk memperbaiki kebahagiaan dan kesejahteraan manusia sekalian. Secara dasarnya, Buddha memimpin pengikutnya ke arah hidup yang lebih normal iaitu tidak terpesong kepada kehidupan yang ekstrem seperti menafikan kemahuan diri atau menuruti kehendak nafsu sepenuhnya dan kebergantungan terhadap sesuatu dengan tujuan keseronokan. Terdapat beberapa ajaran Buddha yang disampaikan olehnya untuk semua penganut. Antaranya adalah konsep kesederhanaan. Oleh itu artikel ini akan menjelaskan mengenai konsep kesederhanaan sebenar yang disampaikan oleh Buddha. Metodologi yang digunakan dalam kajian ini adalah kaedah kualitatif melalui kajian kepustakaan yang merujuk kepada tesis, jurnal, akhbar, dan buku yang mempunyai kaitan dengan tajuk kajian. Berdasarkan kajian yang dijalankan penulis mendapati bahawa terdapat dua bentuk konsep kesederhanaan iaitu dari segi teori dan praktikal. Dari aspek teori, penulis mendapati penghuraian Buddha mengenai kewujudan penciptaan yang dikenali sebagai *patticasamuppada*. Manakala aspek praktikal adalah penerangan Buddha mengenai Lapan Jalan Mulia yang mempunyai lapan prinsip dan perlu diamalkan oleh setiap penganut.

*Kata kunci:* Buddhisme, konsep kesederhanaan, ajaran.

## 1.0 PENGENALAN

Berdasarkan penerangan Imtiyaz (2009) dalam kajian beliau yang bertajuk *Dialogue Between Islam and Buddhism through the Concepts Ummatan Wasatan (The Middle Nation) and Majjhima Patipada (The Middle Way)* menghuraikan mengenai Empat Kebenaran Mulia yang keempat adalah jalan untuk membebaskan penderitaan. Jalan tersebut adalah Lapan Jalan Mulia yang secara tidak langsung mereka akan mencapai nirvana dengan mengikut jalan ini. Beliau menjelaskan prinsip yang terkandung dalam Lapan Jalan Mulia yang pertama dan kedua adalah pandangan yang benar (*samma-ditthi*) dan perhatian yang benar (*samma-sankappa*). Kedua-dua prinsip ini menekankan aspek panna iaitu kebijaksanaan (*wisdom*) dan ia juga merupakan satu gambaran personaliti seseorang. Imtiyaz (2009) juga menyatakan dua prinsip ini merupakan persediaan untuk mengikut Jalan Tengah (*Middle Way*). Manakala tiga prinsip terakhir iaitu usaha yang benar (*samma-vayama*), minda yang benar (*samma-sati*) dan penumpuan yang benar (*samma-samadhi*) merupakan latihan untuk kemajuan minda seseorang dan juga merupakan latihan kepada penganut Buddha untuk membiasakan diri kepada Jalan Tengah. Buddha telah menolak amalan yogic (*ascetic*) kerana sangat ekstrem dan dianggap amalan yang melampau untuk mencapai pembebasan. Jalan ekstrem ini boleh membawa kepada banyak penderitaan dan mementingkan diri. Oleh itu, Buddha mencadangkan Jalan Tengah atau *Middle Way* sebagai jalan untuk pembebasan (*liberation*), pencerahan (*enlightenment*) dan keselamatan (*salvation*). *Middle Way* juga merupakan jalan untuk mengelakkan dari penderitaan (*suffering*) dan lingkaran *pratityasamutpada* (*dependent origination*). Selain itu, Buddha menyatakan amalan ini merupakan jalan kesederhanaan, keamanan dan kasih sayang. Oleh yang demikian pengamalan ini boleh membawa kita kepada merealisasikan sunyata (*emptiness*). Menurut Imtiyaz (2009) lagi, seseorang yang telah mencapai nirvana, tidak akan meninggalkan *Middle Way* untuk mencapai tahap moral, meditasi dan kebijaksanaan.

Dhammananda (2002) menjelaskan bahawa nama lain bagi Lapan Jalan Mulia adalah *Middle Way*. Buddha menasihati pengikutnya mengikut jalan ini untuk mengelak daripada amalan penyeksaan diri (*self-mortification*) dan mengikut hawa nafsu yang melampau (*sensual pleasures*). Justeru itu, *Middle Way* yang disebut oleh Dhammananda (2002) adalah sebagai jalan kehidupan yang suci kerana tidak menerima aturan atau undang-undang yang diberikan oleh sesuatu yang berada di luar daripada diri kecuali diri sendiri. Seseorang yang mempraktikkan jalan ini bukan kerana takut kepada kuasa sakti, tetapi kerana nilai intrinsik perbuatan tersebut. Tujuan kepada jalan ini adalah untuk mencapai matlamat mutlak iaitu penyucian diri (*self purification*). Jalan ini juga merupakan panduan dalaman (dalam diri) yang tersusun untuk mencapai kemajuan dalam diri. Dhammananda (2002) juga menegaskan dengan mengikut jalan ini, seseorang akan memperoleh kemajuan dan celik minda sebenar.

