

# MAGANDANG TANONG, MAGANDANG SAGOT

Isinulat ni Ven. S. Dhammika



**MAGANDANG TANONG, MAGANDANG SAGOT**  
Isinulat ni Ven. S. Dhammika

Tagapagsalin:  
Sigfred Cabrera  
Francisco C. Casto  
Patricia Esguerra Galan  
Ryan 'Rem' Tanauan

## **CHAPTER 1: ANO ANG BUDDHISMO?**

### **TANONG: Ano ang Buddhismo?**

SAGOT: Ang Buddhismo ay nagmula sa salitang *budhi* na ang ibig sabihin ay “pagkagising”, at dahil diyan masasabing ang Buddhismo ay isang pilosopiya ng paggising. Nag-ugat ito sa karanasan ng isang tao, si Siddhattha Gotama, kilala bilang ang Buddha, na nagising noong siya ay 35 taong gulang. Mahigit 2,500 taon na ang Buddhismo at mayroong 380 milyong tagasunod sa buong mundo. Dati, ang Buddhismo ay ang pangunahing pilosopiyang Asyano, ngunit nitong nakaraang halos isang dantaon, nagkaroon na rin ito ng mga tagasunod sa Europa, Australia at Amerika.

### **TANONG: Ang Buddhismo ay isang pilosopiya?**

SAGOT: Ang salitang pilosopiya ay nagmula sa dalawang salita: *philo*, na ang ibig sabihin ay ‘pagmamahal’ at *sophia*, na ang ibig sabihin ay ‘dunong’. Samakatuwid, ang pilosopiya ay pagmamahal sa dunong, o pagmamahal at dunong. Ang mga kahulugang ito ay ganap na tumutukoy sa Buddhismo. Itinuturo ng Buddhismo na dapat nating sikaping palaguin ang ating talino sa abot ng ating kakayahan upang mas makaunawa tayo. Itinuturo din nito na palaguin ang pagmamahal at kabaitan upang tayo ay maging tunay na kaibigan ng lahat. Kaya ang Buddhismo ay isang pilosopiya pero hindi lamang isang pilosopiya. Ito ay isang mataas na pilosopiya.

### **TANONG: Sino ang Buddha?**

SAGOT: Noong 563 BCE (Before Christian Era) may isang sanggol na ipinanganak mula sa isang marangal na angkan sa hilagang India. Lumaki siya sa yaman at luho, ngunit sa huli ay napagtanto din niyang ang mga makamundong bagay ay hindi makititayak sa kaligayahan. Lubha siyang nabagabag ng mga pagdurusang kanyang nasaksihan at nangakong hahanap ng kasagutan sa kaligayahan. Noong siya ay 29 taong gulang, iniwan niya ang kanyang asawa at anak at nagtungo sa mga mahuhusay na guro ng kanyang panahon upang matuto sa kanila. Marami ang naituro sa kanya subalit walang makapagturo kung ano ang dahilan ng pagdurusang at kung paano ito mapapawi. Nang lumaon, pagkatapos ng anim na taong pag-aaral, pakikibaka at paghinatay ay naranasan niyang mawala ang lahat ng kanyang kamangmangan at noon din ay naunawaan din niya. Mula noon tinawag siyang Buddha, ang Tanging Naliwanagan. Nabuhay siya ng mga 45 taon kung kailan naglakbay din siya sa hilagang India upang turuan ang iba sa kanyang natuklasan. Maalamat ang kanyang pagmamalasakit at pagtitiyaga, at nagkaroon siya ng libo-libong tagasunod. Namatay siya noong siya ay 80 taong gulang, matanda na at may sakit ngunit nananatiling marangal at payapa.

### **TANONG: Kung tinawag siyang Buddha pagkatapos ng kanyang kaliwanagan, ano ang kanyang pangalan noon?**

SAGOT: Ang angkan ng Buddha ay mga *Gotama* na ang ibig sabihin ay ‘pinakamainam na baka’. Ang baka ay isang natatanging kayamanan at katanyagan noong mga panahong iyon. Ang kanyang pangalan ay Siddhattha, na ang ibig sabihin ay ‘katuparan ng mga pangarap’, isang uri ng pangalang maaaring ibigay ng isang pinuno sa kanyang anak.

### **TANONG: Hindi ba naging iresponsable ang Buddha noong lisanin niya ang kanyang asawa’t anak?**

SAGOT: Maaaring hindi ganoong kadali iyon para sa Buddha na lisanin ang kanyang pamilya. Maaaring matagal muna siyang nag-alala at nag-alinlangan bago siya lumisan. Ngunit nasa kanyang pasya kung itutuon niya ang kanyang buhay sa pamilya o sa daigdig. Sa huli, ang kanyang dakilang pagmamalasakit ay naging dahilan upang ibigay niya ang kanyang sarili para sa daigdig. Hanggang ngayon ay nakikinabang pa rin ang buong daigdig sa kanyang pagsasakripisyo. Hindi ito pagiging iresponsable. Ito na marahil ang pinakamahalagang sakripisyo.

**TANONG: Kung namatay na ang Buddha, paano pa rin niya tayo matutulungan?**

SAGOT: Si Faraday na nakatuklas ng kuryente ay namatay na rin, ngunit ang kanyang natuklasan ay nakatutulong pa rin sa atin. Si Louis Pasteur na nakatagpo ng lunas para sa maraming sakit ay namatay na rin, ngunit ang mga natuklasan niya ay nakapagliligtas pa rin ng mga buhay. Si Leonardo Da Vinci na lumikha ng maraming obra maestra ay namatay na rin, ngunit ang kanyang mga nilikha ay nagpapataba ng puso at nagbibigay ng kasiyahan. Maraming mga dakilang bayani ang namatay na paglipas ng daang-daang taon, ngunit kung mababasa natin ang kanilang mga nagawa at mga tagumpay, pinasisigla pa rin nila tayong kumilos ng tulad sa kanila. Tama, namatay na ang Buddha 2,500 taon ang nakararaan, ngunit ang kanyang mga turo ay nakatutulong sa marami, ang kanyang halimbawa ay pumupukaw sa marami, ang kanyang mga salita ay nagpapabago sa buhay ng marami. Tanging ang Buddha ang may ganitong uri ng kapangyarihan kahit pumanaw na siya sa paglipas ng daang taon.

**TANONG: Diyos ba ang Buddha?**

SAGOT: Hindi. Hindi niya inakong siya ay isang diyos, o anak ng diyos, o sugo ng diyos. Siya isang taong naging ganap ang sarili at itinuro sa iba ang kanyang halimbawa kung paano maging ganap ang ating mga buhay.

**TANONG: Kung hindi diyos ang Buddha, bakit sinasamba siya ng mga tao?**

SAGOT: Maraming uri ng pagsamba. Kung may sumasamba sa isang diyos, pinupuri niya ito, nag-aalay, humihingi ng mga pabor sa paniniwalang tutugunin ng diyos ang kanilang mga papuri, tatanggapin ang kanilang mga alay, at didinggin ang kanilang mga panalangin. Hindi isinasagawa ng mga Buddhist ang ganitong pagsamba. Ang isa pang uri ng pagsamba ay ang pagpapakita ng paggalang sa sinomang ating hinahangaan. Kung may isang gurong pumapasok sa isang silid, tumatayo tayo; kung may nakilala tayong kagalang-galang, nakikipagkamay tayo; kung pinatutugtog ang pambansang awit, sumasaludo tayo. Ito ay mga pagkilos na may paggalang at pagsamba at nagpapakita ng ating paghanga para sa isang tao o bagay. Ito ang uri ng pagsamba sa Buddhismo. Ang rebulto ng Buddha na nakapatong ang kamay sa kanyang kandungan at may ngiting mapagmalasakit ay nagpapaalala na dapat tayong magsikap na palaguin ang kapayapaan at pagmamahal sa ating mga sarili. Ang halimuyak ng insenso ay nagpapaalala sa impluwensya ng kanyang kabutihan, samantalang ang lampara ay nagpapaalala ng liwanag ng kaalaman. At ang mga bulaklak, na lalaon ay maglalaho at mamamatay, ay nagpapaalala ng pagparam. Kapag tayo ay yumukod, ipinapahayag natin ang ating pagpapasalamat sa Buddha sa kanyang mga turong ibinigay niya sa atin. Ito ang ibig sabihin ng pagsamba sa Buddhismo.

**TANONG: Sinasabi ng iba na sumasamba sa mga idolo ang mga Buddhist?**

SAGOT: Ang mga ganyang pahayag ay nagpapatunay lamang ng kakulangan sa pang-unawa ng mga taong lumilikha niyan. Sinasabi sa diksyunaryo na ang idolo ay isang 'imahe o rebulto na sinasamba bilang diyos.' Gaya ng ating nasaksihan, hindi naniniwala ang mga Buddhist na ang Buddha ay isang diyos, kaya paanong ang isang kapisang kahoy o bakal ay magiging diyos? Lahat ng relihiyon ay gumagamit ng simbolo upang ipakita ang kanilang paniniwala. Sa Taoismo, ang diagram na *yin-yang* ay ginagamit na simbolo ng kaayusan sa pagitan ng mga magkasalungat. Sa Sikhismo, ang espada ay sumisimbolo sa ispiritwal na pakikibaka. Sa Kristiyanismo, ang isda ay sumisimbolo kay Kristo, at ang krus naman ay sumisimbolo sa kanyang sakripisyo. Sa Buddhismo, ang rebulto ng Buddha ay nagpapaalala sa mga turo ng Buddha na nauukol sa tao. At dahil sa nakasentro sa tao at hindi sa diyos ang mga turo ng Buddha, dapat tayong tumingin sa ating kalooban at hindi sa labas upang makahanap ng kaganapan at pang-unawa. Samakatuwid, kapag sinasabing sumasamba ang mga Buddhist sa mga idolo ay isang kahangalan tulad nang kung sasabihin nating ang mga Kristiyano ay sumasamba sa isda o sa kung anumang hugis.

**TANONG: Bakit kung ano-anong kakaiba ang ginagawa ng mga tao sa mga templong Buddhist?**

SAGOT: Maraming mga bagay ang kakaiba sa atin kung hindi natin nauunawaan. Sa halip na ipagsawalang-bahala ang mga ito, nararapat lamang na maghanap tayo ng kahulugan. Bagaman totoo na

maraming mga bagay ang ginagawa ng mga Buddhist ay nag-uugat sa mga pamahiin at maling pang-unawa kaysa sa mga turo ng Buddha. Ang mga maling pang-unawa na ito ay hindi lamang matatagpuan sa Buddhismo, maging sa ibang mga relihiyon. Nagturo ang Buddha ng may kalinawan at kung sakaling nabigo ang mga tao na maunawaan siya, hindi siya ang dapat sisihin. May kasabihan sa kasulatang Buddhist ang nagsasabing:

*'Kung ang isang taong nagdurusa sa isang sakit ay hindi maghahanap ng lunas kahit pa mayroong manggagamot, hindi ito pagkakamali ng manggagamot. Gayundin naman, kung ang isang tao ay nililibak at inaapi ng mga sakit ng mga karumhan ngunit hindi hinanap ang pagkalinga ng Buddha, hindi ito pagkakamali ng Buddha.'* Jn.28-9

Hindi rin naman dapat husgahan ang Buddhismo at kahit anong relihiyon ng mga taong hindi nagsasabuhay nito. Kung nais mong maunawaan ang tunay na turo ng Buddhismo, basahin mo ang mga salita ng Buddha o kaya naman ay kausapin ang mga taong talagang nakauunawa nito.

**TANONG: Mayroon bang katumbas ang Pasko sa Buddhismo?**

SAGOT: Ayon sa tradisyon, si Prinsipe Siddhattha ay isinilang, naging Buddha at pumanaw noong kabilugan ng buwan ng araw ng Vesakha, ang ikalawang buwan ng kalendaryong Indian, kasabay ng Abril-Mayo ng Kalendaryong Kanluranin. Sa araw na iyon ang mga Buddhist ay nagdiriwang sa mga templo, nakikilahok sa anomang seremonya, o kaya naman ay nagninilay sa buong araw.

**TANONG: Kung napakainam ng Buddhismo, bakit naghihirap pa rin ang mga bansang Buddhist?**

SAGOT: Kung ang tinutukoy mo ay mahirap sa pamantayang ekonomiya, totooang naghihirap ang mga bansang Buddhist. Ngunit kung ang tinutukoy mo ay naghihirap ang kalidad ng buhay, marahil ay mayayaman din ang mga bansang Buddhist. Halimbawa, ang Amerika ay lubhang mayaman sa ekonomiya at isa ring makapangyarihang bansa, ngunit ang tala ng mga krimen ang siyang pinakamataas sa buong mundo; milyon-milyong mga matatanda ang napababayaang kanilang mga anak at namamatay sa lungkot sa loob ng mga bahay ampunan para sa matatanda; karahasan sa tahanan, pang-aabuso sa mga bata, pagkagumon sa droga ay mga pangunahing suliranin; at isa sa tatlong mag-asawa ay nagdidiborsyo. Mayaman sa pera ngunit marahil ay mahirap sa kalidad ng buhay. Makikita mo na sa ibang tradisyunal na bansang Buddhist ay ibang-iba ang sitwasyon.

Iginagalang ng mga anak ang kanilang mga magulang, mababa ang tala ng krimen, bihira ang diborsyo at pagpapatiwakal, at ang mga asal na tulad ng kabaitan, pagbibigay, pagmamagandang-loob, pagpapaubaya, at paggalang para sa iba ay patuloy na matatag. Mahina ang ekonomiya ngunit mataas ang kalidad ng buhay, hindi tulad sa isang bansang gaya ng Amerika. Gayunpaman, kung huhusgahan natin ang mga bansang Buddhist dahil lamang sa ekonomiya, isa sa mga pinakamayaman at pinakamaunlad na bansa ay ang Japan, na mayroong malaking bilang ng mga Buddhist.

**TANONG: Bakit wala tayong naririnig na mga kawang-gawa ng mga Buddhist?**

SAGOT: Marahil ay hindi na hinahangad pa ng mga Buddhist na ipagmalaki kung anomang kabutihan ang kanilang nagagawa. Ilang taon din ang nakalipas noong ang isang Hapones na gurong Buddhist na si Nikkyo Nirwano ay nakatanggap ng parangal mula sa Templeton Prize dahil sa kanyang mga gawain upang ipalaganap ang kaayusan sa pagitan ng mga relihiyon. Isang Thai na mongheng Buddhist ang nakatanggap naman ng parangal mula sa Magsaysay Prize dahil sa kanyang natatanging gawain para sa mga nagumon sa droga. Noong 1987, isa pang Thai na monghe, si Ven. Kantayapiwat, ay naparangalan ng Norwegian Children's Peace Prize dahil sa kanyang mga gawain upang tulungan ang mga batang walang tahanan sa mga lalawigan. At gayun din ang mga malakihang gawain upang suportahan ang mga paaralan, ampunan, pagamutan at maliliit na negosyo. Ang pagtulong ng mga Buddhist sa iba ay pagpapahayag ng pagsasabuhay ng kanilang relihiyon, katulad din sa ibang relihiyon, ngunit naniniwala silang dapat itong isagawa ng tahimik at walang pagtataguyod sa sarili.

**TANONG: Bakit napakaraming uri ng Buddhismo?**

SAGOT: Maraming uri ng asukal – pulang asukal, puting asukal, buo-buong asukal, arnibal, at asukal na icing – ngunit lahat ng ito ay asukal at lahat ay matamis. Nalikha ito sa iba't ibang uri upang magamit sa iba't ibang paraan. Gayun din ang Buddhismo: may Buddhismong Theravada, Buddhismong Zen, Buddhismong Pure Land, Buddhismong Yogacara, at Buddhismong Vajrayana, ngunit lahat sila ay mga turo ng Buddha at iisa ang lasa – ang lasa ng kalayaan. Nagbago ang Buddhismo sa maraming anyo nito upang magkaron ng kaugnayan sa mga kulturang kinagisnan nito. Naipaliwanang na ito sa maraming tao at nananatiling may kaugnayan sa bagong salinlahi. Sa panlabas, maaaring labis na magkakaiba ang mga uri ng Buddhismo ngunit sa pinakapusod nila naroroon ang Apat na Dakilang Katotohanan at Walong Dakilang Daan. Halos lahat ng mga pangunahing relihiyon sa buong mundo ay nahati sa iba't ibang sekta. Marahil ang pinagkaiba lang ng Buddhismo at ng iba pang relihiyon ay ang pagpapaubaya at pagkakasundo ng bawat sekta sa isa't isa.

**TANONG: Napakatayog ng pagtingin mo sa Buddhismo. Marahil tinitingnan mo na ito lamang ang natatanging relihiyon at lahat ng relihiyon ay mali.**

SAGOT: Walang Buddhist na nakauunawa ng turo ng Buddha ang mag-iisip na ang ibang relihiyon ay mali. Wala pang ring tao na ganap na sumubok na suriin ang ibang relihiyon nang bukas ang isip ang makapag-iisip ng kagaya niyan. Ang una mong mapapansin kapag sinuri mo ang ibang relihiyon ay kung paanong lahat sila ay may pagkakaipareho. Nauunawaan ng mga relihiyon na ang kasalukuyang kalagayan ng sangkatauhan ay hindi kalugod-lugod. Naniniwala ang lahat ng relihiyon na ang pagbabago ng pananaw at pag-aasal ay kinakailangan upang bumuti ang kalagayan ng tao. Lahat ng relihiyon ay nagtuturo ng tamang etikang kinabibilangan ng pag-ibig, kabaitan, pagtitiyaga, pagbibigay, at pananagutan. Lahat sa kanila ay tumatanggap sa pag-iral ng isang anyo ng Maykapal. Gumagamit sila ng iba't ibang mga wika, pangalan at simbolo upang ilarawan at ipaliwanag ang mga bagay na ito. May mga tao lang na nananatiling makitid ang utak at nakatuon lamang sa kanilang sariling pananaw ang nagiging dahilan kung bakit mayroong hindi pagpapaubaya, kayabangan at pagmamalinis.

May isang Briton, isang Pranses, isang Intsik, at isang Indonesian ang nakatingin lahat sa isang tasa. Ang sabi ng Briton, 'Iyan ay isang *cup*.' Ngunit ang sabi ng Pranses, 'Hindi, iyan ay *tasse*.' At sabi naman ng Intsik, 'Mali kayo. Iyan ay *pei*.' At sa huli, tumawa ang Indonesian at sinabing, 'Mga tanga! *Cawan* iyan!' Pagkaraan ay kumuha ng diksyunaryo ang Briton at sinabing 'Kaya kong patunayan na iyan ay isang *cup*. Ito ang sinasabi ng diksyunaryo ko.' 'Samakatuwid, mali ang diksyunaryo mo,' sabi ng Pranses, 'dahil maliwanag na ang sinasabi ng diksyunaryo ko ay *tasse*.' Tinuya sila ng Intsik: 'Sinababi ng diksyunaryo ko na iyan ay *pei*, kaya palagay ko mas tama ito dahil libo-libong taon na ang tanada ng aking diksyunaryo kaysa sa inyo. At mas maraming nagsasalita ng Intsik, hindi tulad ng ibang wika.' Habang nagtatalo-talo sila, may isang lalaki ang dumating, uminom sa tasa at sinabi sa lahat na 'Kahit tawagin ninyo pa ito na *cup*, *tasse*, *pei* o *cawan*, ang gamit ng tasa ay paglagyan ng tubig upang makainom. Tumigil na kayo sa pagtatalo at uminom, at nang mapatid ang inyong uhaw.' Ito ang pananaw ng Buddhist sa lahat ng relihiyon.

**TANONG: Sinasabi ng iba na lahat daw ng relihiyon ay pare-pareho. Sang-ayon ka ba dito?**

SAGOT: Napakamasalimuot at malawak ang mga relihiyon para lamang maipahayag sa ganyang kapayak na pananaw. Maaaring sabihin ng isang Buddhist na ang ganitong pananaw ay nagtataglay ng mga elemento ng katotohanan at kamalian. Itinuturo ng Buddhismo na walang diyos, samantalang itinuturo ng Kristiyanismo na mayroon. Sinasabi ng Buddhismo na ang kaliwanagan ay maaaring makamit ng lahat kung magsisikap lamang na dalisayin ang isip, ngunit sinasabi naman ng Kristiyanismo na ang kaligtasan ay makamit kung mananalig lamang kay Hesus. Sa palagay ko, mayroon talagang pagkakaiba-iba. Subalit may isang napakagandang sinsabi ang Bibliya tungkol dito:

*'Makapagsalita man ako ng wika ng mga tao at ng mga anghel, kung wala kong pag-ibig, tila isa lamang akong batingaw na umaalingawngaw o pompiyang na tumataginting. Kung ako man ay may kakayahang*

*maghayag at makaunawa ng lahat ng hiwaga at karunungan, at kung ako man ay may matinding pananalig na kayang magpagalaw ng mga bundok, ngunit kung wala akong pag-ibig, wala akong kabuluhan. Kung ibibigay ko ang lahat ng aking pag-aari sa mahihirap at kahit ialay ang aking katawan upang sunugin, ngunit kung wala naman akong pag-ibig, wala akong mapapala. Ang pag-ibig ay matiyaga at mabait. Hindi naiingit, hindi mayabang, hindi mapagmataas. Ang pag-ibig ay hindi lapastangan, hindi makasarili, hindi magagalitin, hindi nagtatanim ng kamalian. Ang pag-ibig ay hindi natutuwa sa kasamaan, ngunit nagagalak sa katotohanan. Ito ay laging kumakalinga, nagtitiwala, at nagsisikap.’ I Cor.13:1-7*

Ito ang mismong itinuturo ng Buddhismo – na ang katangian ng puso ay mas mahalaga kaysa sa mga kakaibang kapangyarihan na mayroon tayo, o ng kakayahang malaman ang hinaharap, o ng katatagan ng pananalig at ng kung anomang maluhong kakayahan. Kaya pagdating sa mga konsepto at teoryang teyolohikal, magkaibang-magkaiba ang Buddhismo at Kristiyanismo. Ngunit pagdating sa katangian ng puso, mga etika at pag-aasal, doon sila nagkakatulad. Masasabi rin ito sa pagitan ng Buddhismo at ng iba pang mga relihiyon.

### **TANONG: Naayon ba sa siyensya ang Buddhismo?**

SAGOT: Bago natin sagutin ang tanong na iyan, mas makabubuting maipaliwanag natin ang kahulugan ng salitang ‘siyensya’. Ayon sa diksyunaryo, ang ‘siyensya’ ay kaalamang maaaring gawing sistema na nakabatay sa pagtingin at pagsuri ng mga bagay at pagpapahayag ng pangkalahatang likas na batas, ang sangay ng kaalamang iyon, at anomang maaaring pag-aralan kagaya nito.’ Maraming aspekto ng Buddhismo ang hindi naayon sa kahulugang ito, subalit ang mga pangunahing turo ng Buddhismo, ang Apat na Dakilang Katotohanan ay maaaring umayon. Maaaring mabigyang kahulugan, masukat at maranasan ang Pagdurusang, ang Unang Dakilang Katotohanan. Gayundin naman ang Ikalawang Dakilang Katotohanan, na nagsasabing may sanhi ang pagdurusang. Wala pang sumubok na ipaliwanag ang pagdurusang sa haka-haka o konseptong metapisikal. Ayon sa Ikatlong Dakilang Katotohanan, natapos na ang pagdurusang, hindi dahil sa umasa sa isang maykapal sa pamamagitan ng pananampalataya o panalangin, kundi sa pagtanggap ng sanhi nito. Parang isang kasabihan na ito. Wala ring kinalaman sa metapisika Ang Ikaapat na Dakilang Katotohanan, ang paraan upang matapos ang pagdurusang, ngunit nakabatay pa rin ito sa kung paano ito mangyayari. At ang mga pangyayaring ito ay maaaring subukin. Pinabubulaanan ng Buddhismo, tulad din ng siyensiya, ang konsepto ng isang maykapal, at pareho nilang ipinaliliwanag ang pinagmulan at kalikasan ng sinukob sa pamamagitan ng mga likas na batas. Lahat ng ito ay nagpapakita ng diwang makasiyensiya. Palaging sinasabi ng Buddha na huwag tayong basta-bastang maniniwala, ngunit marapat na magtanong, magsuri, magsiyasat at manalig sa sarili nating karanasan, na lahat ay pawang makasiyensiya. Sa kilalang Kalama Sutta, sinabi ng Buddha:

*‘Huwag kayong sumunod sa mga pagpapahayag, sa mga nakagawian, sa mga sabi-sabi, sa mga sinasabi ng kasulatan, sa mga pangangatwiran, sa mga panghihimasok, sa mga itinuturing na nakatataas o guro, o kaya sa pag-iisip na ‘Siya ang aming guro’. Ngunit kapag nalaman mong ang isang bagay ay mabuti, kahanga-hanga at pinupuri ng mga marunong, at kung isinasagawa ang mga ito para sa iyong kapakanan at kaligayahan, nararapat lamang na sundin mo ito.’ A.I,188*

Maaari nating sabihin na kahit man hindi talagang siyentipiko ang Buddhismo, mayroon pa rin itong matibay na makasiyensyang pananaw, at di hamak na mas makasiyensiya kaysa sa ibang relihiyon. Mahalaga ang mga naging kataga ni Albert Einstein, ang pinakadakilang siyentipiko ng ika-20 dantaon, tungkol sa Buddhismo:

*‘Ang relihiyon ng kinabukasan ay isang relihiyon ng sansinukob. Lalagpasan niya ang personal na Diyos at iiwasan ang mga dogma at teolohiya. Sinasakop ang likas at ispirital, nakabatay ito sa pandamang relihiyoso na nagmumula sa karanasan ng lahat ng bagay, ng likas at ispirital, at ng makahulugang pagkakaisa. Tinutugunan ng Buddhismo ang paglalarawang ito. Kung mayroon mang*

*relihiyon na maaaring makiayon sa pangangailangan ng modernong siyensya, walang iba kundi ang Buddhismo.'*

**TANONG: Minsan, naririnig kong tinatawag na 'Gitnang Daan' ang mga turo ng Buddha. Ano ang ibig sabihin nito?**

SAGOT: Binigyan ng Buddha ng isa pang pangalan ang Walong Dakilang Daan, ang *majjhima patipada*, na ang ibig sabihin ay 'Gitnang Daan'. Mahalaga ang pangalang ito sapagkat iminumungkahi nito na hindi sapat ang sundin lamang ang Daan, ngunit dapat itong sundin sa nararapat na paraan. May mga taong lubhang nagiging mahigpit sa mga kautusan at gawing relihiyoso na nauuwi sila na maging panatiko. Ang mga kautusan sa Buddhismo ay nararapat lamang sundin at isabuhay ng balanse at makatwiran na hindi nauuwi sa kalabisan at kasukdulan. Madalas noong sabihin ng mga sinaunang Romano ang kasabihang 'Katamtaman sa lahat ng mga bagay' at lubusang sasang-ayon ang mga Buddhist dito.

**TANONG: Nabasa ko na ang Buddhismo ay isang uri lamang ng Hinduismo. Totoo ba ito?**

SAGOT: Hindi. Magkahalintulad ang Buddhismo at Hinduismo sa mga ideyang etikal at pawang gumagamit ng mga katagang tulad ng *kamma*, *samadhi* at *nirvana*, at pawang nagmula rin sa India. Kaya inakala ng marami na sila ay pareho o magkatulad. Ngunit kapag tiningnan mo ang mga ito higit sa kanilang mga pagkakatulad, makikita mong lubos na magkaiba ang dalawang relihiyon na ito. Halimbawa, naniniwala ang mga Hindu na mayroong Maykapal, samantalang ang mga Buddhist ay hindi. Ang pangunahing turo ng panlipunang pilosopiyang Hindu ay ang caste, na mariing tinututulan ng mga Buddhist. Mahalaga sa mga Hindu ang ritwal ng pagdadalisay, na wala namang halaga sa Buddhismo. Sa kasulatang Buddhist, madalas ilarawan ang Buddha na tumutuligsa sa mga turo ng mga brahmins o mga paring Hindu, at sila rin naman ay laban sa mga turo niya. Hindi ito mangyayari kung pareho ang Buddhismo at Hinduismo.

**TANONG: Ngunit hindi ba't kinopya lang ng Buddha ang ideya ng kamma mula sa Hinduismo?**

SAGOT: Itinuturo ng Hinduismo ang doktrina ng kamma, gayundin ang reinkarnasyon. Subalit ang mga bersyong ito ay kaiba sa bersyon ng Buddhismo. Halimbawa, sinasabi ng Hinduismo na tayo ay itinathana ng ating kamma, samantalang sinasabi ng Buddhismo na kinukundisyon lamang tayo nito. Ayon sa Hinduismo, ang walang hanggang kaluluwa o *atman* ay lumilipat mula sa isang buhay patungo sa susunod. Pinabubulaanan ng Buddhismo ang kaluluwang ito, at sinasabing ito ay isa lamang patuloy na pagdaloy ng kapangyarihan ng isip na muling isinilang. Ang mga ito ay ilan lamang sa maraming pagkakaiba ng dalawang relihiyon tungkol sa kamma at reinkarnasyon. Bagaman ang mga turo ng Buddhismo at Hinduismo ay magkatulad, hindi ibig sabihin na basta na lamang kinopya ng Buddha ang mga ideya ng iba.

Minsan nangyayari ito sa dalawang tao na pawang walang kinalaman sa isa't isa ngunit pareho ang natutuklasan. Ang magandang halimbawa nito ay ang pagkakatuklas sa evolution. Noong 1858, bago mailathala ang kilalang aklat na *The Origin of Species*, napag-alaman ni Charles Darwin na naisip din ni Alfred Russell Wallace ang ideya ng evolution na tulad sa ginawa niya. Hindi nila kinopya ang ideya ng isa't isa; sa halip, pinag-aralan nila ang phenomena na ito at nakatagpo ng parehong kasagutan. Kaya't kahit na tila magkatulad ang mga ideya ng Hinduismo at Buddhismo tungkol sa kamma at pagsilang muli, hindi pa rin ito masasabing pangongopya. Sa pamamagitan ng mga karunungan nilang sinanay sa paghinay, nakita ng mga Hindu ang mga ideyang ito na siya namang ipinaliwanag ng Buddha nang mas ganap at wasto.



## **CHAPTER 2: MGA PANGUNAHING KONSEPTO NG BUDDHISMO**

### **TANONG: Ano ang mga pangunahing turo ni Buddha?**

SAGOT: Ang mga itinuro ng Buddha ay umiikot sa Apat na Dakilang Katotohanan, katulad nito ay mga rayos sa gitna ng gulong. ‘Apat’ ito dahil apat ang katotohanan. ‘Dakila sila dahil ang nakauunawa nito’y nagiging dakila. ‘Katotohanan’ sila dahil nakaugnay sila sa realidad at totoo sila.

### **TANONG: Ano ang Unang Dakilang Katotohanan?**

SAGOT: Pagdurusa ang buhay—ito ang Unang Dakilang Katotohanan. Ang mabuhay ay ang magdusa. Hindi maaaring mabuhay nang walang karanasan ng anomang pighati at hirap. Naaatim natin lahat ang pagdurusa sa katawan tulad ng sakit, kapansanan, pagod, pagtanda, at sa huli, kamatayan. Naaatim natin ang pagdurusa sa pag-iisip at damdamin tulad ng lungkot, pagkukulang, takot, hiya, kabiguan, galit, atbp.

### **TANONG: Hindi kaya madilim na pananaw ito, napaka-pessimismo?**

SAGOT: Ayon sa diksyonaryo, ang pessimismo ay isang ‘pag-iisip na lahat ng mangyayari ay masama’ o ‘isang paniniwala na ang masama ay mas makapangyarihan kaysa sa kabutihan’. Hindi ito ang itinuturo ng Buddhismo. Hindi rin nito itinatangi na totoong may kaligayahan. Simple lang ang sinasabi nito: ang mabuhay ay ang makaranas ng pagdurusa sa katawan, isipan at damdamin. Ito ay totoo at hindi maaaring ikaila. Nagsisimula ang Buddhismo sa karanasan na hindi maaaring pabulaanan, na alam nating lahat, na ating naranasan, at gusto nating maiwasan. Ang pakay ng Buddhismo ang pusod ng alalahanin ng bawat tao—ang pagdurusa at papaano makalalaya rito.

### **TANONG: Ano ang Ikalawang Dakilang Katotohanan?**

SAGOT: Ang Ikalawang Dakilang Katotohanan ay paghahangad bilang ugat ng pagdurusa. Kung titingnan natin ang paghihirap ng damdamin, madali nating makikita kung papaano ito nagiging bunga ng paghahangad. Nadidismaya at nabibigo tayo sa tuwing mayroon tayong hinahangad na bagay ngunit hindi natin matamo. Nalulungkot at nagagalit tayo kung hindi nagagawa ng ibang tao ang inaasahan natin sa kanila. Nasasaktan tayo kung hindi tayo magustuhan ng ibang tao. Kahit pa nakuha na natin ang mga bagay na gusto natin, hindi pa rin tayo lubos na masaya dahil hindi magtatagal ay mababagot din tayo, hindi na tayo ginaganahan at tuloy naghahanap tayo ng ibang bagay. Samakatuwid, sinasabi ng Ikalawang Dakilang Katotohanan na kahit makuha man natin ang ating naisin, hindi tiyak na may katumbas na kaligayahan. Kaya sa halip na maghangad tayo nang maghangad, baguhin natin ito. Sa paghahangad, nawawalan lamang tayo ng pagkalugod at kaligayahan.

### **TANONG: Papaano ba tayo dinadala ng pagnanasa at paghahangad sa pagdurusa ng katawan?**

SAGOT: Ang pagnanasa at paghahangad ng mga bagay-bagay ay lumilikha ng kapangyarihan upang tayo ay maisilang muli. Kapag naisilang tayong muli, muli tayong magkakaroon ng katawan na maaaring mapinsala at magkasakit, na maaaring muling mapagod sa trabaho, tumanda at sa huli ay mamatay. Dinadala tayo ng pagnanasa sa pagdurusa ng katawan dahil sa pagsilang muli.

### **TANONG: Oo, maaari nga. Subalit kung wala tayong hahangarin, walang mangyayari sa atin, wala tayong makakamit.**

SAGOT: Tama. Subalit ang sabi ng Buddha na sapagkat ang pagnanasa, paghahangad at patuloy na pag-aasam ay nagdudulot ng pagdurusa, dapat na nating itong itigil. Sinabi niyang dapat nating linawin ang pagkakaiba ng pangangailangan at paghahangad at sikaping makamit ang pangangailangan at ibahin ang paghahangad. Sinabi niya na makakamit natin ang ating mga pangangailangan, ngunit walang hanggan ang paghahangad, tulad ng balon na walang katapusan. May mga pangangailangan na nararapat at kinakailangan at marapat na pagsikapang matugunan. Subalit ang labis na pagnanasa ay marahang bawasan. Kunsabagay, ano ba ang kahulugan ng buhay? Magkamit ba, o maging kontento at masaya?

**TANONG: Nabanggit mo ang muling pagsilang. May patunay ba na talagang nangyayari ito?**  
Sagot: May sapat na ebidensiya para patunayan na nangyayari ito. Maaari nating talakayin ito maya-maya.

**TANONG: Ano ang Ikatlong Dakilang Katotohanan?**

SAGOT: Ang mapagtagumpayan ang pagdurusa at makamit ang kaligayahan ay ang Ikatlong Dakilang Katotohanan. Ito marahil ang pinakamahalaga sa mga Apat na Dakilang Katotohanan dahil dito sinasabi ni Buddha na talagang magaganap ang tunay na kaligayahan at kasiyahan. Magiging maligaya at malaya tayo kapag bibitiwan natin ang walang kabuluhang paghahangad, kapag natutuhan nating mabuhay sa bawat araw, at kapag matiyaga nating hinaharap ang mga suliranin ng buhay nang walang bahid ng takot, poot at sama ng loob. Sa gayon tayo ay ganap na mabubuhay. Dahil hindi na nagingibabaw ang makasariling pagkamkam sa mga hinahangad, mas marami na tayong panahon upang tumulong sa kapwa at tupdin ang kanilang pangangailangan. Ito ang tinatawag na Nirvana.

**TANONG: Ano o saan ang Nirvana?**

SAGOT: Ito ang dimensyong nilalampasan ng panahon at lugar. Mahirap talakayin at pag-usapan ito. Mahirap din itong pag-iisipan dahil ang kakayahan ng salita at isip ay ang maipaliwanag lamang ang nasasaklaw ng panahon at lugar. Dahil ang Nirvana ay nasa ibayo ng panahon, wala ritong paggalaw, pagtutunggali, pagtanda at kamatayan. Kaya walang hanggan ang Nirvana. Dahil ang Nirvana ay sa ibayo ng anomang lugar, wala na rito ang ugnayan ng sanhi at bunga, wala nang hangganan, wala na ang konsepto ng sarili at hindi-sarili. Kaya nga walang puno't dulo ang Nirvana. Tiniyak ng Buddha na ang Nirvana ay karanasan ng katangi-tanging kaligayahan. Sabi niya:

*'Ang Nirvana ang pinakamatayog na kaligayahan.'* Dhp.204

**TANONG: Subalit may patunay ba na mayroon talaga niyan?**

SAGOT: Wala, walang patunay. Subalit maaari itong mawari. Kung ang nararanasan natin ang mundo ng may panahon at lugar, maaari rin naman nating ipagpalagay ang kalagayan na walang panahon at lugar—ito ang Nirvana. Oo, bagaman hindi natin mabigyan ito ng patunay, masasabi pa rin na mapapatunayan nito ayon sa mga salita ng Buddha. Sabi niya:

*'Mayroong hindi isinisilang, hindi-pinagmumulan, hindi-ginagawa, hindi-magkakarugtong. Kung wala nitong hindi-isinisilang, hindi-ginagawa, hindi-magkakarugtong, walang kaligtasan mula sa pagsilang, sa pinagmumulan, sa ginagawa at sa magkakarugtong. Ngunit, dahil mayroon na hindi-pinagmumulan, hindi-ginagawa, hindi-magkakarugtong, may kaligtasan mula sa pagsilang, sa pinagmumulan, sa ginagawa at sa magkakarugtong.'* Ud. 80

Malalaman natin ito pag naroroon na tayo. Bago dumating ang panahong iyon, maaari pa nating tuparin ang mga turo ni Buddha na maaaring patotohanan.

**TANONG: Ano ang Ikaapat na Dakilang Katotohanan?**

SAGOT: Ang mga Daan upang mapagtagumpayan ang pagdurusa—ito ang Ikaapat na Dakilang Katotohanan. Ang landas na ito ay ang Walong Dakilang Daan. Binubuo ito ng Tamang Pag-unawa, Tamang Pag-iisip, Tamang Pananalita, Tamang Paggawa, Tamang Pagsisikap, Tamang Pagmumulat at Tamang Pagtuon. Sa pagtutupad ng walong ito, ang pamumuhay ng Buddhist ay unti-unting nabubuo. Mapapansin mo na sakop ng Walong Dakilang Daan ang kabuuan ng buhay: ang bahaging intelektwal, moral, panlipunan at pang-ekonomiya, at pag-iisip. Naririto ang lahat ng kailangan ng tao upang mabuhay nang mabuti at lumago ang magandang kalooban.

### CHAPTER 3: BUDDHISMO AT ANG IDEYA TUNGKOL SA DIYOS

**TANONG: Naniniwala ba ang mga Buddhist sa isang diyos?**

**SAGOT:** Hindi kami naniniwala. Maraming dahilan kung bakit hindi kami naniniwala. Tulad ng mga dalubhasa sa sociology at psychology, nakita ni Buddha na maraming mga relihiyosong ideya, lalo na ang ideya tungkol sa diyos, na nag-uugat sa mga agam-agam at takot. Sabi niya:

*‘Ang mga taong natatakot ay tumutungo sa mga banal na bundok, sa mga banal na kagubatan, sa mga banal na puno, sa mga banal na dambana.’ Dhp.188*

Madalas natatagpuan ng mga sinaunang tao ang kanilang mga sarili sa mapanganib na daigdig. May mga takot sila tulad ng takot nila sa mga mababangis na hayop, takot na hindi sila makahahanap ng sapat na pagkain, takot sa pinsala at sakuna, takot sa mga pagkulong, pagkidlat at sa mga bulkan. Dahil walang katiyakan, nilikha nila ang ideyang mayroong diyos upang makapagbigay sa kanila ng ginhawa, tapang at kaaliwan. Hanggang ngayon naririnig natin na nagiging relihiyoso ang mga tao sa panahon ng krisis at naririnig natin na tanging ang kanilang pananampalataya sa isang diyos o sa mga diyos na nagpapalakas sa kanila upang harapin ang buhay. Naniniwala sila sa isang Diyos sapagkat sila ay nanalangin at sila ay pinakinggan. Ang mga ito ay katunayan sa mga itinuturo ng Buddha na ang pananaw tungkol sa Diyos ay bunga ng takot at kabiguan. Itinuturo ng Buddha na unawain natin ang sarili nating mga takot, bawasan ang mga paghahangad at maging mahinahon at magkaroon ng lakas-loob na tanggapin ang mga bagay na hindi natin kayang baguhin. Pinalitan niya ang takot ng matalinong pang-unawa at hindi ng maling paniniwala.

Ikalawang dahilan kung bakit hindi naniniwala ang Buddha sa diyos ay dahil wala namang katunayan maaaring sumporta dito. Maraming relihiyong nagsasabi na ang salita ng Diyos ay naingatan sa kanilang mga banal na kasulatan; na tanging sila lamang ang nakauunawa kung sino ang Diyos; na tanging Diyos lamang nila ang totoo at hindi ang Diyos ng ibang relihiyon. May relihiyon na nagsasabing ang Diyos ay lalaki. Mayroong nagsasabing ang Diyos ay babae. Mayroon namang nagsasabi na walang kasarian ang Diyos. May nagsasabing iisa lamang ang Diyos. Samantalang para sa iba may tatlong katangian ang Diyos. Sa kanilang palagay sapat na ang patunay nila tungkol sa pag-iral ng kanilang sinasambang Diyos, samantalang tinutuya naman nila ang mga patunay ng ibang relihiyon sa pag-iral ng kanilang Diyos. Hindi na kataka-taka na kahit sa loob ng daang-daang taong paggamit ng mga relihiyon ang ng matatalinong paraan upang patunayan na mayroong Diyos, wala pa ring totoo, tiyak, sapat at hindi mapabubulaanang patunay na mayroong ngang Diyos. Ni hindi sila magkasundo kung anong uri ang Diyos na kanilang sinasamba. Isinasantabi ng mga Buddhist ang pagpapasiya hangga’t may talagang lilitaw na patunay.

May ikatlong dahilan kung bakit hindi naniniwala ang Buddha sa Diyos dahil sa kanyang palagay ang paniniwalang ito ay hindi na kinakailangan pa. May mga nagsasabi na ang pananampalataya sa diyos ay kinakailangan upang maipaliwanag ang pinagmulan ng santinakpan. Subalit malinaw na napatunayan na ng siyensya kung paano nagsimula ang santinakpan nang hindi kailangan ng usapin tungkol sa Diyos. May naninindigan na ang paniniwala sa Diyos ay kinakailangan upang maging maligaya at makahulugan ang buhay. Subalit makikita natin na hindi sa lahat ng pagkakataon. Milyon-milyong mga atheist o mga hindi naniniwala sa Diyos, free-thinkers (na walang relihiyon, na malayang mag-isip ng sariling paniniwala), at gayon din ang mga Buddhist na nabubuhay ng may pakinabang, ligaya at kabuluhan kahit hindi sila naniniwala sa Diyos. May mga nagsasabing kinakailangang maniwala sa Diyos sapagkat ang tao ay mahina at walang kakayahang tulungan ang kanyang sarili. Subalit, baliktad ang itinuturing ng mga katunayan. May mga naririnig tayong mga taong napagtagumpayan ang mga matitinding kapansanan, mga hirap at pagsubok gamit ang sarili nilang kakayahan at pagsisikap, hindi ang paniniwala sa diyos. May mga nagsasabi na kailangang may diyos para sa kaligtasan. Katanggap-tanggap ito kung sang-ayon ka sa kahulugan ng kaligtasan, at hindi sumasang-ayon ang mga Buddhist dito.

Batay sa kanyang karanasan, nakita ng Buddha na may kakayahan ang bawat tao para dalisayin ang pag-iisip at damdamin, mapalago ang pagmamahal at pagmamalasakit at ganap na pang-unawa. Ibinaling nito ang pagtuon mula sa langit at patungo sa puso, at hinimok tayo upang matagpuan ang mga lunas sa ating mga problema sa pamamagitan ng pag-unawa sa sarili.

**TANONG: Ngunit kung walang mga diyos, paano nalikha ang buong sansinukob?**

SAGOT: Lahat ng mga relihiyon ay mayroong mga alamat at kuwentong maaaring makapagbigay ng sagot sa tanong na ito. Noong unang panahon sapat pa ang mga alamat, ngunit pagdating ng ika-21 dantaon, sa panahon ng physics, astronomy at geology, ang mga alamat na ito ay natabunan na ng mga katotohanang siyentipiko. Naipaliwanag na ng siyensya ang pinagmulan ng daigdig nang hindi bumabaling sa ideya ng isang diyos.

**TANONG: Anong sinasabi ng Buddha tungkol sa pinagmulan ng sansinukob?**

SAGOT: Nakatutuwang isipin na ang paliwanag ng Buddha tungkol sa pinagmulan ng sansinukob ay lubhang nalalapit sa siyentipikong pananaw. Sa Aganna Sutta, inilarawan ng Buddha ang pagkawasak ng sansinukob at muling uminog sa kasalukuyan nitong anyo sa hindi mabilang na milyong mga taon. Nalikha ang unang buhay sa ibabaw ng tubig at muli, sa mahabang panahon, ay lumago mula sa pagiging payak patungo sa mga masinsing organismo. Ang lahat ng prosesong ito, ayon sa Buddha, ay walang simula at katapusan, at kumikilos sa pamamagitan ng mga likas na dahilan.

**TANONG: Sinabi mo na walang patunay na mayroong diyos, ngunit papaano naman ang mga himala?**

SAGOT: May naniniwala na ang mga himala ay patunay na mayroong diyos. Nababalitaan natin ang mga kakatwang kwento tungkol sa paggaling mula sa sakit, subalit wala naman tayong patunay mula sa isang doktor. May nababalitaan tayong na may himalang nakaligtas mula sa sakuna, subalit walang nakasaksi sa tunay na nangyari. May mga haka-hakang tanging panalangin ang nagpalakas sa isang may sakit o nagpatuwid sa isang nalumpung binti, subalit wala namang X-ray o kaya naman komento mula sa mga doktor o nurse upang patunayan ang mga haka-hakang ito. Ang mga bali-balita, kakatwang kwento at mga sabi-sabi ay hindi maaaring ihalili sa tiyak na ebidensya. Bhirang-bihira ang isang matibay na ebidensiya para sa isang himala. .