Kalupahana (1979) menyebut:

*... 'Everything exists' (sabbam atthi): this is one extreme. 'Everything does not exist' (sabbam n'tatthi): this is the other extreme. Not approaching either extreme the Tathagata teaches you a doctrine by the middle (way): Conditioned by ignorance dispositions come to pass; conditioned by dispositions is consciousness; conditioned by consciousness is the psychophysical personality; conditioned by the psychophysical personality are the six senses; conditioned by the six sense is contact; conditioned by contact is feeling; conditioned by feeling is craving; conditioned by craving is grasping; conditioned by grasping is becoming; conditioned by becoming is birth; conditioned by birth is decay-and-death, grief, suffering...even such is the uprising of this entire mass of suffering, but from the utter fading away and ceasing ignorance (arises) ceasing of dispositions. And thus comes ceasing of this entire mass of suffering...*

Penerangan tersebut merujuk kepada dua teori falsafah iaitu teori wujud (*existence*) dan teori tidak wujud (*nonexistence*). Teori wujud (*existence*) dibawa oleh aliran Tradisional Upanishad. Aliran ini menjelaskan semua makhluk adalah kekal, abadi dan mempunyai entiti roh yang dikenali sebagai Brahman atau Atman. Buddha telah mengkritik teori ini kerana ia mempercayai sesuatu yang abadi. Manakala aliran Materialisme yang mendokong teori tidak wujud pula menafikan segala

makhluk tidak mempunyai entiti roh. Oleh itu, Buddha menolak kedua-dua aliran ini kerana fahaman ini terlalu ekstrem. Jalan tengah antara dua aliran ekstrem ini ialah penerangan mengenai “*dependent arising*” (*paticcasamuppada*) yang membincangkan mengenai kemunculan dan kemusnahan dunia.

Oleh itu terdapat dua aspek ajaran Buddha mengenai konsep kesederhanaan iaitu aspek falsafah dan praktikal. Kalupahana (1986) ada menerangkan bahawa aspek falsafah dikenali sebagai *Kaccayanagotta-sutta* dan aspek praktikal adalah *Dhammacakkappavattana-sutta*. *Kaccayanagotta-sutta* merupakan penjelasan bagi dua teori yang wujud dalam falsafah India, teori pertama adalah *permanent existence* yang dipelopori oleh golongan Upanishads manakala teori kedua adalah *non existence* bagi golongan *Materialists*. Justeru itu, penyelesaian bagi masalah ini adalah melalui konsep kesederhanaan iaitu *paticcasamuppada* atau *dependent arising*. Terdapat dua belas prinsip dalam *paticcasamuppada* yang menerangkan asal usul kejadian (*nature of human personality*). Seterusnya konsep kesederhanaan dari segi praktikal terdapat di dalam syarahan *Dhammacakkappavattana-sutta*. Dalam syarahan ini ada menerangkan dua golongan yang terlalu mengutamakan hawa nafsu (*self indulgence*) dan menolak keinginan (*self mortification*). Jalan penyelesaian bagi dua golongan ini adalah Lapan Jalan Mulia (*ariyoatthangiko maggo*) yang juga dikenali sebagai konsep kesederhanaan.

## 2.0 KONSEP KESEDERHANAAN SECARA TEORI

Walshe (1971) menerangkan pandangan Buddha mengenai jalan pertengahan daripada dua perkara ekstrem,

*...This world, Kaccana, usually leans upon a duality: upon (the belief in) existence or non-existence...Avoiding these two extremes, the perfect One shows the doctrine in the middle: Dependent on Ignorance are the Kamma-formations...By the cessation of Ignorance, Kamma-formations cease...(Samyutta Nikaya 12, 15)*

Teori *existence* dan *non-existence* di atas menunjukkan istilah kepada teori *eternalism* dan *annihilationism*. Teori *eternalism* percaya kepada entiti yang kekal manakala *annihilationism* berpandangan entiti yang sementara. Kedua-dua teori ini adalah ekstrem. Oleh itu Buddha mendatangkan dua teori lain iaitu *Dependent Origination (paticcasamuppada)* sebagai doktrin pertengahan bagi dua teori ekstrem di atas. Justeru itu jelas di sini, Buddha menolak kedua-dua teori yang ekstrem dan membawa teori baru sebagai konsep kesederhanaan atau jalan tengah.