Gayon pa man, may mga pangyayaring hindi talaga maipaliwanag o maintindihan. Ngunit hindi dahil hirap tayong maipaliwanag ito ay patunay na may diyos na. Pinatutunayan lamang nito na hindi sapat ang ating kaalaman. Bago magkaroon ng modernong panggamot, noong hindi pa nalalaman ng mga tao ang sanhi ng kanilang mga sakit, naniniwala sila na dulot ito ng parusa sa kanila ng Diyos o mga diyos. Ngayon alam na natin ang dahilan ng mga ito, at kapag tayo ay nagkasakit umiinom tayo ng gamot. Sa pagdating ng panahon na ganap na ang ating kaalaman, maipaliwanag na rin natin ang mga sanhi ng mga bagay na di natin maunawaan sa ngayon, katulad na rin ng pang-unawa natin sa pinagmumulan ng maraming sakit.

**TANONG: Subalit dahil maraming mga tao ang naniniwala sa diyos, maaaring totoo rin ito.**

SAGOT: Hindi sa ganoon. Noon, may panahong naniniwala ang mga tao na patag ang mundo, ngunit nagkamali sila. Hindi nasusukat ang katotohanan ng isang ideya sa dami ng taong naniniwala rito. Masasabi lamang kung ang isang ideya ay totoo o hindi kung titingnan ang talagang nangyayari at susuriin ang mga ebidensiya.

**TANONG: May nagsasabi na nasa paligid lamang ang ebidensya. Makikita raw iyon sa ganda ng kalikasan at sa masalimuot na katawan ng tao, patunay ito na may mas mataas na karunungan at mapagmahal na manlilikha.**

SAGOT: Sa kasawiang-palad, ang ideyang ito ay gumuguho kung titingnan mo ang kabilang dako ng kalikasan—bakteryang ketong, kanser, may mga bulate, may mga insektong sumisipsip ng dugo at mga dagang nagdadala ng salot. Bakit pinapayagan ng isang mataas na karunungan na lumikha ng mga bagay na nagdudulot lamang ng pighati at pagdurusa? Tingnan mo na lang ang dami ng mga tao na nangamatay dahil sa lindol, tagtuyot, pagbaha at tsunami. Kung may mapagmahal na manlilikha, bakit siya naglikha ng mga bagay na ganito o payagang mangyari ang mga ito?

**Tanong: Kung kayong mga Buddhist ay hindi naniniwala sa mga diyos, ano ang pinaniniwalaan ninyo?**

Sagot: Hindi kami naniniwala sa anomang diyos dahil naniniwala kami sa sangkatauhan. Naniniwala kami na ang bawat tao ay mahalaga at marangal, na lahat ay may kakayahang maging Buddha—isang taong ganap. Naniniwala kami na bawat tao ay maaaring makalaya sa kamangmangan at kahibangan at nang makita ang tunay na sarili. Naniniwala kami na maaaring palitan ng pagmamahal, pagtiyaga, kabutihang-loob at pagmamalasakit ang poot, sama ng loob, pagngingitngit at panibugho. Naniniwala kami na nasa kamay ito ng bawat tao, kung ang bawat isa ay magsusumikap habang ginagabayan ng kapwa Buddhists at pinasisigla ng halimbawa ng Buddha. Sabi nga ng Buddha:

*‘Walang magliligtas sa atin kundi ang ating mga sarili,  
Walang iba ang may kakayahan o maaari magligtas.  
Tayo mismo ang tatahak ng ating landas,  
Datapwa itinuturo ng mga Buddha ang daan.’ Dhp.165*

## **CHAPTER 4: ANG LIMANG PANANAGUTAN**

**TANONG: Ang pananaw ng ibang relihiyon ukol sa tama at mali ay kinuha nila sa mga kautasan ng kanilang diyos o mga diyos. Kayong mga Buddhist ay hindi naniniwala sa diyos, kaya paano ninyo malalaman ang tama at mali?**

SAGOT: Anomang pag-iisip, pananalita at pagkilos na nag-uugat sa kasakiman, poot at kahibangan na nagtataboy sa atin palayo sa Nirvana ay masama. At anomang pag-iisip, pananalita at pagkilos na nag-uugat sa pagbibigay, pagmamahal at karunungan na nagdadala sa atin sa Nirvana ay mabuti. Upang malaman kung ano ang tama at mali sa ibang mga relihiyong nakasentro sa diyos, kinakailangan lamang sumunod at gawin kung anoman ang sasabihin sa iyo. Sa mga relihiyong nakasentro sa tao tulad ng Buddhismo, upang malaman mo kung ano ang tama at malai, kinakailangan mong palaguin ang malalim na pagkilala at pag-unawa sa iyong sarili. Ang mga etikang nakabatay sa pag-unawa ay higit na matibay kaysa sa mga pagtugon lamang sa mga kautusan. Kaya't upang malaman ang tama at mali, tatlong bagay ang tinitingnan ng mga Buddhist: ang intensyon sa pagkilos, ang epekto ng pagkilos sa sarili at epekto rin nito sa iba. Kung ang intensyon ay mabuti (nakaugat sa pagbibigay, pagmamahal at karunungan), kung ito ay nakatutulong sa sarili (upang maging mapagbigay, mapagmahal at marunong), at kung nakatutulong ito sa iba (upang maging mapagbigay, mapagmahal at marunong), masasabi na ang mga kilos at gawa ay nakatutulong, mabuti at moral.

May mga pagkakaiba-iba rin naman ang mga ito. Kung minsan, may gagawin ako sa abot ng aking pinakamahusay na intensyon ngunit sadyang hindi rin nakatutulong sa akin at sa iba. Kung minsan ang mga intensyon ko ay hindi mabuti, subalit ang aking pagkilos ay nakatutulong pa rin sa iba. Kung minsan din ay kikilos ako ng may mabuting intensyon na nakatutulong sa akin ngunit nagpapahirap sa iba. Sa mga ganitong pagkakataon, magkahalo ang aking mga kilos na mabuti at di-gaanong mabuti. Kung ang intensyon ko ay masama at walang naitutulong sa akin at sa iba, masama ang aking pagkilos. At kung mabuti ang aking intensyon at ang aking pagkilos ay nakabubuti sa akin at sa iba, samakatuwid mabuti ang pagkilos na ito.

**TANONG: Mayroon nga bang batas ng moralidad ang Buddhismo?**

SAGOT: Oo, mayroon. Ang Limang Pananagutan ay pamantayan ng moralidad ng Buddhismo. Ang Unang Pananagutan ay ang hindi pagpatay o pananakit sa mga nabubuhay, ang ikalawa ay hindi pagnanakaw, ikatlo ay hindi pagiging mahalay, ikaapat ay hindi panlilinlang, at ikalima ay hindi pagkagumon sa alak o mga nakalalasang droga.

**TANONG: Ngunit hindi ba't nakabubuti rin minsan ang pagpatay, tulad ng pagpatay ng mga insektong sanhi ng pagkakasakit, o kaya ng kung sinomang papatay sa iyo?**

SAGOT: Maaaring makabuti iyan para sa iyo, ngunit paano naman ang mga napatay na insekto o tao? Nais din nilang mabuhay tulad mo. Nang pinatay mo ang insekto, magkahalong pagtangi sa sarili (mabuti) at pagkaalibadbad (masama) ang iyong intensyon. Ang pagkilos na ito ay makabubuti sa iyo (good) ngunit makikitang hindi nakabubuti iyon sa insekto (masama) Maaaring may mga pagkakatong kinakailangang pumatay ngunit kailanman ay hindi siya magiging ganap na kagalingan.

**TANONG: Kayong mga Buddhist ay lubhang nag-aalala sa mga langgam at kulisap.**

SAGOT: Sinisikap ng mga Buddhist na palaguin ang pagmamalasakit na hindi namimili at kumakalinga sa lahat. Tinitingnan namin ang daigdig bilang isang kabuuan na kung saan ang bawat nilalang ay may kalagayan at tungkulin. Naniniwala kaming bago mo wasakin o gambalain ang maselan na balanse ng kalikasan, dapat ay maging lubusang maingat. Naghimagsik ang kalikasan dahil sa mariing pagsasamantala, pagpiga nito hanggang sa huling patak ng wala man lamang naibabalik, at pananakop at pagsupil dito. Nalason na ang hangin, narumhan at namatay na ang mga ilog, maraming mga hayop at halaman ang nanganganib maubos, nakalbo at natuyot ang mga kabundukan. Nagbabago na rin ang

klima. Kung ang mga tao lang sana ay nababahala nang kaunti sa paglupig, pagsira at pagpatay, hindi sana magkaron ng ganitong kalunos-lunos na sitwasyon. Nararapat lamang na palaguin natin ang ating paggalang sa lahat ng buhay. Iyan ang ibig sabihin ng Unang Pananagutan.

**TANONG: Ano ang sinasabi ng Buddhismo tungkol sa aborsyon?**

SAGOT: Ayon sa Buddha, nagsisimula ang buhay sa paglilihi o pagkatapos nito, kaya ang pagpapalaglag sa fetus ay isang pagbawi ng buhay.

**TANONG: Ngunit paano kung ginahasa ang isang babae o kaya kung nalalaman niya na may kapansanan ang kanyang anak, hindi ba mas nararapat na itigil na ang pagbubuntis?**

SAGOT: Ang batang nabuo sanhi ng panggagahasa ay nararapat pa ring mabuhay at mahal in ng tulad sa ibang bata. Hindi siya nararapat patayin ng dahil lamang ang kanyang ama ay gumawa ng krimen. Ang pagsilang ng batang may kapansanan ay maaaring ikagulat ng mga magulang, ngunit kung dapat ipalaglag ang fetus na tulad nito, bakit hindi na lamang patayin ang mga bata at matandang may kapansanan. May mga sitwasyon na ang aborsyon ay pinakamakataong alternatibo, tulad ng pagliligtas sa buhay ng ina. Ngunit dapat nating amining karamihan sa mga aborsyon ay ginagawa lamang dahil sa hindi kaaya-aya ang pagbubuntis, kahiya-hiya, o dahil lamang hindi pa nais ng mga magulang na magkaroon ng anak. Sa mga Buddhist, ang mga ito ay mababaw na dahilang para lamang mangwasak ng buhay.

**TANONG: Sinusuway ba ng isang nagpatiwakal ang Unang Pananagutan?**

SAGOT: Kung ang isang tao ay pumapatay ng iba, magagawa nila ito dahil sa takot, galit, poot, kasakiman o sa anomang negatibong emosyon. Kung ang isang tao ay papatay sa kanyang sarili, maaaring magagawa rin niya ito dahil sa mga katulad na dahilan, o dahil sa mga emosyong tulad ng kawalang pag-asa at panghihinayang. Kaya kung ang pagpatay ay resulta ng mga negatibong emosyon para sa iba, ang pagpapatiwakal ay resulta naman ng mga negatibong emosyon para sa sarili. Samakatuwid, nasusuway ang Unang Pananagutan. Subalit sinoman ang nag-iisip magpatiwakal o sumubok na nito ay hindi nararapat na sabihang mali ang kanilang ginawa. Nangangailangan sila ng suporta at pang-unawa. Dapat natin silang tulungang unawain na ang pagpatay sa sarili ay makapagpapalala lamang ng problema, ang pagsuko dito sa halip na paglutas.

**TANONG: Ipaliwanag mo sa akin ang Ikalawang Pananagutan.**

SAGOT: Kapag namanata tayo sa pananagutang ito, isinasaalang-alang natin ang hindi pagkuha ng anomang hindi natin pag-aari. Ang pagsasawata sa kasakiman at paggalang sa pag-aari ng iba ang ibig sabihin ng Ikalawang Pananagutan.

**TANONG: Tinutukoy ng Ikatlong Pananagutan ang pag-iwas sa kahalayan? Ano ba ang kahalayan?**

SAGOT: Kung tayo ay manlilinlang, magbabanta, o pipiling ang ibang taong makipagtalik sa atin, masasabi na ang mga ito ay kahalayan. Ang pakikiapid ay isang uri ng kahalayan dahil noong tayo ay ikinasal, nangako tayong magiging tapat sa ating asawa. Kapag tayo'y nakiapid, sinisira natin ang ating pangako at nagtataksil sa ating kabiyak. Ang pagtatalik ay dapat lamang maging pagpapahayag ng pagmamahal at pagniniig ng dalawang tao, at kung ito ba ay makatutulong sa paglago ng isip at damdamin.

**TANONG: Isang uri ba ng kahalayan ang pagtatalik bago ang kasal?**

SAGOT: Hindi, kung ito ay may pagmamahalan at pagkakasundo sa pagitan ng dalawang tao. Subalit hindi dapat ipagsawalang-bahala na tungkulin din ng pagtatalik ang panganganak. Kung mabuntis ang isang babaeng hindi pa ikinakasal, maaari itong magdulot ng matinding problema. Maraming mga taong marunong at nag-iisip muna na isantabi ang pagtatalik hanggang sila ay maikasal.

**TANONG: Ano ang masasabi ng Buddhismo sa birth control?**

SAGOT: May mga relihiyon na nagtuturo na ang pagtatalik sa anomang dahilan liban sa panganganak ay imoral. Kaya naman itinuturing nila na ang lahat ng uri ng birth control ay mali. Tinitingnan ng Buddhismo na maraming layunin ang pagtatalik – panganganak, libangan, pagpapahayag ng pagmamahal at pagtangi ng dalawang tao, atbp. Sa ganang ito, itinuturing nito na tama ang lahat ng uri ng birth control, maliban sa aborsyon. Ang totoo niyan, maaari pang sabihin ng Buddhismo na sa mundong lumolobo ang populasyon, isang tunay na biyaya ang birth control.

**TANONG: Paano naman ang Ikaapat na Pananagutan? Posible bang mabuhay ng hindi nagsisinungaling?**

SAGOT: Kung talagang imposibleng makibagay sa lipunan o magnegosyo ng hindi nagsisinungaling, sadyang dapat magbago ang ganyang ganid na estado. Ang isang Buddhist ay nagsisikap na maging totoo at tapat sa pagtugon at pagkilos upang malutas ang mga problema.

**TANONG: Halimbawang nakaupo ka sa isang parke at may nakita kang tumatakbong lalaki na sobrang natatakot, pagkatapos ay may isa namang lalaki ang dumating, may dalang patalim at tinanong ka kung nakita mo ba kung saan nagpunta ang unang lalaki, sasabihin mo ba sa kanya ang totoo o magsisinungaling ka?**

SAGOT: Kung napagtanto ko na binabalak saktan ng ikalawang lalaki ang naunang lalaki, bilang isang marunong at mapagmalasakit na Buddhist, wala akong alinlangan para magsinugaling. Una nang nabanggit na ang isa sa mga mahalagang bagay upang malaman kung mabuti ba o masama ang isang pagkilos ay ang intensyon. Ang intensyon na makapagligtas ng buhay ay higit na positibo kaysa sa pagsisinungaling na negatibo sa ganitong pagkakataon. Kung ang pagsisinungaling, pag-inom o pagnanakaw ay makatutulong upang makapagligtas ng buhay, gagawin ko ang mga ito. Maaari naman akong makabawi sa mga paglabag ko sa mga Pananagutan, ngunit hindi ko na maibabalik pa ang buhay na nawala. Subalit, gaya ng nasabi ko, huwag mong gamitin ito bilang pasintabi upang suwayin ang mga Pananagutan kung kinakailangan. Nararapat na maingat na isabuhay ang mga Pananagutan at maaaring lamang suwayin sa mabibigat na pagkakataon.

**TANONG: Sinasabi ng Ikalimang Pananagutan ang hindi dapat uminom ng alak o gumamit ng anumang droga. Bakit hindi?**

SAGOT: Maraming mga tao ang umiinom upang tumikim lamang. Madalas kung umiinom silang mag-isa ay upang mawala ang tensyon. Kung iinom namang kasama ng iba, madalas ay upang makibagay lamang. Kahit kaunting alak ay nakasisira ng kamalayan at napuputol ang pagkilala sa sarili. Kung iinom nang marami, mas mapanganib ang nagiging epekto nito. Sinasabi ng mga Buddhist na kapag sinuway mo ang Ikalimang Pananagutan, sinuway mo na rin ang lahat ng Pananagutan.

**TANONG: Hindi naman pagsuway kung kaunti lamang ang pag-inom ng alak, hindi ba? Maliit na bagay lang naman iyon.**

SAGOT: Tama, maliit na bagay lang. Kung hindi ka makasunod sa isang maliit na bagay, ang pagtupad at pananalig mo ay hindi rin ba ganong katibay?

**TANONG: Ang paninigarilyo ba ay pagsuway sa Ikalimang Pananagutan?**

SAGOT: Tiyak na may mga negatibong epekto ang paninigarilyo sa katawan, ngunit ang epekto nito sa isip ay kakaunti lamang. Maaari pa ring manigarilyo ang isang tao at masasabing siya ay alerto at may sariling kamalayan. Kaya kung hindi man iminumungkahi ang paninigarilyo, hindi naman ito pagsuway sa Ikalimang Pananagutan.



**TANONG: Negatibo ang Limang Pananagutan. Sinasabi nila kung ano ang mga hindi dapat gawin. Hindi nila sinasabi ang dapat na gawin.**

SAGOT: Ang Limang Pananagutan ay pamantayan ng moralidad ng Buddhismo. Hindi pa ito ang kabuuan. Sinisimulan nating makita ang ating mga negatibong pag-aasal at sinisikap na tapusin ang mga ito. Ito ang layunin ng Limang Pananagutan. Kapag natapos na natin ang mga mali, simula naman ang paggawa ng mabuti. Halimbawa na lamang ang Ikaapat na Pananagutan. Sinabi ng Buddha na dapat tayong tumigil sa pagsasabi ng kasinungalingan. Pagkatapos niyon, dapat tayong magsalita ng may katotohanan, magsalita ng marahan, may paggalang, at magsalita lamang sa tamang panahon

*'Ang hindi nagsasalita ng kasinungalingan ay nagiging tagapagsalita ng katotohanan, maasahan, mapagkakatiwalaan at hindi nililinlang ng daigdig. Ang hindi nagsasalita ng kabuktutan ay hindi na nag-uulit ng kung anomang kanyang narinig upang maging sanhi ng pag-aaway ng mga tao. Pinagkakasundo niya ang mga nagkawatak-watak at pinaglalapit ang mga magkakaibigan. Pagkakasundo ang kanyang kaligayahan, pagkakasundo ang kanyang kasiyahan, pagkakasundo ang kanyang pag-ibig; iyon ang layunin ng kanyang pananalita. Ang hindi nagsasalita ng marahas ay walang kamalian, kasiya-siya sa pandinig, inaayunan, tumatagos sa puso, magalang, ikinatutuwa ng marami. Ang hindi nagsasalita ng walang kabuluhan ay nagsasalita sa tamang panahon, kung ano ang tama, sa tamang pananaw, tungkol sa Dhamma at sa pagsasanay. Nagsasalita siya ng mga bagay na maaaring taglayin bilang yaman, napapanahon, makatwiran, may kahulugan at may patutunguhan. M.I,179*

## **CHAPTER 5: MULING PAGSILANG**

### **TANONG: Saan tayo nagmula at saan tayo patutungo?**

SAGOT: May tatlong posibleng sagot sa tanong na ito. Ayon sa mga naniniwala sa Diyos o sa mga diyos, bago nilikha ang mga tao, hindi sila umiiral, at nalikha sila dahil sa kagustuhan ng diyos. Namumuhay sila at batay sa kanilang nagawa, mapupunta sila alinman sa langit o sa impiyerno. May mga humanist at siyentipiko na nagsasabing nagkaroon ng mga tao sa natural na pamamaraan, mabubuhay at mamamatay. Hindi sang-ayon ang Buddhismo sa mga paliwanag na ito.

Ang unang dahilan ay nagbubunga ng maraming isyung etikal. Kung nilikha tayo ng isang mabuting diyos, mahirap ipaliwanag kung bakit maraming tao ang ipinanganak ng mayroong kapansanan, o may mga naaagas o sanggol na namamatay pagkatapos maisilang. Hindi rin makatwirang parusahan ang isang tao sa walang hanggang impiyerno dahil lamang sa nagawa nila sa loob ng 60 o 70 na taon sa mundo. Ang 60 o 70 na taon na pamumuhay ng walang pananalig sa diyos o pamumuhay ng imoral ay hindi sapat para patawan sila ng walang hanggang pagpapasakit. Gayundin, ang pamumuhay ng mga 60 o 70 na taon nang mabuti ay hindi sapat para handugan sila ng buhay na walang hanggan sa langit. Ang ikalawang dahilan ay mas mainam pa sa una at may mga siyentipikong ebidensyang makapagpapatunay, ngunit may mga mahahalagang tanong na hindi nito nasasagot. Tulad nang kung paano nagkaroon ng isang masalimuot na pangyayari gaya ng kamalayan ng tao (human consciousness) sa simpleng pagsasanib ng punla ng lalaki at itlog ng babae sa loob lamang ng siyam na buwan. At ngayong tanggap na ang parapsychology (pag-aaral ng mga iba't ibang hiwaga) bilang isang sangay ng siyensya, ang mga pangyayari tulad ng telepathy (pagkikipagtalasatasan sa pamamagitan lamang ng isip) ay mahirap ipaliwanag sa isang modelong materyalistikong isipan.

Ang Buddhismo ay may katanggap-tanggap na paliwanag hinggil kung saan nagmula ang mga tao at kung saan sila patutungo. Sa ating pagkamatay, ang ating isipan na binubuo ng mga pagbaling, kakayahan at katangian na nagmula sa kinagisnang buhay, ay muling pumapaloob sa isang itlog. Habang lumalaki ang isang tao, muling siyang isisilang at magkakaroon ng bagong katauhan hinango sa ugali niya sa nakaraang buhay at sa kanyang bagong kapaligiran. Magbabago ang kanyang personalidad at maiimpluwesyahan ng kanyang mga gawain at ng iba pang mga bagay tulad ng edukasyon, ng mga magulang, lipunan, at sa oras ng kamatayan, ang mga ito ay muling mapapaloob sa isang itlog. Ang proseso ng pagkamatay at muling pagsilang ay paulit-ulit hanggang matapos ang mga kondisyong nagiging sanhi nito tulad ng masidhing paghahangad at kamangmangan ay magwawakas. At kung ito ay mangyari, imbis na muling pagsilang, mararating ng isipan ang isang kalagayan na tinatawag na Nirvana, at ito ay ang pangunahing hangarin ng Buddhismo at ang layunin ng buhay.

### **TANONG: Paano ba lumilipat ang isip mula sa isang katawan patungo sa ibang katawan?**

SAGOT: Katulad ng radio wave. Ang radio wave ay hindi binubuo ng mga salita at musika, kundi isang enerhiya na may iba't ibang frequency na dinadala at kumikilos sa kalawakan. Natatanggap sila ng mga aparato at sila na ipinahahayag bilang mga salita at musika. Katulad din ito ng isip. Sa pagkamatay, gumagalaw ang enerhiya sa kalawakan at natatanggap ng napunlaang itlog ng ina. Habang lumalaki ang embryo, ang isip ay kumikilos patungo sa utak kung saan ipahahayag nito ang sarili bilang isang bagong personalidad.

### **TANONG: Hindi ba kaluluwa o ang sarili ang lumilipat sa isang katawan sa muling pagsilang?**

SAGOT: Hindi, ayon kay Buddha. Ang totoo, itinuro niya na ang paniniwala sa isang walang katapusang kaluluwa o sarili ay isang kahibangan na nilikha ng ego upang lalong magpalakas sa kanya. Kung mauunawaan natin na hindi totoo na mayroon walang katapusan na sarili, ang egoismo, narsismo, kahambugan at pagkamakasari ay mawawala. Ang isang tao ay hindi isang matigas na bato kundi isang dumadaloy na ilog.

**TANONG: Tila salungat ang paliwanag . Kung walang tinatawag na sarili, wala rin itong dapat na pagkakakilanlan, at kung walang pagkakakilanlan, paano mo masasabi na tayo ay muling isinilang?**

SAGOT: Katulad din ito isang koponan ng football na naglalaro sa loob ng 95 taon. Sa panahong iyon, daan-daang manlalaro na rin ang sumali sa koponan, naglaro sa mahigit na lima o sampung taon, umalis at napalitan ng ibang manlalaro. Kahit na ni isang orihinal na manlalaro ay wala na sa koponan o namatay na, masasabi pa rin nananatili “ang koponan”. Makikilala pa rin ang kanyang pagkakakilanlan kahit sa mga patuloy na pagbabago-bago. Ang mga manlalaro ay mga pisikal na bagay, pero ano nga ba talaga ang bumubuo sa pagkakakilanlan ng koponan? Ang kanilang pangalan, mga alaala ang mga nakaraang tagumpay, ang mga damdamin ng mga manlalaro at tagahanga, ang samahan at iba pa ay nanatili pa rin. Kahit na ang katawan at pag-iisip ay patuloy na nagbabago, maaari nating sabihin na ang taong muling isinilang ay ang pagpapatuloy lamang ng taong namatay. Ito ay hindi dahil sa isang di-nagbabagong sarili ang lumipat lang sa ibang katawan, kundi dahil ang pagkakakilanlan nito ay nananatili sa memorya, disposisyon, mga gawi at sa mga pagbaling ng isip.

**TANONG: Kung nabuhay na tayo noon, bakit hindi natin maalaala ang dati nating buhay?**

SAGOT: Mayroong ibang tao ng nakaaalala, noong sila ay bata pa. Ngunit totoo na mas maraming tao ang hindi makaalala. Marami itong dahilan. Maaring sa loob na siyam na buwan sa sinapupunan, nabura ang lahat o karamihan nilang alaala. O maaaring dahil sa pagkagulat ng mga bagong pandama sa panahon ng pagsilang matapos ang siyam na buwang halos walang pandama, nabubura ang lahat ng dating alaala.

**TANONG: Ang tao ba ay palaging isinisilang muli bilang tao?**

SAGOT: Hindi, dahil may mga dimensyon kung saan maaaring maisilang muli. May mga tao na muling isinilang sa langit, ang iba ay sa impiyerno, ang ilan ay bilang mga gutom na ispirito. Ang langit ay hindi isang lugar ngunit isang kalagayan na ang nilalang ay may anyong katawan at kung saan makararanas ang isip ng kaaliwan. Tulad ng lahat ng katayuan, ang langit ay hindi permanente. At kapag natapos na ang buhay ng isang nilalang doon, maaari na siyang isilang muli bilang tao. Ang impiyerno ay hindi rin isang lugar at sa halip ay isang kalagayan na kung saan ang nilalang ay may anyong katawan, at kung saan nakararanas ang isip ng pagkabalisa at pangamba. Ang muling pagsilang bilang isang gutom na ispirito ay isang kalagayan na kung saan ang nilalang ay may anyong katawan at ang isip ay palaging dumaranas ng pananabik at kakulangan. Samakatuwid, ang mga nilalang sa langit ay nakararanas ng kaaliwan, samantalang ang mga nilalang sa impiyerno at ang mga gutom na ispirito ay nakararanas ng hirap, ang mga tao naman ay nakararanas ng magkahalong saya at hirap. Ang pangunahing kaibahan sa pagitan ng mundo ng mga tao at sa ibang dimensyon ay ang anyo ng katawan at ang uri ng karanasan.

**TANONG: Ano ang mga dahilan upang muling isilang ang isang nilalang?**

SAGOT: Karma (Kamma) ang pinakamahalagang sanhi, ngunit hindi ito bukod-tanging impluwensya para muling maisilang at kung anong uring buhay mayroon tayo. Ang salitang ‘karma’ ay nangangahulugang “pagkilos” at tumutukoy ito sa ating mga iniisip, sinasabi at ginagawa. Sa madaling salita, kung ano tayo ngayon ay sanhi ng ating mga saloobin at gawain noon. At kung ano ang ating iniisip at ginagawa ngayon ay makaiimpluwensya sa ating hinaharap. Ang taong mahinahon at mapagmahal ay maaaring isilang muli sa paraiso o bilang tao na may magandang karanasan. Ang nababahala, balisa at napakalupit na nilalang ay maaaring muling isilang sa impiyerno, o kaya naman bilang isang tao na makararanas ng kasuya-suyang na karanasan. Ang taong may maigting na paghahangad, matinding pananabik at di-maabot na ambisyon ay muling isinilang bilang gutom na ispirito o isang tao na bigo sa pananabik at kagustuhan. Kung anoman ang mga madalas nang nakasanayan sa kasalukuyang buhay ay magpapatuloy lamang sa susunod na buhay. Samantala, karamihan naman ay muling isinilang bilang tao.

**TANONG: Nabanggit mo ang mga nilalang sa impyerno. Huwag mong sabihin na kayong mga Buddhist ay naniniwala sa impyerno!**

SAGOT: Kung ang ibig mong sabihin ay impiyerno na isang lugar na kung saan itinatapon ng galit na diyos ang mga hindi naniniwala sa kanya para parusahan sila magpakailanman, hindi ito ang impiyerno. Maaaring sabihin ng isang Buddhist na ang ganitong ideya ay mula sa hibang at mapaghiganting pag-iisip. Ang *Niraya* at *Apaya*, mga salitang Buddhismo na karaniwang isinasalin sa salitang impyerno, ay nangangahulugang “paglubog” at “pagkawala”. Ang mga napakalupit at sakim na nilalang ay gumagawa para sa sarili ng isang kalagayan ng pag-iisip na may halos negatibong karanasan. Sabi ni Buddha, ‘Ayon sa mga mangmang, ang impiyerno ay nasa ilalim ng dagat. Ngunit ito ang masasabi ko, ang impiyerno ang tawag sa masakit na damdamin’ (S.IV, 206). Magbibigay ako ng halimbawa. Ang isang taong hibang ay palaging nakaiisip ng pangamba, masamang balakin, at pagkakanulo laban sa kanya kahit wala naman. Sa kanyang kamalayan naroroon kung bakit palaging siyang nag-aalinlangan, matatakutin at balisa. Walang sinomang nagpasya at nagparusa sa kanya na malagay sa negatibong kalagayan. Ginawa niya ito sa kanyang sarili. Ngunit laging may pag-asang makalaya ang mga taong iyon mula sa negatibong kamalayan; kaya ayon sa Buddhismo, ang impyerno ay hindi magpakailanman. Palagi tayong may pagkakataong magbago.

**TANONG: Ibig sabihin hindi tayo napasasakop sa ating karma, maaari natin itong baguhin?**

SAGOT: Kaya natin itong baguhin. Ito ang buong layunin ng Buddhismo! Ito ang dahilan kung bakit isa sa mga hakbang ng Walong Dakilang Daan ay ang Tamang Pagkilos. Depende ito sa ating katapatan, kung gaano kaigting ang gagawin nating pagsisikap at kung gaano kalakas ang ating mga gawi. May mga taong namumuhay batay sa kanilang nakaraang kaugalian na walang ginagawa para mabago ito at nagiging biktima ng mga di-magandang resulta. Ang mga katulad nila ay patuloy na magdurusa hangga’t hindi nila binabago ang kanilang maling kaugalian. Habang tumatagal ang negatibong gawi, mas humihirap itong baguhin. Nauunawaan ito ng mga Buddhist, kaya sinisikap nila sa bawat pagkakataon na tanggalin ang mga gawing may masasamang resulta at palaguin ang mga gawing nagdudulot ng magandang resulta.

Ang paninilay ay isa sa mga paraang ginagamit upang mabago ang gawi ng isip, gaya ng pananalita o pagpipigil sa pananalita, at ang pagkilos o ang pagpipigil sa pagkilos sa mga tamang pagkakataon. Ang buong buhay ng isang Buddhist ay nakatuon sa pagsasanay upang linisin at palayain ang isip. Halimbawa, kung ikaw ay naturang pasensyoso at mabait sa dati mong buhay, ito ay lumilitaw sa kasalukuyang buhay mo. Kung pinaiigting mo pa ito sa kasalukuyan, ito ay lilitaw na mas nangingibabaw at kapansin-pasin sa hinaharap. Ito ay batay na rin sa simple at karaniwang katunayan, na ang matagal na gawi ay mahirap tanggalin.

Kung ngayon ikaw ay pasensyoso at mabait, hindi ka kaagad-agad na magagalit, magtatanim ng sama ng loob, kaya ang mga taong tulad mo ay makararanas ng masayang pamumuhay. Sabihin nating ikaw ay pasensyoso at mabait dahil sa mga gawi mo sa nakaraang buhay, ngunit hindi mo pinalakas ang mga ito, hihina at mawawala ang lahat ng mga ito sa susunod mong buhay. Kung hindi ganap ang pagiging pasensyoso at kabaitan, may posibilidad na sa kasalukuyang buhay o sa susunod, maaaring umusbong at lumago ang pagkamainitin ng ulo, galit at kalupitan, at magdudulot ng mga di-magandang karanasan. Sabihin din nating dahil sa ating mga gawi noong nakaraang buhay muli kang isinilang na mainitin ang ulo at magalitin, at natanto mo na ang ganitong pag-uugali ay nagdudulot ng di-kaaya-ayang karanasan. Kung kaya mong pahinain ang ganitong inklinasyon, lumitaw man ito sa susunod mong buhay, tuluyang nang mawawala ang mga ito sa iyong pagsisikap at makalalaya ka na mula sa mga masasamang epekto nito.

**TANONG: Posible bang makasalamuha ulit sa kabilang buhay ang mga taong nakilala mo ngayon?**

SAGOT: Oo, posible ito. May isang matandang lalaki at ang kanyang asawa, kapwa nagsasama nang matagal na panahon at lubos na nagmamahalan, ay nagtapat kay Buddha na kung paano nila minamahal

ang isa't isa ay nais pa rin nilang ipagpatuloy sa kabilang buhay. Sabi ng Buddha maaari itong mangyari kung ang kanilang kaugnayan sa isa't isa ay marubodob, at mayroon silang magkaparehong antas ng paniniwala, kabutihan, pagbibigay at pang-unawa. Kung ang dalawang tao ay nagkakilala at nagkaroon ng mabilis na relasyon sa isa't isa na nabuo sa isang matibay at malalim na pagkakaibigan o pagmamahalan, sa pananaw ng isang Buddhist ito ay maaaring dahil sa may kaugnayan sila sa dating buhay. Isa ito sa mga positibong aspekto ng muling pagsilang - ang bigkis sa pagitan ng mga tao ay mas higit pa sa kamatayan.

**TANONG: Marami ka nang nasabi tungkol sa muling pagsilang, pero mayroon ka bang katunayan na tayo ay muling isisilang kapag tayo ay namatay?**

SAGOT: Hindi lamang siyentipikong ebidensya ang magpapatunay ang paniniwala ng Buddhismo sa muling pagsilang, kundi ito lamang ang tanging teorya ng pagsilang muli na mayroong makapagpapatunay na ebidensya . Wala ni katiting na ebidensya na nagpapatunay sa pagkakaroon ng kaharian sa langit o ang pagkalusaw sa kawalan pagkatapos ng kamatayan. Ngunit sa loob ng nakaraang 30 taon, pinag-aaralan na ng mga parapsychologists ang mga ulat na may mga taong malinaw na naaalala ang kanilang nakaraang buhay. Halimbawa sa England, isang limang taong gulang na batang babae na nagsabing naaalala niya ang kanyang 'ibang nanay at tatay', at naikuwento niya ang mga pangyayari na para bagang buhay ng ibang tao. Pinasuri ito sa mga eksperto at binigyan nila ng maraming tanong ang batang babae, at sinagot naman nito. Ikinuwento ng bata na siya ay nakatira sa isang bayan sa Espanya, sinabi niya ang pangalan ng bayan, ang kalye, ang pangalan ng kanyang mga kapit-bahay at ano ang buhay niya doon. Maluha-luha din niyang ikinuwento kung paano siya nabundol ng isang kotse at namatay dahil sa mga pinsala sa katawan pagkatapos ng dalawang araw. Napatunayang totoo ang mga ito nang kinumpirma ang mga detalye. May bayan sa Espanya tulad ng binanggit ng batang babae. Mayroon ding ganoong bahay sa kalyeng nabanggit nya. Napag-alaman din na may 23-anyos na babae na nakatira sa nasabing bahay ang aksidenteng namatay sa pagkabangga ng kotse noong nakalipas na limang taon. Paanong posibleng malaman ng isang limang taon na bata na nakatira sa England at hindi pa nakakapunta sa Espanya ang mga ganitong detalye? Siyempre, hindi lamang ito ang ganitong uri ng kaso. Inilarawan ni Propesor Ian Stevenson ng Department of Psychology sa University of Virginia sa kanyang libro ang maraming pang mga katulad na kaso. Kinikilala siyang siyentipiko sa kanyang mahigit na 25 na taon na pag-aaral tungkol sa mga taong nakaaalala ng kanilang nakaraan na buhay ay matibay ng ebidensya para patunayan ang turo ng Buddhismo sa muling pagsilang\*.

*\*Basahin ang "Twenty-Cases Suggestive of Reincarnation and Cases of Reincarnation Type, University Press of Virginia, Charlottesville, 1975.*

**TANONG: Maaaring masabi ng ibang tao na ang kakayahang maalala ang nakaraang buhay ay gawain ng mga demonyo.**

SAGOT: Hindi mo dapat ituring ang lahat ng mga bagay na hindi umaayon sa iyong paniniwala bilang gawain ng mga demonyo. Kung may mga konkretong ebidensya na nagpapatunay sa isang ideya, kailangan mong gumamit ng makatwiran at lohikal na argumento kung gusto mo itong tutulan - at hindi dapat idaan sa haka-haka at pamahiin na nag-uugnay sa mga demonyo.

**TANONG: Maaari mo bang sabihin na ang usapin tungkol sa muling pagsilang ay pamahiin din?**

SAGOT: Ayon sa diksiyonaryo, ang pamahiin ay "isang paniniwala na hindi batay sa katwiran o katotohanan ngunit batay sa mga haka-haka, tulad ng mahika. Kung mapapakitaan mo ako ng masalimuot na pag-aaral mula sa isang siyentipiko ukol sa pagkakaroon ng demonyo, sasang-ayon ako na ang paniniwala sa mga demonyo ay hindi pamahiin. Pero wala pa akong nalaman na may pananaliksik ukol sa mga demonyo. Hindi binibigyang-pansin ng mga siyentipiko ang pag-aaral sa ganitong bagay, kaya masasabi ko na walang ebidensya sa pagkakaroon ng demonyo. Pero sa ating napag-alaman, may mga ebidensya na nagpapatunay na nangyayari ang muling pagsilang. Kung ang paniniwala sa muling pagsilang ay batay sa kahit na iilang pangyayari, hindi ito maaaring maging pamahiin lamang.

**TANONG: Kung gayon, mayroon bang mga siyentipiko na naniniwala sa muling pagsilang?**

SAGOT: Mayroon. Si Thoman Huxley, ang taong responsible sa pagkakaroon ng siyensya sa mga paaralan sa England noong ika-19 na siglo at ang unang siyentipiko na nagtanggol sa mga teorya ni Darwin, ay naniwala na maaaring magkaroon ng reinkarnasyon o muling pagsilang. Sa kanyang kilalang libro, *Evolution and Ethics and Other Essays*, sinabi niya na:

*‘Sa doktrina ng transmigrasyon, anomang pinagmulan nito, Bramanikal man o Buddhismo, ay isang paraan na pagbibigay-saysay sa mga balakin ng sinukob sa tao. Ang ganitong pagpapatunay ay mas kapani-paniwala pa kaysa sa iba. At ang tanging hindi nag-iisip lamang ang makakapagsabing ito ay isang kalokohan lamang. Tulad ng doktrina ng ebolusyon, ang transmigrasyon ay nagmula sa mundo ng realidad. At ito ay maaaring patunayan ng analohiya.’*

Si Propesor Gustaf Stromberg ng Sweden, isang sikat na astronomo, physicist at kaibigan ni Einstein, ay naenganyo na rin sa ideya ng muling pagsilang.

*‘Magkakaiba ang mga opinyon tungkol sa kung ang kaluluwa ba ng tao ang muling nagkakatawang- tao sa mundo o hindi. Noong 1936, isang kakaibang kaso ang masusing inimestigahan at iniulat ng mga kawani ng gobyerno ng India. Isang batang babae (nangangalang Shanti Devi mula sa Delhi) ang detalyadong nakapaglarawan ng kanyang dating buhay (sa Muttia, limang daan milya mula sa Delhi), na natapos isang taon bago ang kanyang muling pagsilang. Binigay niya ang pangalan ng kanyang asawa at anak at inilarawan niya ang kanyang tahanan at kasaysayan ng kanyang buhay. Dinala siya ng komisyon sa kanyang mga dating kamag-anak, na nagpatunay sa lahat ng kanyang isinalaysay. Para sa karamihan ng tao sa India, ang reinkarnasyon ay karaniwan na; ang kahanga-hanga para sa kanila sa kasong ito ay ang dami ng detalye na naaalala ng batang babae. Ito at ang mga katulad na kaso ay maaaring maging karagdagang ebidensya sa teorya ng di-nasisirang memorya.’*

Si Propesor Julian Huxley, ang bantog na siyentipiko sa England na naging direktor-heneral ng UNESCO, ay naniwala na ang muling pagsilang ay naaayon na rin sa siyentipikong pag-iisip.

*‘Walang maaaring tumutol sa katunayan ng pagkakaroon ng isang permanenteng ispirito na lumalabas sa katawan pagkatapos mamatay ang isang tao, tulad ng isang mensaheng wireless na inihahatid ng isang aparato. Pero dapat isaalang-alang na ang mensaheng wireless ay magiging ganap na mensahe kung ito ay masasagap ng isang bagong aparato. Ang ispirito ay hindi makakapag-isip o makadarama kung hindi rin sya papasok sa isang katawang-tao. Ang ating personalidad ay batay sa pagkakaroon ng katawan, at kung wala nito ay hindi ito ganap na mabubuhay na may pagkakakilanlan....naisip ko na ang kaugnayan ng paghahatid ng mensaheng wireless sa isang aparato ay katulad din sa pagitan ng mga lalaki at babae; at para sa nakauunawa, ang “mga namatay” sa ganitong kaso ay nananatili lamang sa sansinukuban (universe) hanggang sila ay bumalik sa kamalayan sa pamamagitan ng pagsanib sa isang bagay na may kakayahang mag-isip.’*

Pati na rin ang praktikal at mapagkumbabang mga tao tulad ng industrialistang Amerikano na si Henry Ford ay itinuring ding kapani-paniwala ang ideya ng muling pagsilang. Nahumaling si Ford sa ideya dahil ito ay magbibigay ng pagkakataon sa mga tao na mapaunlad ang sarili. Ayon kay Ford:

*‘Pinaniwalaan ko ang teorya ng muling pagsilang noong ako ay 26 na taong gulang. Walang naibigay ang relihiyon—kahit pagtatrabaho ay hindi na rin nakalulugod sa akin. Walang saysay ang pagtrabaho kung hindi natin magagamit ang mga karanasan natin mula sa nakaraang buhay para sa susunod na buhay. Nang matuklasan ko ang reinkarnasyon, tila бага natagpuan ko ang isang pangkalahatang plano. Natanto ko na may pag-asa pang maisagawa ko ang aking mga ideya. Ang oras ay hindi na limitado. Hindi na ako alipin ng mga kamay ng oras...Ang pagiging henyo ay isang karanasan. May ilan na naniniwala na ang pagiging henyo ay isang talento, ngunit ito talaga ay bunga ng mga karanasan sa mga nakaraang buhay. May ibang kaluluwa na mas matanda sa iba, kaya mas maraming alam sila. Ang pagkakatuklas ko sa reinkarnasyon ay nagpapanatag sa aking isipan...kung*

*maitatala mo ang pag-uusap na ito, isulat mo ang mga ito upang mapanatag ang kaisipan ng mga tao. Gusto ko sanang ibahagi sa iba ang kahinahunan maidudulot sa atin ng pananaw ng mahabang buhay.'*

Samakatuwid, ang aral ng Buddhismo tungkol sa muling pagsilang ay may siyentipikong basehan, ito ay batay sa lohiko at ito rin ay sumasagot sa mahalagang katanungan hinggil sa tadhana ng katauhan. Nakapagpapanatag rin ito ng damdamin. Ayon kay Buddha, kung hindi mo makukuha ang Nirvana sa buhay mo ngayon, may pagkakataon ka pang subukan ito sa susunod na buhay. Kung may pagkakamali ka sa buhay mo ngayon, maiitama mo ang iyong sarili sa susunod na buhay. Maaari ka talagang matuto sa iyong mga kamalian. Ang mga bagay na hindi mo nagawa sa buhay mo ngayon, ay maaari mong magawa sa susunod na buhay. Tunay na isang napakagandang aral!

**TANONG: Karamihan sa sinabi mo ay kalugod-lugod sa pang-unawang intelektwal, pero aaminin ko na nag-aalinlangan pa rin ako sa pagkakaroon ng muling pagsilang.**

SAGOT: Ayos lang. Ang Buddhismo ay hindi isang klase ng relihiyon na kailangan mong lumagda para sumali at ilagak ang iyong sarili na paniwalaan ang lahat na itinuturo nito. Anong silbi na pilitin ang sarili mo na paniwalaan ang mga bagay na hindi mo matanggap-tanggap? Maaari mo pa rin namang isabuhay ang mga bagay na nakikita mong makatutulong, tanggapin ang mga ideyang nauunawaan mo at makinabang sa kanila kahit hindi ka naniniwala sa muling pagsilang. Walang makapagsasabi, ngunit baka sa mga darating na panahon masisilayan mo rin ang katotohanan hinggil sa muling pagsilang.

## CHAPTER 6: PAGNINILAY

### **Tanong: Ano ang Pagninilay (meditation)?**

Sagot: Ang pagninilay ay isang tahasang gawain upang mabago ang paraan ng pag-iisip. Ang katumbas nito sa wikang Pali ay *bhavana*, na ang ibig sabihin ay “palaguin” o “paghusayin.”

### **Tanong: Mahalaga ba ang pagninilay?**

Sagot: Oo. Kahit gaano pa natin naiisin na magpakabuti, kung hindi mababago ang mga hangarin na siyang dahilan kung paano tayo namumuhay, napakahirap magbago. Halimbawa, maaaring mapagtanto ng isang lalaki na siya ay bugnutin sa kanyang asawa at ipinangako niya sa kanyang sarili: ‘Simula ngayon hindi na ako mabubugnot.’ Ngunit makalipas lamang ng isang oras ay maaaring niyang sigawang muli ang kanyang asawa dahil hindi niya napapansin ang nangyayari sa kanyang sarili, kaya hindi niya namamalayan na nabubugnot na naman siya sa kanyang asawa. Ang pagninilay ay makatutulong sa pagpapalago ng kamalayan at kakayahan upang mabago ang mga nakasanayang mga gawi.