Mahathera (1982) menerangkan *pattica* bererti disebabkan oleh atau bergantung pada. Manakala *samuppada* bererti timbul atau asal. Oleh itu, *paticcasamuppada* bererti sebab dan akibat yang saling bergantung. *Paticcasamuppada* merupakan suatu ajaran tentang proses kelahiran dan kematian, bukan suatu teori mengenai asal mula kehidupan. *Paticcasamuppada* menghuraikan sebab musabab kelahiran semula dan penderitaan atau dengan kata lain mengenai evolusi dunia.

Sebab dan akibat (*paticcasamuppada*) mempunyai dua belas prinsip iaitu urutan perubahan setiap penciptaan. Prinsip-prinsip ini sinonim dengan urutan *samsara*. Rantai sebab dan akibat (*paticcasamuppada*) lebih menerangkan mengenai sebab dan faktor kepada penderitaan manusia dan pembuktian psikologi yang mana wujud dalam kehidupan manusia dan kewujudan lain yang terkesan dari kehidupan sebelum (karma). Keseluruhan proses ini adalah berulang-ulang atau secara saintifiknya dianggap sebagai penyebab yang bergantung antara satu sama lain (*causal interdependent*) (Gnanarama, 2000). Ia difahami sebagai formula yang berkaitan segala penciptaan dalam alam semesta berpunca daripada *samsara* atau Dua Belas Prinsip Sebab dan Akibat (*Paticcasamuppada*), iaitu kebodohan (*avijja*), pembentukan kerelaan (*sankhara*), kesedaran (*vinnana*), minda dan badan (*namarupa*), enam pancaindera (*salayatana*), hubungan deria (*phassa*), perasaan (*vedana*), ketagihan (*tanha*), kehendak (*upadana*), pembentukan (*bhava*), kelahiran (*jati*), usia tua dan mati (*jaramarana*).

Rantai pertama adalah kebodohan (*avijja*) iaitu merujuk kepada kebodohan manusia memahami dan mengimani Empat Kebenaran Mulia. Rentetan itu telah menjadikan manusia sentiasa mengalami salah faham dan ilusi sehingga tidak mengetahui sesuatu perkara yang bersifat realiti dan

fantasi. *Avijja* yang disenaraikan dalam Dua Belas Prinsip Sebab dan Akibat ini berbeza dengan *avijja* kebiasaan. *Avijja* biasa hanya merujuk kepada tidak tahu atau kurang cerdas. Ia berbeza dengan *avijja* Dua Belas Prinsip Sebab Dan Akibat yang merujuk kepada orang yang hilang petunjuk dalam dirinya seolah-olahnya merasakan dirinya berada di Barat sedangkan kebenarannya dia berada di Timur. Mereka yang masih terbelenggu dengan *avijja* ini akan menjadikan dirinya sentiasa dipenuhi penderitaan (*dukkha*). Rantainya pertama ini adalah asas mewujudkan rantaian-rantainya berikutnya (Mahasi Sayadaw, 1982).

Rantainya kedua terbentuk dari rantaian yang pertama iaitu *avijja* yang telah menerbitkan kerelaan (*sankhara*). *Sankhara* adalah karma iaitu tindakan. *Sankhara* merangkumi pemikiran, percakapan dan perbuatan. Semua tindakan pemikiran, percakapan dan perbuatan baik akan mendatangkan reaksi yang baik dan sebaliknya jika sebabnya sudah buruk, akan menghasilkan keburukan. Dalam konteks ini, *avijja* adalah kebodohan yang telah menghasilkan pemikiran, percakapan dan perbuatan yang menggambarkan dirinya bodoh (*avijja*) (Piyadassi Thera 2008). Rantainya pertama dan kedua adalah rantaian yang berlaku di masa lepas iaitu sebelum kelahiran semula. Setelah kelahiran semula, kewujudan yang sudah dipengaruhi *avijja* dan *sankhara* akan melahirkan rantaian ketiga iaitu menimbulkan kesedaran (*vinnana*).

Rantainya ketiga ini juga bergantung kehidupan sebelum ini iaitu jika baik, ia melahirkan kesedaran yang baik dan jika sebaliknya, ia melahirkan kesedaran yang buruk (Mahasi Sayadaw 1982).

Prinsip keempat adalah kesedaran yang melahirkan mental dan badan (*namarupa*). *Vinnana* telah menimbulkan dan meningkatkan tiga bahagian mental iaitu perasaan, persepsi dan juga kerelaan yang mana ketiga-tiga bahagian ini membentuk mentaliti dan pembentukan badan atau bentuk material serta fizikal.

Prinsip kelima, keenam dan ketujuh mempunyai hubungan langsung antara ketiga-tiga ini iaitu pembentukan enam pancaindera (*salayatana*), hubungan deria (*phassa*) dan perasaan (*vedana*). Enam pancaindera yang dimaksudkan ialah mata, telinga, hidung, lidah, badan dan minda. Apabila lengkap keenam-enam pancaindera tersebut, pastinya rantaian keenam adalah pembentukan deria yang diciptakan untuk dimanfaatkan oleh *salayatana*. Antaranya adalah bentuk, bunyi, bau, rasa, sentuhan dan juga mental. Perasaan akan terbentuk apabila menerima isyarat deria yang akan diproses melalui enam pancaindera tersebut. Hasilnya akan mempengaruhi perasaan (Piyadassi Thera 2008).

Rantainya kelapan dan kesembilan adalah rantaian yang mula mengubah keadaan baik menjadi buruk iaitu ketagihan (*tanha*). Pada peringkat ini semua perasaan yang memasuki tubuh dan akal manusia akan menerima pengaruh tidak baik sehingga menimbulkan perasaan tamak, bernaafsu, baran dan sebagainya sehingga membawa kepada ketagihan (*tanha*). Ketagihan ini disebabkan oleh kemarahan dan tekanan sehingga menimbulkan perasaan negatif yang lain. Rantainya kesembilan adalah kehendak (*upadana*) iaitu keadaan minda yang mahu merebut sehinggakan cebisan-cebisan daging tanpa menghiraukan keadaan orang lain.

Rantainya kesepuluh, kesebelas dan kedua belas adalah kesan yang akan terhasil berdasarkan tahap rantaian yang sebelum ini iaitu pembentukan (*bhava*), kelahiran (*jati*) dan usia tua dan mati (*jaramarana*) (Piyadassi Thera, 2008). Tidak ada satu entiti kewujudan alam semesta dapat melarikan diri dari terlibat dan dipengaruhi oleh Dua Belas Prinsip Sebab dan Akibat ini.

Mahathera (1982) menjelaskan secara keseluruhan mengenai dua belas rantaian ini iaitu apabila wujud sebab akan timbul akibat, maka bila sebab berakhir, akibat juga akan berakhir. Urutan *patticasamuppada* akan membuat persoalan kewujudan menjadi lebih jelas. Mahathera (1982) menjelaskan lagi usia tua dan kematian dimungkinkan kerana adanya suatu organisme psiko-fizik. Suatu organisme tersebut harus dilahirkan, kerana usia tua dan kematian mensyaratkan kelahiran. Kelahiran itu sendiri merupakan akibat pasti daripada perbuatan-perbuatan lampau atau *kamma*. Oleh itu *kamma* disyaratkan oleh adanya kemelekatan yang disebabkan oleh nafsu keinginan. Nafsu keinginan hanya dapat timbul di mana terdapat perasaan. Perasaan merupakan akibat daripada wujud organ-organ indera yang tidak akan ada tanpa batin dan jasmani. Jika wujud batin dan jasmani, di

sana terdapat suatu kesedaran. Kesedaran merupakan akibat daripada *kamma* baik dan *kamma* buruk yang lampau. Melakukan kebaikan dan keburukan adalah kerana tidak ada kefahaman yang sebenar tentang segala sesuatu sebagaimana adanya kebodohan (*avijja*). Demikianlah keseluruhan rangkaian penderitaan timbul. Dua yang pertama dari dua belas rantai ini berhubung dengan kehidupan lampau. Lapan yang selanjutnya berhubung dengan kehidupan sekarang, sedangkan dua yang terakhir berhubung dengan kehidupan yang akan datang.

### 3.0 KONSEP KESEDERHANAAN SECARA PRAKTIKAL

Nanamoli (1995) menjelaskan jalan untuk membebaskan manusia dari penderitaan adalah melalui konsep kesederhanaan (*Middle Way*) atau Lapan Jalan Mulia yang ditemui oleh Buddha. Jalan tersebut adalah *Right View*, *Right Intention*, *Right Speech*, *Right Action*, *Right Livelihood*, *Right Effort*, *Right Mindfulness* dan *Right Concentration*. Manakala Imtiyaz (2009) menyatakan Lapan Jalan Mulia adalah jalan untuk menghindarkan diri daripada dua amalan ekstrem. Selain itu jalan ini merupakan jalan kesederhanaan, keamanan dan belas kasihan. Narasu (1976) mengukuhkan kenyataan ini dengan mendatangkan kata-kata Buddha:

... “Two extreme, there are,” said the Blessed One in his first sermon at Benares, “ which he who strives after holiness must avoid. Which two? A life addicted to pleasure, for it is enervating, vulgar, mean and worthless- and a life given to self-mortification for it is painful, vain and profitless. By avoiding both these extreme has the Tathagata arrived at the Middle Path (*Madhyama pratipada*) which leads to insight, to wisdom, to knowledge, to peace, to Nirvana. but which is this Middle Path? It is the Noble Eightfold Path” ...