### **Tanong: Narinig ko na maaaring mapanganib ang pagninilay. Totoo ba ito?**

Sagot: Upang mabuhay, kailangan natin ng asin. Pero kung kakain ka ng isang kilong asin, maaari mo itong ikamatay. Upang mamuhay sa modernong panahon ngayon, kailangan natin ng sasakyan, ngunit kung hindi ka susunod sa batas-trapiko, o nagmamaneho ka ng lasing, nagiging mapanganib ang sasakyan. Tulad din nito ng pagninilay. Ito ay mahalaga sa kalusugan ng ating isip at sariling kapakanan, ngunit kung ito ay ginagawa mo sa maling paraan, maaari itong magdulot ng mga problema. May mga taong may problemang tulad ng depresyon, matatakutin o schizophrenia; akala nila ang pagninilay ay isang mabilis na solusyon sa kanilang problema. Sinubukan nila ang pagninilay, ngunit sa halip na gumaling, lumalala pa ang kanilang mga sakit. Kung may ganito kang karamdaman, kailangan mo muna ng dalubhasa na tutulong sa iyo, at kapag magaling ka na, magsimula ka na sa pagninilay. Mayroon ding mga taong masyadong inaabuso ang kanilang katawan. Nag-umpisa sila ng pagninilay, at sa halip na gawin ito ng dahan-dahan o unti-unti, nagninilay sila ng mahabang oras hanggang sila ay sobrang mapagod. Subalit ang karaniwan na problema sa pagninilay ay ang tinatawag na *kangaroo meditation*. May mga tao na pumupunta sa isang guro at gagawin ang paraan ng pagninilay na itinuro sa kanila. Tapos may mababasa siyang libro tungkol sa pagninilay at susubukan ang ganoong paraan. Makalipas ang isang linggo, isang sikat na guro ang bumisita sa kanilang lugar at sinubukan nilang isama ang iba nitong mga ideya sa kanilang ginagawa. At sa bandang huli, ang mga taong ito ay naguluhan na. Ang patalon-talon tulad ng isang kangaroo mula sa isang guro patungo sa iba, o mula sa isang uri ng pagninilay tapos lilipat sa ibang paraan ay isang pagkakamali. Kung wala kang malalang sakit sa pag-iisip at susubukan mo ang pagninilay sa tamang paraan, ito ang pinakamagandang bagay na magagawa mo sa iyong sarili.

### **TANONG: Ilang ba ang mga uri ng pagninilay?**

SAGOT: Itinuro ng Buddha ang iba’t ibang klase ng pagninilay kung saan ang bawat isa ay ginawa upang matugunan ang isang natatanging problema, o paglikha ng isang natatanging kalagayang ng isip. Ang dalawang pangkaraniwan at kapaki-pakinabang na uri ng pagninilay ay ang Kamalayan sa Paghinga (Mindfulness of Breathing), *anapana sati*, at ang Pagninilay ng Pagmamahal (Loving Kindness Meditation), *metta bhavana*.

### **TANONG: Kung gusto kong magsanay sa Kamalayan sa Paghinga, paano ko ito gagawin?**

SAGOT: Sundan mo ang mga madadaling hakbang na ito; ang apat na *P* – Puwesto, Posisyon, Praktis, at Problema. Una, maghanap ng mainam na puwesto, maaaring isang silid na hindi masyadong maingay at kung saan hindi ka maiistorbo. Ikalawa, umupo sa isang komportableng posisyon. Ang isang magandang paraan sa pag-upo ay ang pagtiklop sa mga binti, isang unan sa puwitan, tuwid ang likod, nakapatong sa kandungan ang mga kamay, at nakapikit ang mga mata. Maaari ka ring umupo sa isang silya basta



panatilihing tuwid ang iyong likod. Sunod ay ang mismong praktis. Habang ikaw ay nakaupo at nakapikit ang mga mata, ituong mo ang iyong pansin sa pagpasok at paglabas ng hininga. Ito ay magagawa sa pamamagitan ng pagbibilang ng bawat paghinga o ang pagmamatyag sa pagtaas at pagbaba ng tiyan. Habang ginagawa ito, may mga ilang problema at paghihirap ang lilitaw. Maaari kang makaranas ng pangangati o pananakit ng tuhod. Kung mangyayari ito, subukang i-relax ang katawan nang hindi gumagalaw at panatilihing nakatuon sa paghinga. Maaari marami ring mga sumasagi sa iyong isipan na nakapagdudulot ng pagkalingat sa iyong pagtuon sa paghinga. Ang tanging paraan para matugunan ito ay ang mahinahon na pagbalik-balik ng pagtuon sa paghinga. Kung palagi mo itong ginagawa, sa huli ay mapipigilan rin ang paglikot ng isip, lalakas ang iyong konsentrasyon at mararanasan mo ang pagkakaroon ng mataimtim na kapanatagan ng isip at kapayapaan ng sarili.

**TANONG: Gaano katagal ako dapat sa pagninilay?**

SAGOT: Mainam gawin ang pagninilaynilay ng 15 minuto araw-araw at pagdagdag ng 5 minuto kada linggo hanggang umabot ang haba ng oras para sa iyong pagninilay ng 45 na minuto. Matapos ang ilang linggo ng palagiang pagninilay, mapapansin mo na ang iyong konsentrasyon ay lumalakas.

**TANONG: Paano naman ang Pagninilay ng Pagmamahal? Paano ito ginagawa?**

SAGOT: Pagkatapos mong maging bihasa sa Kamalayan sa Paghinga at sa palagiang pagpraktis nito, puwede ka nang magsimula sa Pagninilay ng Pagmamahal. Dapat itong isagawa dalawa o tatlong beses sa isang linggo pagkatapos mong gawin ang Paghinga. Una, bigyang pansin ang sarili at banggitin sa iyong sarili ang mga katagang tulad ng ‘Nawa ay maging maganda ang aking kalagayan at maging masaya ako. Nawa ay maging mapayapa at mahinahon ako. Nawa ay maging ligtas ako mula sa mga panganib. Nawa ay maging malaya ang isip ko mula sa pagkapoot. Nawa ay mapuno ng pagmamahal ang aking puso. Nawa ay maging maganda ang aking kalagayan at maging masaya ako.’ Tapos, mag-isip ka ng isang taong minamahal mo, taong hindi mo kilala at isang taong kaaway mo. At hilingin mo para sa bawat isa sa kanila ang mga hangarin mo para sa iyong sarili.

**TANONG: Ano ang naidudulot ng ganitong uri ng pagninilay-nilay?**

SAGOT: Kung palagi mong ginagawa ang Pagninilay ng Pagmamahal ng may tamang saloobin, mapapansin mo ang positibong pagbabago na magaganap sa iyong sarili. Mapapansin mo na mas natatanggap at napapatawad mo ang iyong sarili. Mapapansin mo na ang damdamin mo sa mga minamahal mo ay umiigting. Mapapansin mo rin na nagiging pala-kaibigan ka sa mga taong dati ay wala kang paki-alam at pagpapahalaga, at mapapansin mo na ang galit o pagkamuhi mo sa ibang tao ay nababawasan at unti-unting nawawala. Kung may kakilala kang mga taong may karamdaman, nalulungkot, o dumaraan sa mga pagsubok ng buhay, maaari mo silang isama sa iyong pagninilay, at madalas makikita mo na bumubuti ang kanilang sitwasyon.

**TANONG: Paano ito naging possible?**

SAGOT: Ang isip, kung masasanay ng husto, ay isang napakalakas na instrumento. Kung matutuhan nating ituong ang enerhiya ng isip (mental energy) at ituong ito sa ibang tao, maaari may epekto ito sa kanila. Maaaring naranasan mo na rin ang ganito. Halimbawa, ikaw ay nasa isang mataong silid at parang may nararamdaman ka na may tumititig sa iyo. Lumingon ka at totoo nga na may taong nakatitig sa iyo. Ito ay dahil natanggap mo ang enerhiyang ng isip ng taong nakatingin sa iyo. Tulad din ito ng Pagninilay ng Pagmamahal. Itinutuan natin ang positibong enerhiya ng isip sa ibang tao at ito ay unti-unting napapabago sa kanila.

**TANONG: Mayroon pa bang ibang uri ng pagninilay?**

SAGOT: Mayroon. Ang huli at masasabing pinakamahalagang uri ng pagninilay ay ang tinatawag na *vipassana*. Ang salita ay nangagahulugang ‘magsuri’ o ‘maunawaang mabuti’, at karaniwang nasasalin bilang Pagninilay ng Pagtanaw sa Loob (Insight Meditation).

**TANONG: Ipaliwanag mo kung ano ang Pagninilay ng Pagtanaw sa Loob.**

SAGOT: Sa Pagninilay ng Pagtanaw sa Loob, sinusubukan ng nagninilay na matyagan ang lahat ng nangyayari sa kanya ngunit hindi niya binibigyan ng kahulugan ang mga ito o magpapa-apekto sa mga ito.

**TANONG: Ano ang layunin ng ganitong gawain?**

SAGOT: Karaniwan tayong nagkakaroon ng reaksyon sa ating mga karanasan, nagugustuhan natin ang mga ito o hindi, o maaaring itong magdulot ng panibagong ideya, paglipad ng isip o ng mga alaala. Inililihis o pinalalabo ng mga reaksyon na ito ang ating mga karanasan kaya hindi natin ito maunawaan nang mabuti. Sa pamamagitan ng pagsasanay ng isang kamalayan na hindi-mapanghusga, mauunawaan natin kung papaano tayo mag-isip, magsalita at kumilos. Kaya ang pagkakaroon ng kaalaman sa sarili ay magdudulot ng positibong epekto sa ating buhay. Isa pang magandang maidudulot ng pagsasagawa ng Pagninilay ng Pagtanaw sa Loob ay ang paglikha ng puwang sa pagitan ng ating karanasan at ng ating sarili. Kaya sa halip na biglaan at di-sinasadyang reaksyon sa bawat panunukso o pang-iinis, mapapansin natin na maaari tayong magpigil ng kaunti at sa gayon ay makapag-isip kung tayo ay kikilos o hindi, at kung paano dapat isasagawa ang mga pagkilos. Magkakaroon tayo ng mas higit na kontrol sa ating buhay, hindi dahil nagsasanay tayo sa isang mahigpit na disiplina, kundi dahil nakikita na natin na mas malinaw ang mga nangyayari.

**TANONG: Tama ba na sabihin kong ang Pagninilay ng Pagtanaw sa Loob ay makatutulong upang tayo ay lalong mapabuti at mas maging masaya?**

SAGOT: Simula pa lamang iyan, isang mahalagang panimula. Ngunit may mas marangal pang layunin ang pagninilay. Habang umuunlad ang ating praktis at lumalawak ang ating kamalayan, mapapansin natin na hindi personal ang ating mga karanasan, na nangyayari ang mga ito ng walang “ako” na gumagawa at walang “ako” na nakararanas. Sa simula, paminsan-minsang mababanaag ang katotohanang ito ng isang nagninilay, ngunit mas magiging maliwanag ito pagdating ng panahon.

**TANONG: Nakakatakot namang pakingsan ito.**

SAGOT: Oo, nakakatakot nga, hindi ba? Sa katotohanan, natakot ang mga tao na unang nakaranas nito. Ngunit sa huli mapapalitan ang takot ng isang malalim na paunawa—pang-unawa na ang tunay nilang pagkatao ay ibang-iba sa inaakala nila. Unti-unting hihina ang pagkamakasari (ego) at tuluyan nang mawawala, kasama na rin ang pakakaroon ng ‘ko’ at ‘akin’. Pagkakataon ito sa buhay ng isang Buddhist na kung kailan nagsisimulang magbago ang kanilang pananaw. Isipin mo na lang kung gaano karaming personal, panlipunan at pangdaigdigang mga alitan ang nagmula sa pagkamakasari, sa pagmamalaki ng sariling lahi o bansa. Ang alitan ay maaaring magmula sa pang-aabuso ng iba, pagpapahiya, pananakot, at ang pagsigaw ng, ‘Akin ito!’, ‘Ito ay para sa amin!’ Ayon sa Buddhismo, ang tunay na kapayapaan at kaligayahan ay makakamtam kung matutuklasan natin ang tunay nating katauhan. Ito ay ang tinatawag na ‘kaliwanagan’ o ang paggising.

**TANONG: Kaakit-akit na ideya ito ngunit nakababahala din. Paano makapamumuhay ang isang taong naliwanagan kung walang diwa ng sarili o pag-aari.**

SAGOT: Maaari namang magtanong sa atin ng isang taong naliwanagan kung ‘Paano kayo nakapamumuhay na may diwa ng sarili? Paano mo natitiis ang mga hindi kalugud-lugod na dulot ng iyong mga takot, panibugho, lungkot at kayabangan, gayun din ng ibang tao. Hindi ka ba nagsasawa sa walang katapusang pag-aagawan, pagkakaroon ng labis-labis, o ng paniniwalang dapat maging mas mahusay o mas nakaaangat pa sa iba, o ang palaging agam-agam na mawawala ang lahat na ito. Sa katunayan, ang mga naliwanagan ay nabubuhay ng matiwasay. Ang mga taong natutulog pa na tulad natin ang may mga problema o ang sanhi ng mga problema.

**TANONG: Nakukuha ko ang ibig mong sabihin. Ngunit gaano katagal ako dapat magnilay bago ako magising?**

SAGOT: Imposibleng malaman natin iyan, at hindi na mahalaga pa. Bakit hindi ka magsimulang magnilay at tingnan mo kung saan ka dadalhin nito? Kung ikaw ay magsasanay nang buong puso at kahusayan, mapapansin mong uunlad ang kalagayan ng iyong buhay. At dadarating na panahon, mas nanaisin mong galugarin pa ang iyong nalalaman sa pagninilay at sa Dhamma. Hindi tatagal, ito ay maaaring ring maging pinakamahalagang bagay sa iyong buhay. Huwag ka munang mag-alala kung anong mga susunod na hakbang sa landas na iyong tinahak bago ka pa man mag-umpisa sa iyong paglalakbay. Paisa-isang hakbang lang muna.

**TANONG: Kailangan ko ba ng guro para turuan ako kung paano magnilay?**

SAGOT: Hindi kinakailangang magkaroon ng guro, ngunit ang personal na patnubay mula sa taong bihasa sa pagninilay ay makatutulong nang malaki. Sa kasamaang palad, may ilang monghe at ordinaryong tagasunod ang nagpapanggap bilang mga guro, ngunit hindi naman nila alam ang kanilang ginagawa. Subukan mong mamili ng isang guro na may mahusay na reputasyon, balanseng personalidad, at tapat na sumusunod sa mga aral ni Buddha.

**TANONG: Narinig ko na ang pagninilay ay ginagamit ng maraming mga psychiatrist at psychologist. Totoo ba ito?**

SAGOT: Oo, totoo ito. Pinaniniwalaan na mas mabisang nakagagaling ang pagninilay sa isipan at ginagamit ito ng maraming propesyonal sa larangan ng isip upang makapagdulot ng kapanatagan, madaig ang matitinding takot at tumulong sa paghubog ng kamalayan ng sarili. Ang kabatiran ng Buddha sa isip ng tao ay nakatutulong sa marami sa kasalukuyan, katulad din noong sinaunang panahon.

## CHAPTER 7 DUNONG AT PAGMAMALASAKIT

**TANONG: Madalas kong marinig na binbanggit ng mga Buddhist ang dunong at pagmamalasakit. Ano ang ibig sabihin ng mga ito?**

SAGOT: Naniniwala ang ilang mga relihiyon na ang pagmamalasakit o pagmamahal (halos magkasing kahulugan ang mga ito) ang pinakamahalagang katangiang ispiritwal, ngunit hindi nila binibigyang halaga ang dunong. Dahil upang maaari kang maging isang mabait na tanga, mabait ngunit walang pang-unawa. Naniniwala naman ang ibang sistema ng pag-iisip tulad ng siyensya na ang dunong ay lalong bumubuti kapag ang lahat ng emosyon ay isinasantabi, kasama na ang pagmamalasakit. Dahil dito nakalalamang na ang siyensya ay palaging tumutok sa resulta at nakalimutan na ang layunin nitong magsilbi sa mga tao at hindi ang sugpuin at sakupin ang mga ito. Papanong nailaan nga ng mga dalubahasa ang kanilang kakayahan sa paglikha ng tulad ng bombang nukleyar, ang paggamit ng mikrobyong pandigma at iba pang tulad nito. Itinuturo ng Buddhismo na upang maging tunay na balanse at ganap, dapat payabungin di lamang ang pagmamalasakit, kundi pati na rin ang dunong.

**TANONG: Ano sa Buddhismo ang dunong (wisdom)?**

SAGOT: Ang pinakarurok ng dunong ay ang pagtanaw na ang lahat ng pangyayari ay hindi ganap, hindi nagtatagal, at hindi kasarinalan. Tunay na mapagpalaya ang pang-unawang ito at nagdudulot sa atin ng kaligtasan at kaligayahan na tinatawag na Nirvana. Subalit, hindi na nagsalita pa ang Buddha tungkol sa dunong. Hindi ito dunong kung paniniwalaan lamang ang sinasabi ng iba. Ang tunay na dunong ay ang tahasang pagtanaw at pag-unawa sa sarili. Sa puntong ito, ang dunong ay pagtataglay ng bukas-isip sa halip na saradong pag-iisip; pakikinig sa pananaw ng iba sa halip na hindi pagiging patas; masusing pagsusuri ng mga bagay na hindi sumasang-ayon sa ating paniniwala, sa halip na magsawalang-bahala; maging patas sa halip na maging mapanghusga; at maglaan ng pagkakataon na lumikha ng sariling opinyon at paniniwala sa halip na tumanggap ng kung ano ang nauuna o lubhang madamdaming bagay na ibinibigay sa atin. Ang pagiging handa sa pagbabago ng ating mga paniniwala kung ang mga bagay ay kumokontra sa kung anong ating nakikita, ito ang masasabing dunong. Ang taong gumagawa ng mga ito ay masasabing marunong at makatatagpo ng tunay na pang-unawa. Madali lamang tahakin ang panampalataya. Ngunit ang landas ng Buddhismo ay nangangailangan ng tapang, tiyaga, lawak ng pag-iisip at husay.

**TANONG: Sa tingin ko kakaunting tao lamang ang makagagawa nito. Ano pa ang dahilan ng Buddhismo kung iilan lamang ang maaaring makagawa nito?**

SAGOT: Totoong hindi lahat ay handa sa mga katotohanan ng Buddhismo. Ngunit kung hindi man maunawaan ng iba ang mga turo ng Buddha sa ngayon, maaaring maging hinog na sila sa susunod na buhay. Bagamat marami ding iba na sa tamang salita at paghikayat ay nagagawang paghusayin ang kanilang pang-unawa. Dahil dito, maraming mga Buddhist na tahimik na nagsisikap ibahagi sa iba ang kanilang mga natutuhan sa Buddhismo. Nagturo ang Buddha nang may pagmamalasakit at nararapat din tayong magturo sa iba nang mayroon ding pagmamalasakit.

**TANONG: Ano sa Buddhismo ang pagmamalasakit (compassion)?**

SAGOT: Kung sinasakop ng dunong ang talino at pag-unawa, sinasakop naman ng pagmamalasakit ang larangan ng emosyon at damdamin. Tulad ng dunong, ang pagmamalasakit ay katangiang natatangi sa ating mga tao. Ang pagmamalasakit sa salitang Ingles ay 'compassion'. Nagmula ito sa dalawang salitang Latin, *com* na ang ibig sabihin ay 'magkasama' at *passio* na ang ibig sabihin ay 'pagdurusa'. Kapag nakikita natin ang ating kapwang nagdurusa at nararamdaman din natin ang kanilang pagdurusa at sinusubukan nating mapawi o mabawasan ang kanilang pagdurusa, ito ang pagmamalasakit. Lahat ng mabuti sa isang tao, ang mga katangiang taglay ng Buddha—ang pagkalinga, pagtulong at pagdamay sa kapwa—ang lahat ng mga ito ay nagmumula sa pagmamalasakit. Mapapansin din na ang pagkalinga at pagmamahal ng isang taong may malasakit ay nagmumula sa pagkalinga at pagmamahal sa kanyang

sarili. Higit nating nauunawaan ang ating kapwa kapag may pang-unawa tayo sa ating sarili. Malalaman natin kung ano ang mabuti para sa iba kapag alam natin kung ano ang mabuti para sa ating sarili. Sa Buddhismo, natural na bunga ng ating pag-unlad na ispiritwal and pagkakaroon ng malasakit sa kapwa. Ipinamalas ito ng Buddha sa sarili niyang buhay. Anim na taon niyang binuno ang sarili niyang kalagayan bago niya natulungan ang sangkatauhan.

**TANONG: Sa gayon, sinasabi mo bang makatutulong lamang tayo sa ibang tao matapos nating matulungan ang ating sarili? Hindi ba ito makasarili?**

SAGOT: Karaniwan nating iniisip na ang altruismo—ang pagpapahalaga sa iba bago sa sarili—ay kasalungat ng pagiging makasarili, ang pagpapahalaga sa sarili bago sa iba. Ngunit sa pananaw ng Buddhismo, ang dalawang ito ay hindi magkasalungat ngunit sa halip ay magkaugnay. Ang pagpapahalaga sa sarili ay unti-unting mahihinog sa pagpapahalaga sa kapwa kapag ating naunawaan na ang kapwa ay walang pinagkaiba sa ating sarili. Ito ang tunay na pagmamalasakit. Ang pagmamalasakit ay ang pinakamagandang hiyas sa korona ng mga turo ng Buddha.

**TANONG: Sinabi ninyo noon na ang pagmamalasakit at pagmamahal ay halos magkasingkahulugan. Paano sila nagkakaiba?**

SAGOT: Marahil higit na tamang sabihin na ang dalawang ito ay magkaugnay. Ang salitang ‘pagmamahal’ ay ginagamit sa iba’t ibang paraan. Minamahal natin ang ating asawa, magulang, anak, kaibigan at kapwa. Samakatuwid, may mga pagkakaiba-iba ang damdamin natin para sa ibang tao, ngunit may mga katangiang na karaniwan sa mga ito na nagpapaubaya sa ating gamitin ang salitang ‘pagmamahal’ para sa kanilang lahat. Ano ang magkakatulad na katangian? Kapag minamahal natin ang isang tao, gusto natin siyang makasama, interesado tayo at may malasakit sa kanya, hindi tayo nababahala sa mga ugali niyang maaaring kinaiinisan ng iba. Hindi tayo napipilitang makitungo sa kanya. Ang pagmamahal ay nagsasaad ng pagkakaugnay, pagbibigay, pagmamalasakit at pakikitungo sa kapwa. Karaniwan nating inuukol ang ganitong pagmamahal sa mga taong malapit sa atin. Ayon sa Buddha, dapat nating subukang mahalín ang lahat. Sabi niya:

*‘Tulad ng pagmamahal ng isang ina na handang mag-alay ng kanyang buhay para sa kanyang anak, linangin natin ang di-masusukat na pagmamahal sa lahat ng nabubuhay sa mundo.’ Sn. 149*

Sa Buddhismo, ang di-nasusukat na pagmamahal na ito ay tinatawag na *metta*. Kapag may nakatagpo tayong ibang taong nagdurusa, nangingibabaw ang elemento ng pagmamahal at pagmamalasakit. Sa gayon, ang pagmamalasakit ay paraan ng kamalayang mapagmahal na dumaramay sa mga nagdudurusa.