Kenyataan ini turut disokong oleh Sayadaw (1980) yang menjelaskan bahawa Lapan Jalan Mulia ini merupakan konsep kesederhanaan atau *Middle Way*. Saddhatissa (1971), Schuman (1973), Narasu (1976) dan Sayadaw (1980) menghuraikan lapan disiplin dalam jalan ini, iaitu kefahaman yang benar (*samma ditthi*), pemikiran yang benar (*samma sankappa*), ucapan yang benar (*samma vacca*), perbuatan yang benar (*samma kammanta*), kehidupan yang benar (*samma ajiva*), usaha yang benar (*samma vayama*), minda yang benar (*samma sati*) dan penumpuan yang benar (*samma Samadhi*).

#### 3.1 Kefahaman yang Benar

Schumann (1973) menerangkan Kefahaman yang Benar atau *Right Understanding* (*Samma Ditthi*) bermaksud pandangan hidup atau kepercayaan yang benar. Menurut pandangan Buddhisme, keadaan ini dialami oleh seseorang penganut Buddha apabila dia mengetahui dan memahami maksud kejahatan dan keburukan di samping memahami maksud punca kepada kejahatan tersebut. Dalam masa yang sama, dia memahami mengenai punca kepada kebaikan tersebut. Di antara kejahatan yang dimaksudkan ialah membunuh, mencuri, mengadakan hubungan jenis tanpa ikatan yang sah, menipu, memfitnah, menggunakan bahasa yang kurang sopan, sombong, perasaan ingin memiliki hak orang lain, melakukan kekejaman dan berpandangan salah. Ketika ditanya apakah yang dimaksudkan dengan punca kejahatan dan punca kebaikan, Buddha menjawab kehalobaan, kemarahan dan penipuan adalah punca kejahatan. Manakala bebas dari sifat haloba, bebas dari kemarahan dan bebas dari penipuan adalah punca kebaikan. Selain daripada itu, *Right Understanding* juga ditakrifkan sebagai suatu pengetahuan tentang perkara-perkara yang terkandung dalam doktrin ‘Empat Kebenaran Mulia’. Ia juga lebih bersifat suatu pengiktirafan bahawa setiap individu tidak mempunyai ‘*self*’. Ia juga merupakan pengetahuan tentang punca penderitaan dan bagaimana untuk menghapuskannya. Lebih daripada itu, *Right Understanding* memberikan garis panduan tentang bagaimana perkara-perkara negatif seperti yang terkandung dalam doktrin ‘Empat Pandangan Yang Bertentangan’ (*Four Perverse View*) perlu dihapuskan. Empat perkara tersebut ialah mencari sesuatu yang kekal dalam ketidakkekalan; mencari keseronokan dan kegembiraan dalam penderitaan, mencari ‘*self*’ dalam ‘*non-self*’ dan mencari kecantikan dalam keburukan.

Bikkhu Sumangalo (t.th.) Kefahaman yang Benar bermula dengan cara pemikiran yang mendalam. Cara ini adalah perlu mengikut kemampuan. Hal demikian kerana setiap orang mempunyai kemampuan yang berbeza. Oleh itu dengan mempraktikkan pemikiran yang mendalam, seseorang individu akan mempunyai pemahaman yang mendalam. Jika kita tidak mempunyai pemahaman yang mendalam, kita diumpamakan seperti seorang pemandu kereta di lebuhraya yang tidak mengetahui cara untuk mengendalikan kereta tersebut. Secara tidak langsung pemandu tersebut akan mengalami kesusahan. Justeru itu, kita perlu cuba untuk berfikir dengan mendalam supaya mendapat pemahaman yang sebaik mungkin mengenai hidup kita.

### 3.2 Pemikiran yang Benar

Smith (1985) menjelaskan **pemikiran yang benar** adalah memahami sesungguhnya apa yang seseorang kehendaki. Dengan kata lain, memahami sesungguhnya kebenaran yang dicari. Jika seseorang itu ingin mencapai kemajuan, mereka perlu ada keteguhan niat. Malah mereka harus bertekad untuk menyatukan diri dengan kesejahteraan manusia sesungguhnya.

Schumann (1973) menerangkan **Right Resolve (Samma Sankappa)** diertikan sebagai niat dan keazaman yang benar. Ia terbahagi kepada tiga bahagian iaitu keazaman untuk mendapatkan pelepasan, keazaman untuk membuat kebajikan dan keazaman untuk tidak melakukan sesuatu yang merosakkan dan membahayakan kehidupan orang lain.

### 3.3 Ucapan yang Benar (Samma Vacca)

Peter Harvey (1980) menerangkan **Right Speech (Samma Vacca)** bermaksud perkataan dan pertuturan yang benar iaitu pertuturan yang bebas daripada sebarang bentuk kesalahan, fitnah, bahasa yang kasar dan percakapan yang sia-sia. Manakala Bikkhu Sumangalo (t.th.), pertuturan yang Betul adalah tanpa ada tipu muslihat, kebencian mahupun bahasa yang kesat. Pertuturan seseorang juga tidak boleh berdasarkan perasaan benci atau ingin menipu, serta harus bebas daripada khabar angin dan cakap kosong yang tidak berfaedah. Kita harus bertutur dengan lemah-lembut supaya orang yang berkomunikasi dengan kita akan berasa gembira. Jika kita tidak dapat menggembarakan orang lain, sebaiknya janganlah menyakiti mereka dengan pertuturan yang salah. Menipu merupakan bentuk pertuturan yang salah kerana penipuan tu akan menyakitkan perasaan orang lain. Menyatakan kebenaran sehingga ia membawa masalah atau kesedihan kepada orang lain juga merupakan kesalahan. Ada baiknya jika berdiam diri dan bergantung pada situasi. Buddha juga ada kalanya mengamalkan sikap ini. Justeru itu, Buddha menunjukkan bahawa kadang kala perlu berdiam diri daripada bercakap benar.

### 3.4 Perbuatan yang Benar (Samma Kammanta)

Bikkhu Sumangalo (t.th.) menyatakan sebelum seseorang merancang sesuatu langkah, mereka perlu memikirkan dengan berhati-hati sama ada perkara tersebut dapat membawa kebahagiaan atau penderitaan kepada kita. Tindakan yang bijak adalah dengan berfikir secara berhati-hati sebelum melakukan sesuatu. Secara tidak langsung orang lain akan menghormati kita.

Christmas Humphreys (1960) menjelaskan mengenai **Right Conduct** atau **Right Action (Samma Kammanta)**. **Right Conduct** atau **Right Action** bermaksud tindakan atau tingkah laku yang benar iaitu tidak melakukan pembunuhan, mengambil hak orang lain tanpa kebenaran dan melanggar batas-batas kesusilaan. Ertinya melalui tahap ini, penganut Buddha perlu menjaga tingkah lakunya dengan melakukan kebaikan bukan sahaja untuk kepentingan dirinya semata-mata tetapi juga melibatkan orang yang di sekelilingnya. Di antaranya ialah menghindarkan persengketaan, menaruh perasaan belas kasihan dan menghargai kebaikan orang lain.

### 3.5 Kehidupan yang Benar (*Samma Ajiva*)

Peter Harvey (1990) menjelaskan *Right Livelihood (Samma Ajiva)* bermaksud mengamalkan gaya hidup yang benar iaitu dengan menjauhkan diri daripada gaya hidup yang salah dan merosakkan. Selain daripada itu, ia juga menggalakkan manusia supaya mencari nafkah dengan cara yang tidak membahayakan bukan sahaja kepada dirinya tetapi juga kepada orang lain. Dalam hal ini, Buddha telah menggariskan beberapa tindakan yang perlu di jauhi oleh pengikutnya iaitu jual beli senjata, jual beli hamba, jual beli daging, jual beli minuman keras dan jual beli sesuatu yang beracun.

Bikkhu Sumangalo (t.th.) menegaskan seseorang penganut Buddha perlu memastikan usaha mencari nafkah hidup tidak sampai membawa kesusahan kepada orang lain. Mereka tidak harus mencari nafkah hidup dengan melibatkan diri dalam pertumpahan darah, menjual sesuatu yang dapat meracuni badan atau akal (*mind*) orang lain. Mereka harus yakin bahawa cara mereka mencari nafkah adalah secara jujur. Dengan kata lain, pekerjaan yang dilakukan dapat membantu orang lain dan menyebabkan mereka rasa hormat.

### 3.6 Usaha yang Benar (*Samma Vayama*)

Schumann (1973) menjelaskan *Right Effort (Samma Vayana)* bermaksud suatu usaha atau ikhtiar yang benar. Ia menggambarkan suatu usaha untuk mengelakkan suatu fenomena yang tidak baik kepada mental seseorang. Namun latihan yang paling penting pada peringkat ini ialah menjaga atau mengawal pancaindera dengan tujuan untuk melatih mental individu supaya menjadi suci dan bersih, mempunyai objektif, dan memiliki penumpuan serta pemerhatian yang sempurna. Selain itu, *Right Effort* juga dikatakan mempunyai kaitan rapat dengan apa yang diistilahkan sebagai ‘*Four Great Effort*’ iaitu usaha untuk menghindari (*The Effort to Avoid*), usaha untuk mengatasi (*The Effort to Overcome*), usaha untuk membangun (*The Effort to Develop*), dan usaha untuk mengekalkan (*The Effort to Maintain*). Usaha untuk menghindari membawa maksud (*The Effort to Avoid*) timbul dalam diri seseorang individu suatu usaha yang mendorong dirinya supaya tidak membenarkan sebarang bentuk kejahatan timbul. Ia juga berfungsi sebagai suatu usaha untuk mengumpulkan segala kekuatan, perjuangan, daya upaya dan rangsangan kepada akal fikirannya.