**TANONG: Sa aking palagay, kung mabait ka at malumanay ay pagsasamantalahan ka ng ibang tao.**

SAGOT: Maaari mangyari iyan. Subalit maaari rin namang mangyari iyan kahit ikaw ay maramot at agresibo dahil laging may ibang taong masahol pa sa iyo. Wala talagang katiyakan. Ngunit kahit totoo na maaaring pagsamantalahan ka ng ilang tao, ikalulugod ka at igagalang ng karamihan. Higit na marami ang magiging kaibigan mo at tutulong sa iyo kaysa magsasamantala. At isa pa, bakit mo hahayaan ang iyong sarili na maging katulad ng mga taong hindi mo gusto ang ugali?

## **CHAPTER 8**

### **VEGETARIANISMO**

**TANONG: Hindi ba dapat maging vegetarian ang mga buddhist?**

SAGOT: Hindi kinakailangan. Hindi vegetarian ang Buddha. Hindi niya tinuruan ang kanyang mga tagasunod na maging vegetarian. At kahit ngayon maraming mabubuting Buddhist ang hindi vegetarian. Ito ang sinasabi sa kasulatan ng Buddhismo:

*'Ang pagiging lapastangan at walang-awa, ang paninira at pananakit sa kapwa, ang pagiging malupit, hambog at matakaw—ito ang nagdudulot ng kahalayan sa tao, hindi ang pagkain ng karne. Ang pagiging di-matuwid, di-pagbabayad-utang, ang pandaraya na nagiging sanhi ng pagkakawatak-watak – ang mga ito ang nagiging dahilan ng kahalayan, at hindi ang hindi ang pagkain ng karne.'*  
Sn.246-7

**TANONG: Ngunit kapag kumain ka ng karne, responsable ka sa pagpatay ng mga hayop. Hindi ba ito labag sa Unang Pananagutan?**

SAGOT : Totoong kapag kumain ka ng karne, responsable ka pa rin sa pagpatay sa isang nilalang; ngunit totoo rin ito kapag kumain ka ng gulay. Gumagamit ang mga magsasaka ng lason laban sa peste upang makarating sa iyo ang gulay nang walang bahid o butas. Gayundin naman, may mga hayop na namatay upang magawa ang iyong sinturon o bag na gawa sa balat, ang langis na sangkap na ginamit sa iyong sabon at kung ano-ano pang mga produkto. Imposibleng mabuhay na hindi maging responsable sa isang paraan sa pagpatay ng isang nilalang. Isang halimbawa ito ng Unang Dakilang Katotohanan: ang buhay ay pagdurusa. Kapag iyong tinanggap ang Unang Pananagutan, iiwasan mong maging tuwirang responsable sa pagkamatay ng anumang nilalang.

**TANONG: Hindi kumakain ng karne ang mga Mahayana Buddhist.**

SAGOT: Hindi totoo iyan. Binigyang-diin ng Buddhismong Mahayana sa Tsina ang pagiging vegetarian ngunit kapwa mga monghe at pangkaraniwang taong tagasunod ng Buddhismong Mahayana sa Japan, Mongolia at Tibet ay kumakain ng karne.

**TANONG: Ngunit para sa akin, dapat maging vegetarian ang isang Buddhist.**

SAGOT: Kung may isang taong mahigpit na vegetarian ngunit makasarili, sinungaling at masama, at may isang tao na hindi vegetarian ngunit may malasakit sa kapwa, tapat, mapagbigay at mabait, alin sa dalawang ito ang higit na mabuting Buddhist?

**TANONG: Iyong taong tapat at mabait.**

SAGOT : Bakit?

**TANONG: Sapagkat malinaw na may mabuting puso ang isang taong ganoon.**

SAGOT: Tumpak. Ang isang taong kumakain ng karne ay maaaring may dalisay na puso, tulad ng isang taong di-kumakain ng karne ngunit maaaring buktot ang puso. Ayon sa turo ng Buddha, ang mahalaga ay ang katangian ng iyong puso, hindi ang iyong kinakain. Maraming mga tao na nag-iingat na hindi makakain ng karne ngunit hindi masyadong nakatuon sa pagiging makasarili, mapanlinlang, malupit at mapanibughuin. Binabago nila ang kanilang pagkain, na siya namang madaling baguhin ngunit naisasawalang-bahala ang pagbabago ng kanilang mga puso, na siya namang mas mahirap gawin. Samakatuwid, kumakain ka man ng karne o hindi, tandaan mong ang pagdadalisay ng isip ay siyang pinakamahalagang bagay sa Buddhismo.

**TANONG: Ngunit sa pananaw ng Buddhismo, hindi ba't lalong magaling ang isang taong may mabuting puso na vegetarian kaysa isang taong may mabuting puso na kumakain ng karne?**

SAGOT: Kung ang layunin ng isang vegetarian na may mabuting puso ang umiwas sa karne dahil sa kanyang pagpapahalaga sa mga hayop upang di na masangkot sa kalupitan ng industriya ng pag-aalaga ng hayop, malinaw na umabot na sa mataas na antas ang pagmamalasakit niya sa kapwa kaysa sa isang taong kumakain pa ng karne. Madalas tumutuloy sa pagiging vegetarian ang mga taong sumusulong sa landas ng Dhamma.

**TANONG: May nagsabi sa akin na namatay ang Buddha dahil sa pagkain ng sirang karne ng baboy. Totoo ba ito?**

SAGOT: Hindi ito totoo. Binanggit sa kasulatan na *sukara madava* ang putaheng huling kinain ng Buddha. Hindi na natin alam ang tunay na kahulugan ng mga salitang ito, ngunit ang kahulugan ng salitang *sukara* ay ‘baboy’, at maaaring ito rin ay isang uri ng gulay, kakanin o iba pa. Anopaman, ang pagbanggit sa pagkaing ito ang nagmungkahi sa ibang tao na isiping ang pagkain nito ang sanhi ng pagkamatay ng Buddha. Walumpung taong gulang ang Buddha nang siya ay mamatay at matagal-tagal din siyang may sakit bago siya binawian ng buhay. Ang totoo ay namatay siya sa katandaan.

## **CHAPTER 9: SUWERTE AT KAPALARAN**

**TANONG: Ano ang itinuro ng Buddha tungkol sa mahika at panghuhula?**

SAGOT: Sa kanyang pananaw, ang panghuhula, pagsusuot ng mga agimat, paniniwala sa mga suwerteng bagay, araw at lugar ay pawang mga walang kabuluhang pamahiin. Pinagbawalan niya ang kanyang mga tagasunod na iwasan ang mga bagay na ito. Tinawag niya ang mga ito bilang ‘mga mabababang sining’. Sabi niya:

*‘Bagamat may mga tao, habang nabubuhay sa limos ng mga nananampalataya, ay naghahanapbuhay rin sa paggamit ng mga mabababang sining tulad ng pagbabasa ng palad at ng mga signos, pagpapaliwanag ng mga panaginip...pagbibigay ng malas o suwerte...paghahanap ng suwerteng lugar para sa pagpapatayo ng gusali, ang lahat ng mga ito ay iniwasan ng mongheng si Gotama.’* D.I., 9-12

**TANONG: Kung gayon, bakit naniniwala ang mga tao sa ganitong mga bagay?**

SAGOT: Dahil sa kasakiman, takot at kamangmangan. Sa sandaling maintindihan ng mga tao ang turo ng Buddha, mauunawaan nila na higit silang maikakanlong ng pusong dalisay kaysa ng mga piraso ng papel, mga butil ng bakal at ng ilang mahihiwagang salita. Ititigil na nila ang pag-asa sa mga bagay na ito. Ayon sa turo ng Buddha, karangalan, kabaitan, pang-unawa, pagpapasensiya, pagpapatawad, pagbibigay, katapatan at iba pang mabubuting katangian ang tunay na magkakanlong sa iyo at magdudulot ng tunay na kayamanan.

**TANONG: Ngunit di ba may mga agimat na talagang mabisa?**

SAGOT: May kilala akong tao na kumikita ng malaki sa pagbebenta ng mga agimat. Ayon sa kanya, ang mga agimat niya ay nagbibigay ng suwerte at yaman, at garantisadong makapagsasabi ng mga numerong tatama sa lotto. Ngunit kung totoo ang sinasabi niya, bakit hindi siya milyonaryo? Kung talagang mabisa ang mga agimat niya, bakit hindi siya ang tumatama sa lotto bawat linggo? Ang tanging suwerte niya ay may mga taong mangmang na bumibili ng kanyang mga agimat.

**TANONG: Totoo ba ang suwerte?**

SAGOT: Ayon sa diksyonaryo, ang suwerte ay ‘ang paniniwala na anuman ang mangyari sa isang tao, mabuti man o masama, ay dahil sa pagkakataon, sa suwerte o sa tadhana.’ Pinabulaanan ng Buddha ang paniniwalang ito. Lahat ng nangyayari ay may tiyak na sanhi. Palaging may kaugnayan ang sanhi at ang epekto. Ang pagkakasakit, halimbawa, ay may partikular na sanhi. Kinakailangang malantad ka sa mikrobyo at kinakailangang mahina ang iyong katawan upang tuluyang kang magkasakit. May tiyak na kaugnayan ang sanhi (mikrobyo at mahinang katawan) at ang epekto (sakit) dahil alam nating inaatake ng mikrobyo ang mga organismo at nagdadala ng sakit. Ngunit walang matatagpuang kaugnayan ang kapirasong papel na may ilang salitang nakasulat sa pagiging mayaman o pagpasa ng pagsusulit. Itinuturo ng Buddhismo na anomang mangyari ay nangyayari dahil ito ay may sanhi, hindi dahil sa suwerte, pagkakataon o tadhana. Ang mga taong interesado sa suwerte ay laging may nais makamit— pangkaraniwan ay salapi at yaman. Itinuturo sa atin ng Buddha na higit na mahalagang pagbutihin ang ating puso at kamalayan. Sabi niya:

*'Ang pagiging marunong at mahusay, ang pagiging aral at may maayos na pananalita, ito ang mga pinakamabuting suwerte. Ang pag-aalaga sa mga magulang, ang pagmamahal sa ang iyong asawa at anak, at pagkaroon ng simpleng hanap-buhay, ito ang mga pinakamabuting suwerte. Ang pagiging mapagbigay, makatarungan, ang pagtulong sa mga kamag-anak, at ang pagkilos nang wasto, ito ang mga pinakamabuting suwerte. Ang pag-iwas sa kasamaan at sa pag-inom ng alak, at ang pagiging matuwid, ito ang mga pinakamabuting suwerte. Ang pagiging magalang, mapagkumbaba, ang pagpapasalamat at ang pakikinig sa Dhamma, ito ang pinamakabuting suwerte.'* Sn.261-6



## **CHAPTER 10: MGA MONGHE AT MONGHA**

**TANONG: Ang institusyong monastiko ay mahalaga para sa Buddhismo. Ano ang layunin ng mga monghe at mongha, at ano ang nararapat nilang gawin?**

SAGOT: Itinatag ng Buddha ang orden ng mga monghe at mongha upang magbigay ng lugar para sa mas madaling paglagong ispiritwal. Ang mga karaniwang tao ang nagbibigay sa mga monghe at mongha ng kanilang mga pangangailangan: pagkain, damit, bahay at gamot—upang maituon nila ang kanilang mga oras sa pag-aaral at pagsasabuhay ng Dhamma. Ang masinop at payak nilang pamumuhay sa monasteryo ay angkop para sa kapayapaan ng kalooban at paghinay. Bilang kapalit, inaasahang magbahagi ang mga monghe at mongha ng kanilang kaalaman sa lipunan at tumayong mga huwaran kung paanong ang isang Buddhist ay dapat mabuhay. May mga pagkakataong ang layuning ito ay nagiging malayo sa kung ano ang mismong layunin ng Buddha, kaya mayroong mga monghe at mongha na nagsisilbi rin bilang mga guro, manggagawa, artist, doktor at maging politiko. May mga nagsasabi na ang pagsasagawa ng mga ganitong tungkulin ay nararapat kung ito ay nagpapalaganap ng Buddhismo. May ibang nagsasabi na ang paggawa ng mga ganitong bagay ay nagiging dahilan upang ang mga monghe at mongha ay matali sa mga makamundong suliranin at malimutan na ang tunay nilang layunin kung bakit sila pumasok ng monasteryo.

**TANONG: Sino ba ang nararapat na maging monghe o mongha?**

SAGOT: Maraming tao ang may iba-ibang interes sa buhay—pamilya, trabaho, libangan, pulitika, relihiyon, atbp. Pamilya at trabaho ang karaniwang nangungunang interes, samantalang hindi gaanong importante ang iba. Kapag naging mahalaga para sa isang tao ang pag-aaral at pagsasabuhay ng mga turo ng Buddha, at mangunguna ito sa lahat ng mga bagay, ang taong ito ay nagkakaroon na ng interes sa pagiging monghe o mongha.

**TANONG: Kailangan bang maging monghe o mongha para maliwanagan?**

SAGOT: Siyempre hindi. Marami sa mga matagumpay na tagasunod ng Buddha ay mga karaniwang mamamayan. Ilan sa kanila ay naging mahusay upang makapagturo sa mga monghe. Sa Buddhismo, higit na mahalaga ang pag-unawa. Walang kinalaman kung ang suot ay robang dilaw o maong, o kung nakatira sa monasteryo o sa bahay lamang. May iba na nakikita ang monasteryo bilang pinakamainam na lugar para lumago. Nakikita naman ng iba na ang tahanan ang pinakamahusay. Bawat isa sa atin ay magkakaiba.

**TANONG: Bakit nagsusuot ng robang dilaw ang mga monghe at mongha?**

SAGOT: Kapag nagmamasid sa gubat ang mga sinaunang Indian, alam nila kung anong dahon ang mahuhulog dahil sa kulay ng mga ito, alin man sa dilaw, orange, o brown. Sa India, dilaw ang naging kulay ng pagtalikod sa karaniwang buhay (renunciation). Robang dilaw ang nagpapaalala sa mga monghe at mongha ng kahalagahan ng hindi paghahangad, sa pagpapaubaya, at sa pagsuko.

**TANONG: Anong dahilan ng pagpapakalbo ng mga monghe at mongha?**

SAGOT: Madalas tayong nakatuon sa ating panlabas na anyo, lalo na sa buhok. Napakahalaga sa mga babae ang mayroong magandang ayos ng buhok, at nag-aalala naman ang mga lalaki sa pagpanot ng buhok. Maraming panahon ang nailalaan sa pag-aayos lamang ng buhok. Sa pagpapakalbo, nailalaan ng mga monghe at mongha ang kanilang panahon sa mahahalagang bagay. Sumisimbolo rin ang pagpapakalbo sa pagtutuon ng pansin sa pagbabago ng kalooban at hindi sa panlabas na anyo.

**TANONG: Kung mabuti ang pagiging monghe, ano ang maaaring mangyari kung lahat ay magiging monghe?**

SAGOT: Maaring itanong din ito sa kahit anomang bokasyon. 'Kung mabuti ang pagiging dentista, ano ang maaaring mangyari kung lahat ay magiging dentista?' Wala na ring guro, walang kusinero, walang

tsuper ng taksi. 'Kung mabuti ang pagiging guro, ano ang maaaring mangyari kung lahat ay magiging guro? Wala na ring dentista, atbp.'

Hindi iminungkahi ng Buddha na lahat ay maging monghe o mongha, at hindi rin ito mangyayari. Subalit, may mga taong maaakit sa payak na pamumuhay at pagtalikod at magagalak sa mga turo ng Buddha. Tulad ng mga dentista at guro mayroon din silang kakayahan at kaalaman na makatutulong sa lipunan.

**TANONG: Maaaring iyon ay sa mga nagtuturo, nagsusulat ng libro at naglilingkod sa iba. Ngunit paano ang mga monghe at mongha na walang ginagawa kundi ang magnilay. Anong kabutihan ang kanilang magagawa para sa lipunan?**

SAGOT: Maaari ihambing ang isang mongheng nagninilay sa isang siyentipikong nananaliksik, naroroon sa kanyang laboratoryo at nageeksperimento dahil umaasa siyang mayroon siyang matutuklasan o maiimbento para sa ikabubuti ng lahat. Katulad nito ay ang lipunang Buddhist na sumusuporta sa mga mongheng nagninilay (ang kanilang pangangailangan ay napakapayak) dahil umaasa siyang makatutuklas ng karunungan na ikabubuti ng lahat. Ngunit bago pa man ito mangyari, at kahit hindi na mangyari pa, ang mga mongheng nagninilay ay makapagdudulot ng kapakinabangan sa iba. Sa ilang mga modernong lipunan, ang pamumuhay ng mga mayayaman at mga sikat ay hinahangaan o kinaiingitan. Ang halimbawa ng mga nagninilay na monghe ay nagpapaalala sa atin na hindi kinakailangang maging mayaman upang makuntento. May kabutihan ang pagkakaran ng payak na pamumuhay.

**TANONG: Narinig ko na wala na raw mga monghang Buddhist. Totoo ba ito?**

SAGOT: Initatag ng Buddha ang orden ng mga monghe noong siya'y nabubuhay, at sa loob ng 500 hanggang 600 taon, mahalaga ang kanilang naging tungkulin sa pagpapalaganap at pagyabong ng Buddhismo. Ngunit may ilang malabong dahilan kung bakit walang kakayahan ang mga mongha na pantayan ang pagpapahalaga at suportang ibinibigay sa mga monghe. Sa India, Sri Lanka, Tibet at Timog-Silangang Asia, namatay na ang orden ng mga mongha. Subalit sa Taiwan, Korea at Japan yumabong ang orden ng mga mongha. Sa ngayon, sinisikap ng Sri Lanka na maipakilalang muli ang orden ng mga monghang nagmula sa Taiwan, ngunit hindi gaanong sang-ayon ang mga tradisyunal na tagasunod. Gayunpaman, upang makasunod sa orihinal na intensyon ng Buddha, nararapat lamang na ang mga babae, tulad ng mga lalaki, na magkaroon ng pagkakataong mabuhay bilang mga monastiko at makinabang mula rito.

## CHAPTER 11: MGA KASULATANG BUDDHIST

**TANONG: Halos lahat ng mga relihiyon ay mayroong sariling banal na kasulatan o Bibliya. Ano ang banal na aklat ng Buddhist?**

SAGOT: Tipitaka ang tawag sa sagradong aklat ng Buddhismo. Ito ay isinulat sa matandang wika ng mga India na tinatawag na Pali, ang wikang malapit sa mismong ginamit ng Buddha. Napakalaki ng Tipitaka. Ang salin nito sa Ingles ay umabot ng 40 volumes.

**TANONG: Anong ibig sabihin ng Tipitaka?**

SAGOT: Nagmula ito sa dalawang salitang Pali, *ti* na ang ibig sabihin ay 'tatlo' at *pitaka* na ang ibig sabihin ay 'basket'. Ang bahagi ng pangalan na ito ay tumutukoy sa 3 bahagi ng kasulatan. Ang unang bahagi ay tinatawag na Sutta Pitaka na naglalalaman ng mga turo ng Buddha at ng iba pang mga naliwanagang tagasunod. Ang materyal sa Sutta Pitaka ay malawak na tumatalakay sa mga katotohanang itinuro ng Buddha sa iba't ibang mga tao. Marami sa mga turong ito ay parang mga sermon, ang iba naman ay parang mga pag-uusap. Sa ibang bahagi tulad ng Dhammapada, tila mga tula ang mga turo ng Buddha. Ang mga Jataka naman, halimbawa, ay mga nakatutuwang mga kuwento na karaniwang mga hayop ang tauhan.

Ang ikalawang bahagi ay ang Vinaya pitaka. Naririto ang mga panuntunan ng mga monghe at mongha, mga munkahi sa pamamahalang monastiko at ang sinaunang kasaysayan ng ordeng monastiko.

Ang huling bahagi ay ang Abhidhamma Pitaka. Ang bahaging ito ay ang malalim at sopistikadong pamamaraan upang siyasatin at suriin ang mga bagay na bumubuo sa isang tao. Bagaman ang Abhidhamma ay huling naitala sa mga naunang bahagi, wala itong tinataglay na kontra sa kung anoman mayroon ang mga nauna.

Tungkol naman sa salitang *pitaka*. Sa sinaunang India gumagamit ng basket ang mga karpentero upang dalhin ang mga gamit nila sa paggawa. Bitbit nila sa ulo ang mga basket, lalakad ng malayo, tapos ipapasa sa susunod na karpentero at uulitin ang proseso.

Ang pagsusulat sa panahon ng Buddha ay isang pamamaraan hindi maaasahan, di tulad ng memorya. Ang isang libro ay maaaring mabulok o kainin ng anay, ngunit ang memorya ng tao ay maaaring tumagal hanggat nabubuhay ang nagtataglay nito. Sinaulo ng mga monghe at mongha ang mga turo ng Buddha at ipinasa sa iba, tulad ng mga karpentero na nagpapasahan ng mga basket. Kaya tinawag na mga basket ang tatlong kasulatan. Ilang daang taon din na naingantan ang Tipitaka sa pamamaraang ito bago ito naisulat sa Sri Lanka noong 100 BCE.

**TANONG: Kung ang mga kasulatang ito ay naiingatan ng memorya sa mahabang panahon, maaaring hindi na ito maaasahan pa. Karamihan sa mga itinuro ng Buddha ay nawala na o nabago.**

SAGOT: Ang pag-iingat ng mga kasulatan ay isinigawa ng lipunan ng mga monghe at mongha. Madalas silang nagkikita at aawitin ang mga bahagi ng Tipitaka. Kaya halos imposible rin na mabago o madagdagan ang laman ng kasulatan.

Halimbawa, sa isang grupo ng 100 tao na saulado ang isang kanta at habang kinakanta iyo ay may nagkamaling isa o sinubukang baguhin ang isang linya, ano ang maaaring mangyari? Sa dami ng kumakanta ng tama, maiiwasan ang isa na magkamali at baguhin ang kanta. Tandaan din natin na noon panahon na iyon ay wala pang telebisyon o dyaryo o patalastas na makagagambala sa pag-iisip, samahan pa ng pagninilay ng mga monghe, ibig sabihin lang ay matatalas ang kanilang mga memorya. Kahit sa ngayon na marami ng nagbabasa ng aklat, marami pa rin ang kayang magsaulo ng buong Tipitaka. Nagawa ito ng mongheng si Mengong Sayadaw ng Burma at naitala sa Guinness Book of Records bilang taong mayroong pinakamatalas na memorya sa buong mundo.

**TANONG: Nabanggit mo ang Pali. Ano nga ba ito?**

SAGOT: Pali ang sinaunang wika kung saan isinulat ang kasulatang Buddhismo. Walang nakaalam kung ano nga ba talaga ang ginamit na wika ng Buddha, ngunit pinaniniwalaan na ang wikang ito ay Pali. Kung hindi man niya ito ginamit, maaaring nagsulat siya sa isang wika na malapit sa Pali. Katunayan, dahil naglakbay siya at nagturo sa maraming lugar, maaaring maraming wika ang alam ng Buddha, mga wikang ginagamit sa Hilagang India.

**TANONG: Gaano kahalaga ang mga kasulatang Buddhist?**

SAGOT: Hindi itinuturing ng mga Buddhist ang Tipitaka na isang kasulatang galing sa isang diyos na dapat paniwalaan. Itinuturing nila itong tala ng mga turo ng isang dakilang tao na nagpahayag ng mga paliwanag, mungkahi, patnubay at pagpapahalaga na nararapat basahin nang may paninilay. Ang layunin ay maunawaan ang Tipitaka sa kung ano ang itinuturo nito at hindi sa kung ano ang dapat paniwalaan, gaya ng sinasabi ng Buddha na marapat ay nakabatay sa kung ano ang ating karanasan. Maaaring ganito rin ang ginagawa ng mga siyentipiko kapag binabasa ang mga research paper o scientific journal. May isang siyentipiko na nag-eksperimento at inilathala ang mga resulta at konklusyon sa journal. May ibang siyentipiko na babasahin ang papel na ito at igagalang ngunit hindi ibig sabihin na ito ay totoo hangga't hindi sila nakakapag-eksperimento at makuha ang katulad na resulta.

**TANONG: Nabanggit mo kanina ang Dhammapada? Ano ito?**

SAGOT: Ang Dhammapada ay isa sa mga maikling kasulatan ng unang bahagi ng Tipitaka. Ang pangalang ito ay maaaring nangangahulugang 'Ang Daan ng Katotohanan' o 'Mga Berso ng Katotohanan'. Mayroon itong 423 berso, may ilang mabababaw at may ilan din namang malalalim, may mga paghahambing at nagtataglay ng magagandang berso, lahat ay sinabi ng Buddha. Ang Dhammapada ang pinakatanyag sa lahat ng kasulatan ng Buddha. Naisalin na ito sa maraming mga wika at itinuturing na pinakamahusay na panitikang relihiyoso sa buong mundo.

**TANONG: May nakapagsabi na huwag ipapatong sa sahig o iipit sa kilikili ang mga kasulatan at dapat ay nasa mataas na lugar lamang ang mga ito. Totoo ba ito?**

SAGOT: Sa maraming bansang Buddhist, gayundin sa sinaunang Europa, lubhang mahalaga ang mga libro. Lubos na iginagalang ang mga kasulatan at ang isa sa mga halimbawa ng mga paraang ito ay ang nabanggit mo. Subalit, kahit mabuti ang mga nakagawiang ito, marami pa rin ang sasang-ayon na ang pinakamabuting paraan para iginalang ang mga kasulatan ay kung susundin ang mga turong nasusulat dito.

**TANONG: Nahihirapan akong basahin ang mga kasulatang Buddhist. Mahaba, paulit-ulit at nakababagot ang mga ito.**

SAGOT: Sa mga relihiyosong sulatin asahan natin na makababasa tayo ng mga salitang papuri na magbibigay-sigla sa atin. Samantalang ang mga nagbabasa ng kasulatang Buddhist ay maaaring madismaya. Bagaman marami sa mga turo ng Buddha ay magaganda, ang mga ito ay pilosopiyang nagtataglay ng mga kataga, mga argumento, mga detalyadong mungkahi sa pagninilay at mga katotohanan. Mas nakatuon ang mga ito sa pag-iisip kaysa sa damdamin. Kung ititigil natin ang pagkukumpara ng mga kasulatang Buddhist sa mga ibang kasulatan, makikita natin ang sariling kagandahan nito, ang kalinawaan at kalaliman ng karunungan.

**TANONG: Nabasa ko na ang mga kasulatang Buddhist ay unang naisulat sa mga dahon ng palm. Bakit doon ito isinulat?**

SAGOT: Noong panahong naisulat ang mga kasulatan, wala pang papel sa India o Sri Lanka. Lahat ng mga dokumento, liham, kontrata, at anomang kasulatan ay isinusulat sa balat ng hayop, sa manipis na metal o sa dahon ng palm. Hindi gusto ng mga Buddhista na magsulat sa balat ng hayop o sa metal dahil sa ito'y matrabaho at magastos. Kaya mga dahon ng palm ang kanilang ginamit. Matapos ihanda ang mga dahon, itinatali ito at inilalagay sa lalagyang kahoy upang maging matibay, tulad ng isang modernong

libro. Nang makarating ang Buddhismo sa China, ang mga kasulatan ay isinulat sa seda at papel. Lumipas ang 500 taon, dahil sa dami ng kinakailangang maisulat na kopya ng mga kasulatan, naimbento ang paglilimbag. Ang pinakamatandang aklat na nailimbag ay ang isa sa mga turo ng Buddha na salin sa wikang Instik at nailimbag noong 828 CE.

## **CHAPTER 12:** **Kasaysayan at Pag-unlad**

**TANONG: Sa ngayon ang Buddhismo ay isang relihiyon na may malaking bilang ng mga tagasunod sa maraming bansa. Paano ito nangyari?**

SAGOT: Sa loob ng 150 taon matapos ang pagpanaw ng Buddha, ang kanyang mga turo ay kumalat sa hilagang India. Pagdating ng 262 BCE, ang emperador ng India na si Asoka Mauriya ay pumanig sa Buddhismo at ikinalat ang Dhamma sa kanyang pamumuno. Maraming tao ang naakit sa mataas na pamantayang etikal ng Buddhismo, at gayundin sa pagtuligsa nito sa sistemang caste ng mga Hindu. Nagpatawag din si Asoka ng isang malaking konseho at nagpadala ng mga sugo sa mga katabing bansa, maging sa Europa. Ang pinakamatagumpay sa mga ito ay ang mga isinugo sa Sri Lanka. Naging Buddhist ang buong isla at nanatili mula noon. Dinala ang ibang pagsugo sa timog at kanlurang India, sa Kashmir, sa timog na bahagi ng kasalukuyang bansang Burma, at sa Thailand. Matapos ang humigit-kumulang na dantaon, naging mga monghe at monghang Buddhist ang mga taga-Afghanistan at mga naroroon sa bulubunduking hilaga ng India, samantalang dinala ng mga negosyante ang kanilang relihiyon sa Gitnang Asya at Tsina, kung saan naman nagsimulang makarating ito sa Korea at Japan. Natatanging malaman na tanging Buddhismo lamang ang dayuhang sistema ang nag-ugat sa Tsina. Noong ika-12 dantaon, naging pangunahing relihiyon ang Buddhismo sa Burma, Thailand, Laos at Cambodia, dahil na rin sa pagsisikap ng mga mongheng galing Sri Lanka.

**TANONG: Paano at kailan naging Buddhist ang Tibet?**

SAGOT: Noong ika-8 dantaon, nagpadala ng sugo ang hari ng Tibet sa India upang sunduin ang mga monghe at dalhin ang mga kasulatang Buddhist sa kanyang bayan. Hindi muna naging pangunahing relihiyon ang Buddhist dahil din sa salungatan ng mga pari ng relihiyong Bon. Ngunit pagdating ng ika-11 dantaon, may malaking bilang ng mga monghe at gurong Indian ang nagpunta sa Tibet at naging matatag ang Buddhismo roon. Simula noon, isa ang Tibet sa mga naging pinakataimtim na bansang Buddhist.

**TANONG: Kaya malawakang lumaganap ang Buddhismo.**

SAGOT: Hindi lamang iyon, nagkaroon din ng manaka-nakang pagkakataon na inuusig ng Buddhismo ang ibang relihiyon habang ito ay lumalaganap sa pamamagitan ng mga hukbong mananakop. Ang Buddhismo ay nananatiling isang banayad na pamumuhay, at ang paggamit ng puwersa o pamimilit upang ibahagi ang pananampalataya ay kinamumuhian ng mga Buddhist.

**TANONG: Ano ang naging impluwensya ng Buddhismo sa ibang bansang narating nito?**

SAGOT: Kapag nagtungo ang mga sugong monghe sa iba't ibang bansa, higit pa sa dala-dala nilang turo ng Buddha, dala rin nila ang mga natatanging aspekto ng kabihasnang Indian. May mga mongheng mahuhusay sa panggagamot at ipinakilala nila ang mga makabagong ideyang medikal sa mga lugar na kung saan hindi pa nararating ng mga iyon. Bago pa man makarating ang Buddhismo, ang mga barbarong Tibetan at Mongolian ay binago ng Buddhismo upang maging mahinahon at makatao. Sa India, nawala rin sa uso ang pagsasakripisyo sa mga hayop dahil sa Buddhismo. Pansamantala ring hindi naging marahas ang sistemang caste. Magpasahanggang ngayon, lumalaganap ang Buddhismo sa Europa at Amerika at nagsisimulang maimpluwensyahan ang modernong pag-aaral ng psychology.

**TANONG: Bakit namatay ang Buddhismo sa India?**

SAGOT: Wala pa ring makapagpaliwanag sa pangyayaring ito. May mga historyador na nagsasabi na naging sobrang ganid ang Buddhismo na iniwasan ito ng mga tao. Sinasabi naman ng iba na humiram ang Buddhismo ng maraming ideya mula sa Hinduismo at halos naging katulad na rin nito. Ang isa pang teorya tungkol dito ay nang magkakasamang nanirahan ang mga monghe sa malalaking monasteryo na suportado ng mga hari, na naging dahilan upang mapalayo sila sa mga karaniwang tao. Sa kung anomang

dahilan, pagdating ng ika-8 at ika-9 na dantaon, lalong humina ang Buddhismo sa India. Tuluyang nawala ito dahil sa kaguluhan at karahasan ng pananakop ng mga Muslim sa India noon ika-13 dantaon.

**TANONG: Ngunit mayroon pa ring mga Buddhist sa India?**

SAGOT: Mayroon pa rin, at mula noong ika-20 dantaon muling lumago ang Buddhismo sa India. Noong 1956, lumipat sa Buddhismo ang pinuno ng mga maralita dahil lubha silang nagdusa sa ilalim ng sistemang caste ng mga Hindu. Mula noon, 8 milyong tao na ang naging Buddhist at patuloy pang lumalago ang bilang nila.

**TANONG: Kailan dumating ang Buddhismo sa Kanluran?**

SAGOT: Ang unang mga taga-Kanluran na naging mga Buddhist ay ang mga Griyego na naglakabay patungo sa India matapos ang pananakop ni Alexander noong ika-3 dantaon BCE. Nasusulat sa Milindapanha, isa sa mga pinakamahalagang aklat ng Buddhismo, ang mga pag-uusap ng isang mongheng Indian na si Nagasena at ng haring Indo-Griyego na si Milinda. At sa pagtatapos ng ika-19 na dantaon, nagkaroon ng mas paghanga at paggalang sa Buddhismo ang mga nasa Kanluran nang nagsimulang isalin ng mga dalubhasa ang mga kasulatang Buddhismo at ang mga panitikan tungkol dito. Sa pagsisimula ng 1900s itinuring nga mga iilang taga-Kanluran na sila ay mga Buddhist, at ang ilan sa kanila ay naging mga monghe. Mula 1960s, patuloy na dumarami na ang bilang ng mga Buddhist na taga-Kanluran at ngayon ay binubuo nila ang maliliit ngunit mahalagang lipunan sa maraming mga Kanluraning bansa.

**TANONG: Maaari ka bang magpaliwanag tungkol sa iba't ibang uri ng Buddhismo?**

SAGOT: Sa kanyang katanyagan, lumaganap ang Buddhismo mula sa Mongolia patungong Maldives, mula sa Balkh patungong Bali, at dahil roon nagkaroon ito ng katangian sa maraming tao mula sa iba't ibang kultura. Nagawa rin nitong tumagal sa loob ng daang-daang taon, humiram at umayon sa paglago ng lipunan at talino ng mga tao. Hindi man nagbago ang diwa ng Dhamma, mas nagbago naman ang kanyang panlabas na anyo. Sa ngayon, may tatlong uri ng Buddhismo – Theravada, Mahayana at Vajrayana.

**TANONG: Ano ang Theravada?**

SAGOT: Ang ibig sabihin ng Theravada ay Mga Turo ng mga Nakatatanda. Batay ito sa Pali Tipitaka, ang pinakamatanda at pinakabuong tala ng mga turo ng Buddha. Mas konserbatibo at nakasentro sa monastiko ang Buddhismong ito, na nagbibigay-diin sa mga payak at mahigpit na pamantayan ng Dhamma. Matatagpuan ang Theravada sa Sri Lanka, Burma, Thailand, Laos, Cambodia at sa iba pang bahagi ng Timog-Silangang Asya.

**TANONG: Ano ang Buddhismong Mahayana?**

SAGOT: Pagdating ng unang dantaon BCE, naging malalim ang pagsusuri sa maraming turo ng Buddha. Habang lumalago ang lipunan, nangaingailan ng panibago at mas mahalagang paliwanag sa mga turo. Maraming mga paaralan ang lumago mula rito, at ang kanilang mga bagong paliwanag ay tinawag na Mahayana, na ang ibig sabihin ay ang Dakilang Daan. Sinasabi nito na ang Buddhismo ay mahalaga sa lahat at hindi lamang para sa mga monghe. Naging pangunahing uri ng Buddhismo ang Mahayana sa India at sa ngayon ay matatagpuan sa Tsina, Korea Taiwan, Vietnam, at Japan. Maraming tagasunod ng Theravada ang nagsasabing sinisira ng Mahayana ang mga turo ng Buddha. Subalit sinasabi naman ng mga Mahayan na tinanggap ng Buddha ang pagbabago bilang isa sa mga pangunahing katotohan, at ang kanilang paliwanag ay hindi paninira sa Dhamma, gaya nang hindi paninira ng puno sa binhi nito.

**TANONG: Madalas kong mabasa ang katagang Hinayana? Ano ang ibig sabihin nito?**

SAGOT: Noong magsimulang lumaganap ang Mahayana, nais nitong magkaron ng pagkakaiba mula sa mga naunang uri ng Buddhismo. Kaya tinawag itong Mahayana o ang Dakilang Daan, samantalang ang

mga naunang pangkat ay tinawag na Hinayana o Munting Daan. Samakatuwid, ang Hinayana ay isang katagang ibinigay ng mga tagasunod ng Mahayana sa mga tagasunod ng Theravada.

**TANONG: Ano naman ang Vajrayana?**

SAGOT: Ito ay isang uri ng Buddhismo na nagsimulang lumaganap sa India noong ika-6 at ika-7 dantaon CE, noong mga panahong ang Hinduismo ay dumaan sa matinding pag-ahon sa India. Maraming mga Buddhist ang naimpluwensyahan ng mga aspekto ng Hinduismo, lalo na pagdating sa pagsamba sa maraming mga diyos at pagsasagawa ng mga ritwal. Noong ika-11 dantaon naging matatag ang Vajrayana sa Tibet kung saan patuloy itong nagbago at lumago. Ang salitang Vajrayana ay nangangahulugang ang Diamanteng Daan, na tumutukoy sa dunong na hindi nawawasak, na ginagamit ng mga tagasunod ng Vajrayana upang ipagtanggol ang kanilang mga ideya. Madalas nakabatay ang Vajrayana sa mga panitikang tinatawag na *tantras* kaysa sa mga tradisyunal na kasulatang Buddhismo, kaya tinatawag rin itong *Tantrayana*. Matatagpuan ngayon ang Vajrayana sa Mongolia, Tibet, Ladakh, Nepal, Bhutan at sa mga Tibetan na naninirahan sa India.

**TANONG: Parang nakalilito ang mga ito. Kung gusto kong magsanay sa Buddhismo, paano ako pipili sa mga uring ito?**

SAGOT: Maaari nating ihambing ito sa isang ilog. Kung patutungo ka sa pinagmumulan, at pagkatapos ay tatahakin ang dinadaluyan ng ilog, maaaring magkaiba nga sila. Matatahak mo ang mga burol, lambak, talon at batis. Mapapansin mong pagdating sa wawa ng ilog, ibang-iba ito sa mismong pinagmumulan. Kung nais mo talagang pag-aralan ang Buddhismo, kailangang magsimula ka sa mga pinakapayak na mga turo-ang Apat na Dakilang Katotohanan, ang Walong Dakilang Daan, ang makasaysayang buhay ng Buddha at iba pa. Pagkatapos, pag-aralan mo rin kung paano at bakit nagbabago ang mga turo at ideyang ito, at saka ka pumili kung anong paraan sa Buddhismo ang mas nagugustuhan mo. Magkagayon, imposibleng masabi mo na ang pinagmumulan ng ilog ay mas mababa kaysa sa wawa nito, o kaya ang wawa nito ay paninira ng pinagmumulan.



## CHAPTER 13: ANG PAGIGING BUDDHIST

**TANONG: Kalugod-lugod ang mga sinabi mo sa akin. Papaano ba ako maaaring maging Buddhist?**

SAGOT: May isang lalaking nagngangalang Upali ang labis na humanga sa mga itinuro ng Buddha. Nagpasiya siyang maging tagasunod ng Buddha. Subalit sinagot siya ng Buddha:

*'Siyasatin mong munang mabuti, Upali. Ang pagsisiyasat ay makabubuti sa isang katulad mong tanyag.'* M.II,379

Sa Buddhismo, napakahalaga ng pag-unawa, at kinakailangan nito ng panahon. Nangyayari ito matapos ang paglipas ng panahon. Huwag ka kaagad pabigla-bigla sa iyong paglipat sa Buddhismo. Huwag magmadali; marapat magtanong-tanong, timbanging mabuti ang mga karanasan at saka magpasya. Hindi hangarin ng Buddha ang magparami ng mga tagasunod. Mas mahalaga sa Buddha na ang pagsunod sa kanya ay bunga ng maingat na pagsisiyasat at pagsusuri ng mga pangyayari.

**TANONG: Kung ginawa ko ito at nakita ko naman na sapat nga ang turo ng Buddha, ano ang maaari kong gawin para maging isang Buddhist?**

SAGOT: Makatutulong kung makikilahok ka sa mga gawain ng mga Buddhist sa isang templo o sa isang grupo. Suportahan mo sila at hayaan mo rin silang masuportahan ka. Patuloy kang matuto sa mga turo ng Buddha. Kung handa ka na, maging ganap kang Buddhist sa pamamagitan ng pagtanggap ng Tatlong Kanlungan.

**TANONG: Ano ang Tatlong Kanlungan (refuge)?**

SAGOT: Ang kanlungan ay isang kinalalagyan na maaaring puntahan ng mga tao kung sila nababagabag o kung nais nilang maging ligtas at panatag. Maraming uri ng kanlungan. Kapag nalulungkot ang isang tao, sa mga kaibigan siya naghahanap ng kanlungan. Sabi ni Buddha:

*'Tanggapin ang kanlungan ng Buddha, ng Dhamma at ng Sangha, at unawain ng tama ang Apat na Dakilang Katotohanan, pagdurusang, ang sanhi ng pagdurusang, kalayaan mula sa pagdurusang at ang nagpapalayang Walong Dakilang Daan. Ito ang tiyak at ligtas na kanlungan. Ito ang nangingibabaw na kanlungan. Ito ang kanlungan kung saan sinoman ay lumalaya sa pagdurusang.'* Dhp. 189-192

Pagtanggap sa kanlungan ng Buddha ay isang tiwalang pagtanggap din upang maliwanagan at maging ganap na tulad ng Buddha. Pagtanggap sa kanlungan ng Dhamma ay isang pag-unawa rin ng Apat na Dakilang Katotohanan at pagtatatag ng buhay sa Walong Dakilang Daan. Pagtanggap sa kanlungan ng Sangha ay pagtanggap ng suporta, sigla at patnubay mula sa lahat ng tumatahak sa Walong Dakilang Daan. Nagiging Buddhist ang sinumang nagsasagawa ng mga ito at sa gayon ay tinatahak na ang daan patungo sa Nirvana.

**TANONG: Anong pagbabago ang nangyari sa buhay mo magmula noong tanggapin mo ang tatlong kanlungan?**

SAGOT: Tulad ng napakaraming tao sa loob ng 2,500 taon natuklasan ko na makabuluhan ang itinuro ni Buddha sa mundong masalimuot. Binigyan nila ako ng kahulugan ng buhay na walang kahulugan. Binigyan ako ng mga ito ng makatao at mapagmalasakit na pamumuhay na siyang nagpatnubay sa aking buhay. At nakita ko rin kung papaano magiging dalisay at ganap, kung hindi sa buhay ko ngayon ay sa susunod ko pang mga buhay. May isang makata sa India ang nagsabi nito tungkol kay Buddha:

*'Pagpapakalinga sa kanya, awitan siya ng pagpuri, parangalan siya, at manatili sa Dhamma...ito'y kilos ng mayroong pag-unawa.'*

Lubos akong sumasang-ayon sa mga salitang ito.

**TANONG: May isa akong kaibigan, pinipilit niya akong lumipat sa kanyang relihiyon. Hindi ako interesado sa relihiyon niya at sinabi ko ito sa kanya subalit hindi niya ako tinitigilan. Ano ang dapat kong gawin?**

SAGOT: Dapat mong maunawaan na hindi mo siya talagang kaibigan. Ang tunay na kaibigan ay tatanggap sa iyo kahit sino ka pa at igagalang ang iyong pasiya. May hinala ako na nagkukunwari lamang siya na kaibigan mo para magbago ka at sumanib sa relihiyon niya. Kapag may mga taong namimilit sa iyo ng kagustuhan nila, hindi sila tunay na kaibigan.

**TANONG: Subalit gusto niyang ibahagi sa akin ang relihiyon niya.**

SAGOT: Magandang bagay ang pagbabahagi ng sariling relihiyon sa iba, subalit sa palagay ko hindi nalalaman ng kaibigan mo ang pagkakaiba ng pagbabahagi at pamimilit. Kung may mansanas ako at ibinigay ko sa iyo ang kalahati, tapos tinanggap mo, nagbahagi ako sa iyo. Kung sinabi mo sa akin, “Salamat, pero kumain na ako,” pagkatapos ay pipilitin kitang kunin ang kalahati hanggang sa tanggapin mo ito, hindi ito masasabing pagbabahagi. May mga taong tulad ng ‘kaibigan’ mo ang nagbabalat-kayo at nagkukunwaring ‘namamahagi’ sila, ‘nagmamahal’ sila, ‘nagpapakatotoo’ sila. Anopaman ang itawag nila sa mga ginagawa nila, magaspang pa rin ang kanilang pag-aasal, walang galang at makasarili.

**TANONG: Papaano ko siya pipigilin?**

SAGOT: Simple lang. Una, linawin mo kung ano ba ang gusto mo. Pangalawa, sabihin mo ang gusto mong sabihin sa kaniya. Pangatlo, kapag nagtanong siya tulad ng mgaganitong tanong, ‘Ano ba ang pananampalataya mo’ o ‘Bakit hindi ka sumama sa akin’, ulitin mo sa kanya ang kasasabi mo lang sa kanya ng magalang, malinaw at matibay mong ulitin sa kanya ang una mong sinabi. ‘Salamat sa paanyaya mo subalit hindi ko gustong ang sumama sa iyo.’

‘Bakit hindi?’

‘Sa akin na ito, basta hindi ako pupunta.’

‘Maraming mga interesanteng tao roon.’

‘Siyempre naman, pero ayoko talagang pumunta.’

‘Niyayaya kita dahil nagmamalasakit ako sa iyo.’

‘Natutuwa ako at nagmamalasakit ka sa akin, pero ayoko talagang pumunta.’