Manakala usaha untuk mengatasi (*The Effort to Overcome*) yang dimaksudkan ialah timbul dalam diri individu suatu usaha untuk mengatasi kejahatan, suatu keburukan yang telah timbul dan menuntut segala kekuatan, perjuangan, daya upaya dan rangsangan akal fikirannya. Dia tidak membenarkan fikirannya berfikir ke arah sifat tamak, marah dan tipu daya sehingga ia bertapak kukuh dan berakar umbi. Sebaliknya dia menghalang dan menghapuskan sebarang bentuk kejahatan tersebut (Christmas Humphreys, 1951).

### 3.7 Minda yang Benar (*Samma Sati*)

Schumann (1973) menghuraikan *Right Awareness* atau *Mindfulness (Samma Sati)* bermaksud perhatian dan kesedaran yang benar iaitu kesedaran dan pemerhatian yang penuh jitu terhadap jasad, deria rasa atau perasaan, fikiran dan objek mental. Ia merupakan salah satu cara untuk memulihkan rasa keresahan dan kegelisahan pada akal fikiran. Oleh yang demikian, seseorang yang mempunyai kesihatan dalaman dan luaran dalam dirinya sehingga dapat mengetahui kelebihan dan kelemahannya, maka dia dianggap telah mempunyai dalaman pada dirinya. Pemerhatian dan penumpuan terhadap akal fikiran memainkan peranan penting dalam membangunkan kesedaran atau diistilahkan sebagai *Awakening of Awareness* iaitu salah satu aspek yang terdapat dalam latihan meditasi. Lazimnya ia bertujuan untuk menghilangkan tingkah laku yang di luar kesedaran atau separuh sedar seperti bernafas, berjalan, berdiri, duduk, menipu, atau seumpamanya ke suatu keadaan yang penuh sedar. Dengan cara ini, seseorang yang telah mencapai kesedaran tentang jasadnya yang sebenar maka dia akan dapat membuat perbandingan dengan apa yang dirasai, difikir dan fenomena yang terdapat pada mental. Tujuannya ialah untuk mencapai penumpuan (*concentration*) dan mengawal akal fikiran yang biasanya mudah untuk dipengaruhi dan sentiasa berubah-ubah. Jelasnya tahap ini dapat membantu

seseorang individu memperoleh hakikat kesedaran, membangunkan pancaindera serta menghapuskan sepenuhnya hawa nafsu dan kesedihan.

### 3.8 Penumpuan yang Benar (*Samma Samadhi*).

*Right Concentration* atau *Meditation* (*Samma Samadhi*) bermaksud pencerahan atau penumpuan akal fikiran yang benar seperti penumpuan fikiran yang disertai dengan kesedaran terhadap perkara-perkara baik yang akhirnya membawa kepada keasyikan (Guruge, 1975). Ia merupakan suatu peringkat segala perkara yang bersangkutan-paut dengan kekeliruan dalam akal fikiran telah disucikan. Sesetengah pengkaji menggambarkan tahap ini sebagai suatu yang lebih jauh daripada tahap keasyikan atau yang diistilahkan sebagai *psychic ecstasy*. Malah tahap ini digambarkan sebagai suatu peringkat akal fikiran manusia dibangunkan sehingga mencapai suatu tahap yang melangkaui pemahaman manusia biasa (Humphreys, 1951).

Menurut Buddhisme, tahap yang kelapan ini mempunyai empat peringkat yang akan ditempuhi oleh setiap penganut. Pada peringkat yang pertama, semua perkara yang melibatkan keinginan, hawa nafsu, kebencian, kebimbangan, ketidakrehatan dan keraguan telah dapat dikuasai dan digantikan pula dengan perasaan seronok dan gembira (Happold, 1963). Pada peringkat yang kedua, aktiviti-aktiviti yang bersifat intelektual telah di atasi manakala ketenangan dan ketajaman pemikiran telah berjaya dicapai. Meskipun begitu, perasaan seronok dan gembira masih lagi dirasainya (Happold, 1963). Pada peringkat yang ketiga, perasaan seronok dan gembira yang merupakan sesuatu yang bersifat aktif telah hilang dan keadaan tersebut telah bertukar menjadi tenang dan gembira (Happold, 1963). Pada peringkat keempat, semua perkara sama ada yang bersifat gembira atau duka, seronok atau sedih dan sebagainya telah terhapus. Hanya yang tinggal adalah kejernihan dan kesucian yang akhirnya menjadikan diri dan fikiran individu itu berada dalam keadaan tenang dan penuh kesedaran (Happold, 1963). Walau bagaimanapun, perlu dijelaskan di sini bahawa Buddhisme menetapkan keempat-empat peringkat seperti yang telah disebut di atas hanya akan dapat dilalui oleh seseorang penganut Buddha apabila dia menceburkan diri secara sempurna dalam jalan ini.