Magalang, malinaw at matibay mong ulitin sa kanya na ayaw mo at hindi mo siya pinapayagan na pilitin kang makilahok sa isang usapin. Titigil rin siya. Nakakahiyang gawin ito subalit mahalagang makita ng iba na hindi nila maaaring ipilit sa iyo ang kanilang pananampalataya o mga hangarin.

**TANONG: Dapat bang ibahagi ng mga Buddhist ang Dhamma sa iba?**

SAGOT: Oo, dapat lang. Kung may magtatanong sa iyo tungkol sa Buddhismo, sabihin mo sa kanila. Maaari mong sabihin sa kanila ang mga tinuro ng Buddha kahit hindi sila nagtatanong. Subalit kung nahahalata mo, sa salita o kilos nila, na hindi sila interesado sa sinasabi mo, tanggapin mo iyon at igo ang kanilang pasya. Mahalaga rin kung makikita ng ibang tao mas mainam na makita nila ang Dhamma hindi sa pangangaral mo ngunit bagkus ay sa iyong mga kilos. Ipakita mo sa ibang tao ang Dhamma sa iyong pagsaalang-alang, kabaitan, tiyaga, pag-unawa, budhi at katapatan. Hayaan mong suminag ang Dhamma sa iyong pananalita at pagkilos. Kung bawat isa sa atin, ako at ikaw, ay nakauunawa ng mas malalim sa Dhamma, nagsasanay nito, at nagbabahagi nito sa iba, malaking pakinabang ito hindi lamang sa ating mga sarili kundi na rin sa iba.

## **CHAPTER 14: MGA KASABIHAN NG BUDDHA**

*Dinadalisay ng kagandahang loob ang dunong, at ang dinadalisay ng dunong ang kagandahang loob. Kung nasaan ang isa, naroon din ang isa pa. Ang taong may magandang-loob ay may dunong, at ang taong marunong ay may magandang-loob. Ang pagsasanib ng dalawang ito ay ang pinakamatayog sa lahat. D.I, 84*

*Nangunguna sa lahat ang kamalayan. Nangingibabaw sa lahat ang kamalayan. Lahat ay gawa ng kamalayan. Kung ang isang tao ay nagsasalita at kumikilos na may dalisay na ligaya't kamalayan, susundan siya nito nang tulad sa aninong hindi umaalis. Dhp., 2*

*Hindi nararapat na sisihin o mamuhi sa kung sinoman ng dahil sa kung anomang dahilan. Huwag magnasa ng pasakit sa ibang tao dahil lamang sa galit o tunggalian. Sn.149*

*Katulad rin ng karagatan na may iisang lasa, ang lasang alat ng asin, iisa lang din ang lasa ng Dhamma, ang lasa ng kalayaan. Ud., 56*

*Madali lamang makita ang pagkukulang ng iba, subalit mahirap makita ang nasa sarili. Habang tinatahip natin nang tulad sa ipa ang mga pagkukulang ng ibang tao, ikinakaila natin ang sa atin tulad ng nagbabalat-kayong mangangaso. Ang nagsusumikap makita ang pagkukulang ng iba ay nagiging bugnutin. Lumalago ang dungis niya, hindi matibag-tibag. Dhp., 252-3*

*May mga kuwintas na yari sa maraming bulaklak. Gayundin, maraming mabubuting gawain na maaaring magawa ng isang taong isinilang. Dhp., 53*

*Kapag may kinakausap ka, nararapat lamang makipag-usap ka sa tama o maling oras, naaayon o hindi naaayon sa katotohanan, banayad o marahas, bunga ng kamalayang napopoot o nagmamahal. Sanayin ninyo ang sarili ng ganito: 'Marapat na ang kamalayan natin ay hindi mapasama, ni magiging buktot ang ating pananalita, ngunit sa halip ay magkaroon tayo ng kabutihan at pagmamalasakit at nang tayo ay mabuhay na ang kamalayan ay malaya sa poot at puno ng pagmamahal. Mabubuhay tayong nagmamahal ng lubos sa isang tao, at mula sa kanya ay pupunan natin ang buong mundo ng pagmamahal na malawak, laganap, di-masusukat at walang bahid ng poot at pagkamuhi' Ganito dapat ang pagsasanay ninyo sa inyong mga sarili. M.I, 126*

*Sa tatlong paraan nakikilala ang marunong. Anong tatlo? Mulat siya sa kung ano ang kanyang pagkakamali. At dahil mulat siya, itinutuwid niya ang mga ito. At kung may iba na umaamin sa kanilang pagkakamali, pinatatawad niya ang mga iyon. A.I, 103*

*Itigil ang paggawa ng masama, matutong gumawa ng mabuti, dalisayin ang kamalayan. Ito ang itinuturo ng mga Buddha. Dhp., 183*

*Matuto mula sa tubig. Sa mga biyak at bitak ng kabundukan maingay kung bumulwak ang mga batis. Subalit tahimik naman kung dumaloy ang malalalim na ilog. Maingay ang walang laman, tahimik ang lubos. Ang baliw ay tulad ng banga na kalahati lamang ang nilalaman, ang marunong ay tulad ng isang malalim at tahimik na lawa. Sn., 720-1*

*Kahit tadtarin pa ng masamang salarin ang mga kamay at binti mo gamit ang malaking lagari, kung ang kamalayan mo ay pinuno mo ng poot, hindi mo pa rin isinasabuhay ang mga turo ko. M.I, 126*

*Kung ang kalayaan ng kamalayang bunga ng pagmamahal ay pinalalago at pinaghuhusay, laging isinasabuhay, ginagawang paraan at batayan, pinagtitibay, pinagbibigkis at isinasagawa ng tama, pagpapalain siya sa labing-isang paraan: Magiging mahimbing sa kanyang pagtulog, maligaya sa paggising, walang mga bangungot, mapagmalasakit sa iba, mapagmalasakit kahit sa hindi tao, kalugod-lugod sa mga diyos, ligtas mula sa apoy, lason at armas, madaling ituon ang pag-iisip, gumaganda ang kutis, mapayapa sa pagpanaw at pagkaraan ng kamatayan ay malamang muling isisilang sa langit. A.V, 342.*

*Imposibleng para sa isang tao na walang pagpipigil, hindi disiplinaryado o hindi nasisiyahan ang makapipigil, magdidisiplina at magbibigay ng kasiyahan sa ibang tao. Ngunit sinomang na may pagpipigil, disiplinaryado, at nasisiyahan ay makatutulong sa iba na maging kagaya rin ng mga ito. M.I, 45*

*Ang kasiyahan ay pinakadakilang kayamanan. Dhp., 204*

*Kung ako, ang Dhamma o ang Sangha ay lilibakin ng ibang tao, hindi ninyo kinakailangang magalit o sumama ang loob, sapagkat lalabo ang inyong pagtanaw at hindi malalaman kung ang sinabi ng iba ay tama o mali. Kung ginawa ito ng iba, ipaliwanag mo sa kanila na kung paano naging mali ang kanilang panlilibak. Sabihin mong 'Hindi ito tama. Hindi rin ito nararapat. Hindi ito ang aming paraan. Hindi ito ang aming ginagawa.' Katulad nito, kung sakaling purihin ako, ang Dhamma o ang Sangha, hindi ninyo kailangang maging hambog o palalo, sapagkat lalabo ang iyong pagtanaw at hindi malalaman kung ang sinabi ng iba ay tama o mali. Kung ginawa ito ng iba, ipaliwanag mo sa kanila na kung paano naging tama ang kanilang papuri. Sabihin mong 'Ito ay tama. Ito ang nararapat. Ito ang aming paraan. Ito ang aming ginagawa.' D.I, 3*

*Kung ang mga salita ay may limang palatandaan na hindi binigkas nang may hinaing, sa halip ay binigkas nang mahusay, kapuripuri, at hinahangaan ng marunong. Ano ang limang ito? Ang mga salitang ito ay binibigkas sa tamang panahon, na makatotohanan, binibigkas ng banayad, mayroong dahilan at binibigkas ng may pagmamahal. A.III, 243*

*Tulad ng malalim na lawa na malinaw at tahimik, gayundin naman ang marunong na nagiging mapayapa kapag narinig ang mga turo. Dhp., 82*

*Huwag kayong sumunod sa mga pagpapahayag, sa mga nakagawian, sa mga sabi-sabi, sa mga sinasabi ng kasulatan, sa mga pangangatwiran, sa mga panghihimasok, sa mga itinuturing na nakatataas o guro, o kaya sa pag-iisip na 'Siya ang aming guro'. Ngunit kapag nalaman mong ang isang bagay ay mabuti, kahanga-hanga at pinupuri ng mga marunong, at kung isinasagawa ang mga ito para sa iyong kapakanan at kaligayahan, nararapat lamang na sundin mo ito. A.I,190*

*Minsan, sinabi ng Buddha sa kanyang mga mongheng nag-aaway: 'Kung ang mga hayop ay nagiging mabait at magalang sa ibang tao, nararapat lamang na maging ganoon ka na rin. Vin.II, 162*

*Hindi masyadong mahalaga ang pagkakamal ng mga bagay tulad ng kayamanan, ngunit nakatutuwang magkamit ng dunong. A.I, 45*

*Halos walang kabuluhan ang mawalan ng kayamanan, subalit nakasusuklam ang mawalan ng dunong. Halos walang kabuluhan ang magkaron ng kayamanan, subalit kamangha-mangha ang magtamo ng dunong. A.I, 15*

*Kung may taong pabaya na bibigkas ng mga banal na kasulatan, subalit hindi naman nito isininasagawa ang kanyang sinasabi, para siyang nagbibilang ng mga baka na hindi naman sa kanya, hindi niya mapapakinabangan ang banal na buhay. Dhp., 19*

*Kung paanong inaaruga ng isang ina ang kanyang anak, kahit itaya niya ang kanyang buhay, marapat na magkaroon ang sinoman ng hindi masusukat na pagmamahal sa lahat ng nilalang sa buong mundo. Sn., 149*

*Sinoman ang nais pagsabihan ang iba ay dapat pag-isipan muna ang ganito: 'Isinasabuhay ko ba o hindi ang pagkadalisay sa aking katawan at pananalita? Mahahanap ba ang mga katangian na ito sa akin?' Kung hindi pa, hindi kataka-takang may magsasabing, 'Bakit hindi ka muna magpakadalisay sa iyong katawan at pananalita?' Muli, kung mayroon nagnanais na pagsabihan ang iba, pag-isipan muna ang ganito: 'Nakalaya na ba ako sa sama ng loob at lumago na ba ang pagmamahal ko sa kapwa? Natutuklasan ba ito sa akin?' Kung hindi pa, hindi kataka-takang may magsasabing, 'Bakit hindi mo muna isabuhay ang pagmamahal?' A.V, 79*

*Sinomang nagsasabuhay ng matuwid sa umaga, sa tanghali o sa gabi ay magkakaroon ng maligayang umaga, maligayang tanghali at maligayang gabi . A.I,294*

*Kapag ikaw ay nilaspastangan, sinuntok, pinukol ng bato o pinalo ng patpat o ng espada, itabi mo lahat ng makamundong mithiin at pagpapalagay at isiping, 'Hindi nababagabag ang puso ko. Wala akong bibigkasin na masama. Hindi sasama ang loob ko ngunit pananatilihin ko ang kabutihan at pagmamalasakit sa lahat ng nilalang.' Ganito ka dapat mag-isip. M.I,126*

*Pinapatnubayan ng patubigan ang tubig , binabaluktot ng manggagawa ang biyas ng pana, hinuhugisan ng karpentero ang kahoy, hinuhulma ng marurunong ang kanilang mga sarili. Dhp.80*

*Tinanong ng Buddha si Anuruddha kung papaano siya nabubuhay ng may pakikitungo sa mga kapwang monghe. Sumagot ito, 'Mabuting kapalaran ito, tunay na kapalaran na ako ay nabubuhay sa diwa kasama ang mga ito. Ako ay nag-iisip, nagsasalita at kumikilos ng may pagmamahal sa kanila, pansarili man o sa harap ng madla. Sa palagay ko, dapat kong isantabi ang mga hinahangad ko at tugunan ang kanilang mga pangangailangan. Ginagawa ko ito. Bagaman marami kami, nagkakaisang-diwa naman' M.III, 156*

*Ang pagiging mulat sa panganib ng pagtutunggali at mulat sa kaayusan bilang kapayapaan, ang pananatili ng pagkakaisa at kabaitan. Ito ang turo ng mga Buddha. Cp.3,15,13*

*May apat na uri ng tao sa mundo. Sino sila? May mga taong walang pagmamalasakit sa sarili o kahit sa kapwa, may mga taong nagmamalasakit sa kapwa subalit hindi kanilang sarili, may mga taong nagmamalasakit sa kanilang sarili nila subalit hindi sa kapwa, at may nagmamalasakit sa kanilang sarili at sa kapwa. Sa apat na ito, namumuno ang nagmamalasakit sa sarili at sa kapwa; sila ang mga nasa kataas-taasan, ang pinakadakila at ang pinakamahusay. A.II,94*

*Kung tinanggap mo ang kanlungan ng Buddha, Dhamma at Sangha, magiging malaya ka sa takot at pagkahilakbot. S.I,220*

*Lupigin mo ang galit ng pagmamahal, ang kasamaan ng kabutihan, ang pagkaganid ng pagbibigay, ang mga kasinungalingan ng katotohan. Dph.223*

*May anim na nagdudulot ng pagmamahal at paggalang, pagtulong at pagsang-ayon, kaayusan at pagkakaisa. Ano ang mga ito? Ito ay ang pagmamahal sa kapwang naghahanap rin ng kabanalan sa buhay, pansarili man o sa harap ng madla; kapag nakikipag-usap sa kapwa nang may pagmamahal, pansarili man o sa harap ng madla; kapag iniisip ang kapwa nang may pagmamahal, pansarili man o sa harap ng madla; kapag lubusang ibinabahagi sa kapwa ang anomang biyayang nakuha nang matuwid, kahit ito'y pagkain lamang mula sa sariling mangkok; kapag kanila nang tinataglay ang mga kabaitang*

ganap, buo at nagpapalaya, kapuri-puri sa marunong at nagtataguyod sa pagtuon; at kapag kasabay na nagtataglay ang kapwa sa banal na buhay, pansarili man o sa harap ng madla, ng dakilang pang-unawa, para sa kalayaang nagbubunga ng paglupig sa pagdurusa; sa gayon ay magkakaroon ng pagmamahal at paggalang, pagtulong at pagsang-ayon, kaayusan at pagkakaisa. M.I, 322

Sinoman ang nagmamahal sa dakilang Dhamma, ang dalisay sa pananalita, isip at gawa, ang palaging mapayapa, malumay, maayos at mahinahon, sapat siyang mabubuhay sa mundo. Ja.III, 442

Sinoman ang may mabuting pag-isip, pananalita at pagkilos ay pinakamatalik na kaibigan ng kanilang mga sarili. Kung sasabihin man niyang “Wala akong pakialam sa sarili ko”, nananatili pa rin silang matalik na kaibigan ng kanilang mga sarili. Bakit? Dahil ginagawa niya sa kanyang sarili ang ginagawa niya sa kanyang kaibigan. S.I,71

Huwag maliitin ang kabutihan at sasabihing, ‘Hindi ko kayang maging ganiyan’. Bawat patak ng tubig ay makapupuno sa banga. Ganito rin unti-unting nagpupuno ng kabutihan ang mga marurunong sa kanilang mga sarili”. Dhp.122

Minsan may isang monghe na may sakit ng pag-iiti at halos hinihigaan na niya ang sarili niyang dumi. Dumalaw noon ang Ginoo at si Ananda sa mga panuluyan at nagtungo sila sa lugar ng mongheng nagkasakit. Tinanong ng Ginoo, “Monghe, ano ang sakit mo?”

“May pag-iiti po ako, Ginoo.”

“Wala bang umaalalay sa iyo?”

“Wala po, Ginoo”.

“Bakit hindi ka inaaruga ng ibang monghe?”

“Dahil wala naman po akong pakinabang sa kanila”.

Sabi ng Ginoo kay Ananda, “Mag-igib ka ng tubig at liliisin natin ang mongheng ito”. Nag-igib si Ananda at habang binubuhusan ng Ginoo ang monghe, si Ananda ang nagpapaligo sa kaniya. Binuhat nila ang monghe at inihiga sa kama. Mayamaya tinawag ng Ginoo ang lahat ng mga monghe at tinanong, “Bakit hindi niyo inaalagaan ang maysakit na monghe?”

“Dahil wala naman po siyang pakinabang sa amin.”

“Mga monghe, wala kayong ina o ama para mag-aalaga sa inyo. Kung hindi niyo aalagaan ang isa’t isa, sino pa? Sinoman ang mag-aalaga sa akin ay nag-aalaga sa maysakit.” Vin.IV, 301

Nangingibabaw sa lahat ng handog ang handog ng katotohanan. Dhp.354

Magalak at magsaya sa mga katuparan ng ibang tao tulad ng kagalakan at kasayahan sa mga sariling katuparan. S.II,198

Ipinahayag ko ang Dhamma nang walang ipinapalagay na bukas o nakatagong mga turo. Hindi ako isang guro na nagkukuyom ng palad upang mayroon lamang maitago. D.II, 100

Kapag pumanaw na ako, hayaan ninyong ang Dhamma ang inyong maging guro. D.II,154

Maganda rin kung paminsan-minsan naiisip ninyo ang inyong mga pagkukulang. Maganda rin kung paminsan-minsan naiisip ninyo ang mga pagkukulang ng ibang tao. Maganda rin kung paminsan-minsan naiisip ninyo ang inyong mga kabutihan. Maganda rin kung paminsan-minsan naiisip ninyo ang mga kabutihan ng ibang tao. A.IV,160

Ang mga gumagawa ng kabutihan ay nalulugod ngayon, nalulugod din sa susunod na panahon. Nalulugod sila ngayon at mga susunod na panahon. Tuwang-tuwa at maligaya sila kapag naaalala nila ang kanilang mga mabuting gawain. Dhp.16

*Talikdan ang kamalian. Maisasagawa ninyo ito. Kung ito ay imposible, hindi ko kayo papayuhang gawin ito. Subalit posible ito, kaya sinasabi ko sa inyo, 'Talikdan ang kamalian'. Kung ang pagtalikod sa kamalian ay magdudlot nga kawalan at kalungkutan, hindi ko kayo papayuhang gawin ito. Subalit para sa ikabubuti at ikaliligaya ninyo ito, kaya sinasabi kong, "Talikdan ang kamalian". Payabungin ang kabutihan. Maisasagawa ninyo ito. Kung ito ay imposible,, hindi ko kayo papayuhang gawin ito. Subalit posible ito, kaya't sinasabi ko sa inyo, 'Payabungin ang kabutihan'. Kung ang pagpapayabong ng kabutihan ay magdudlot nga kawalan at kalungkutan, hindi ko kayo papayuhang gawin ito. Subalit para sa ikabubuti at ikaliligaya ninyo ito, kaya sinasabi kong "Payabungin ang kabutihan". A.I, 58*

*Nanginginig ang lahat sa parusa, mahalaga ang buhay sa kanila. Kaya, ilagay ninyo ang sarili ninyo sa kalagayan ng iba, at huwag pumatay at huwag ding papatay. Dhp.130*

*Huwag ninyong hayaang putulin ang sanga ng puno na may lilim kung saan ikaw ay umuupo o humihiga. Sapagkat kung may pinutol ka, ikaw ay nagtataksil sa isang kaibigan at gumagawa ng masama. Vv.9*

*Tulad ng Himalayas, kumikinang sa malayo ang mabuti. Tulad ng palasong pumapana sa gabi, malabo ang masama. Dhp.304*

*Sinabi ng Ginoo, "Ano sa palagay mo, ano ang gamit ng salamin?"*

*"Para may maaninag," sagot ni Rahula.*

*At sinabi ng Ginoo, "Kaya nararapat lamang na kumilos ang katawan, salita o isipan matapos ang masusing pagbubulay-bulay." M.I, 415*

*Bumaluktot nang tulad sa pana; maging malambot na tulad ng kawayan at hindi ka man sasalungat sa sinoman. Ja.VI, 295*

*Katulad ng ilog ng Ganges na dumadaloy, umaagos, gumagawi patungo sa silangan, gayun din ang sinoman na nagpapalago at nagsasanay sa Dakilang Walong Daan ay dumadaloy, umaagos, gumagawi patungo sa Nirvana. S.V, 40*

*Ang mga mabubuting tao ay laging nagpapasalamat. Vin.IV,55*

*Hindi napapawi ang poot sa mga taong ng palaging nagsasabing, 'Nilapastangan ako!' 'Sinaktan ako!' 'Inapi ako!' 'Ninakawan ako!'. Ngunit napapawi ang poot sa mga taong bumibitaw mula sa mga ganitong pag-iisip. Sapagkat sa mundong ito, hindi napapawi ang poot ng kapwa poot. Tanging pagmamahal lamang ang nakapapawi sa poot. Ito ang walang hanggang katotohanan. Dhp.3-5*

*Sa isang mabuting tao, bawat araw ay laging natatangi, dahil para sa kanya ang bawat araw ay banal. M.I, 39*

*Kahit nagagayakan man, ang sinomang mapayapa, mahinahon, tapat sa kabanalan at mabait sa lahat ng nilalang, siya ay isang tunay na namamanata, isang tunay na pinuno, at isang tunay na monghe. Dhp.142*

*Huwag maging taga-husga ng kapwa; huwag husgahan ang iba. Sino man ang manghusga ng kapwa ay naghuhukay ng sariling libingan. A.III, 351*

Mga Daglat

A, Anguttara Nikaya; Cp, Cariyapitaka; D, Digha Nikaya; Dhp, Dhammapada; Ja, Jataka; M, Majjhima Nikaya; S, Samyutta Nikaya; Sn, Sutta Nipata; Ud, Udana; Vin, Vinaya; Vv, Vimanavatthu.

## MAY-AKDA

Si Bhante Dhammika ay isinilang sa Australia noong 1951 sa isang Kristyanong pamilya at sumanib sa Buddhismo noong siya ay 18 taong gulang. Noong 1973 nagtungo siya sa Asya upang maging monghe, naglakbay sa Thailand, Laos, Burma at huli ay sa India. Sa loob ng 3 taon, naglakbay siya sa India upang mag-aral ng yoga at pagninilay, hanggang siya ay maordinahan bilang monghe sa ilalim ni Venerable Matiwella Sangharatna, ang huling disipulo ni Anagarika Dharmapala. Noong 1976, nagtungo siya sa Sri Lanka kung saan siya nag-aral ng Pali sa Sri Lanka Vidyalaya, at naging kasamang tagapagtatag at guro ng Nilambe Meditation Centre sa Kandy. Mula noon, ginugol niya ang kanyang panahon sa Sri Lanka at sa Singapore.

Nakapagsulat si Bhante Dhammika ng halos 25 aklat at mga artikulo ukol sa Buddhismo at sa mga katulad na aralin. Ang aklat niyang *Mabuting Tanong, Mabuting Sagot* ay naisalin na sa 20 wika at ngayon ay itinuturing na isang klasika minor sa kilala at modernong panitikang Buddhist. Kilala siya sa kanyang mga pampublikong talumpati at naging kinatawan ng Buddhismo Theravada sa European Buddhist Millenium Conference sa Berlin noong 2000. Maliban sa pilosopiyang Buddhist at pagninilay, malalim ang interes ni Bhante Dhammika sa anyo ng kasaysayan ng Buddhismo at sa tradisyon ng paglalakbay. Ang iba pa niyang interes ay kasaysayan ng India, sining at paghahalaman.