## 4.0 KESIMPULAN

*Patticasamuppada* merupakan konsep kesederhanaan dalam ajaran Buddha bagi mengelak dua teori ekstrem. Dua teori tersebut telah ditolak oleh Buddha dengan mendatangkan *patticasamuppada* sebagai penerangan yang betul. Teori ini cuba merungkai bagaimana kehidupan manusia itu saling bergantung kerana kehidupan manusia ini diibaratkan seperti rantai. Terdapat dua belas rantai yang telah dijelaskan dalam teori *patticasamuppada*. Berdasarkan teori ini juga Buddha menyangkal teori roh yang kekal abadi dan bersifat sementara.

Manakala konsep kesederhanaan dari segi praktikal pula, Buddha membawa lapan jalan yang perlu diikuti. Jalan yang dianjurkan Buddha ini merupakan garis panduan yang perlu diikuti oleh setiap penganut untuk menghapuskan penderitaan dan secara tidak langsung mencapai nirvana. Selain itu, ia merupakan jalan yang harmoni dan penuh kasih sayang. Bahkan ia merupakan jalan yang suci bagi setiap penganut kerana mereka tidak dikuasai oleh kuasa luar tetapi bermula daripada diri mereka sendiri.

Kedua-dua konsep kesederhanaan ini merupakan satu ajaran yang perlu dipelajari dan di fahami serta perlu diamalkan untuk mencapai kesejahteraan hidup. Hal demikian kerana tujuan tertinggi dalam ajaran ini adalah untuk mencapai nirvana. Sekali gus dapat menjaga hubungan sesama makhluk di alam ini.



## Rujukan

- Bodhi. (2000). *The Connected Discourses of The Buddha* (Vol. II). Sommerville: Wisdom Publication.
- Christmas Humphreys. (1951). *Buddhism*. London: Penguin Books Ltd.
- Christmas Humphreys. (1960). *The Wisdom of Buddhisme*. London: Michael Joseph.
- Dhammananda. K. Sri. (2002). *What Buddhists Believe*. Kuala Lumpur: Buddhist Missionary Society Malaysia.
- Imtiyaz Yusuf. (2009). Dialogue between Islam and Buddhism through The Concepts Ummatan Wasatan. *Islamic Studies*. 48:3
- J. Kalupahana, David. (1979). *The Early Buddhist Notion of the Middle Path*. Eastern Buddhist Society.
- Walshe, M. O’C. (1971). *Pathways of Buddhist Thought*. London: Goerge Allen & Unwin Ltd.
- Gnanarama, Pategama. (2000). *Essentials of Buddhism*. Singapura: Pategama Gnanarama.
- Guruge, Ananda W.P. (1975). *Buddhism: The Religion and Its Culture*. M. Seshachalam& Co: India.
- Happold, F.C. (1963). *Mysticism: A Study and Anthology*. Middlesex: Penguin Books Ltd.
- Harvey, Peter. (1990). *An Introduction to Buddhism: Teachings, History and Practices*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Mahasi Sayadaw. (1982). *A Discourse on Patticasamuppada*. Ter. U Aye Maung. Rangoon: U Min Swe.
- Nanamoli. (1995). *The Middle Length Discourse of The Buddha*. Kandy: Buddhist Publication Society.
- Narasu, P. Lakshmi. (1976). *The Essence of Buddhism*. Delhi: Bharatiya Publishing House.
- Piyadassi, Thera. (2008). *Dependent Origination (Patticasamuppada)*. Kandy: Buddhist Publication Society.
- Saddhatissa H. (1971). *The Buddha’s Way*. London: George Allen & Unwin Ltd.
- Schumann, H.Wolfgang. (1973). *Buddhism: An Outline of Its Teaching and Schools*. London: Rider and Company.
- Smith, Huston. (1985). *The Religion of Man*. Ter. Saafroedin Bahar. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.
- Mahathera, Narada. (1982). *Buddhism in A Nutshell*. Kandy: Buddhist Publication Society.