

Dasa Karma (Sepuluh Perilaku) oleh Upasaka Salim Lee

Dalam ajaran dibabarkan **Sepuluh Perilaku** yang terampil dan yang tidak terampil. Sepuluh perilaku/karma (*daśa-kuśala* dan *daśa-akuśala*) yang masing-masing berhubungan langsung dengan *akuśala-mūla* yaitu tiga racun dan *kuśala-mūla* yaitu tiga akar kebajikan.

Struktur dasarnya:

- Tubuh (*kāya*) → ada 3 bentuk
- Ucapan (*vāc*) → ada 4 bentuk
- Pikiran/kesadaran (*manas/citta*) → ada 3 bentuk

Jadi ada 10 bentuk tindakan batin – tubuh – ucapan yang dapat kita perhatikan dalam kehidupan kita.

I. PERBUATAN TUBUH (*KĀYA-KARMA*)

Ada 3 bentuk.

1. *Pāṇātipāta* (membunuh/merusak kehidupan)

Arti harfiah:

- *pāṇa* = makhluk hidup
- *atipāta* = menjatuhkan, menghancurkan

Artinya: menghilangkan kehidupan makhluk lain.

Hubungan dengan *akuśala-mūla*:

Perbuatan ini biasanya didorong oleh:

- *dveṣa* → kebencian, agresi
- *moha* → tidak melihat nilai kehidupan
- kadang *lobha* → keuntungan pribadi.

Ketika dilakukan, perbuatan ini memperkuat:

- kekerasan batin
- ketidakpekaan
- jarak dari makhluk lain.

Bentuk *kuśala*:

Kebalikan dari *pāṇātipāta* adalah: *ahiṃsā/karuṇā*

- menghargai kehidupan
- melindungi makhluk
- mengembangkan welas asih.

Ini menumbuhkan:

- *adveṣa* (ketidakbencian)

- *amoha* (kejernihan tentang saling keterhubungan)

2. *Adattādāna* (mengambil yang tidak diberikan)

Arti:

- *adatta* = tidak diberikan
- *ādāna* = mengambil

Artinya: mengambil sesuatu tanpa izin.

Hubungan dengan *akuśala-mūla*:

Perbuatan ini berakar pada *lobha*:

- ingin memiliki
- ingin menambah
- merasa kurang.

Perbuatan ini memperkuat:

- rasa kekurangan batin
- identitas melalui kepemilikan

Bentuk kuśala:

Kebalikannya: *dāna/alobha*:

- kemurahan hati
- tidak melekat pada kepemilikan
- menghormati hak orang lain.

Ini menumbuhkan:

- *alobha*
- rasa cukup
- kelapangan batin.

3. *Kāma-mithyācāra* (perilaku seksual yang tidak selaras)

Arti: *mithyācāra* = *mithyā* + *ācāra*

mithyā (मिथ्या)

berarti: salah, keliru, tidak selaras, menyimpang dari yang 'sebaiknya'.

Bukan sekadar "jahat", tetapi lebih berarti tidak selaras dengan kebenaran atau kenyataan.

ācāra (आचार)

berarti: cara bertindak, perilaku, cara hidup, *conduct/practice*.

Kata ini menunjuk pada bagaimana seseorang bertindak dalam kehidupan sehari-hari.

Secara literal: ***mithyācāra*** berarti cara bertindak yang keliru atau perilaku yang tidak selaras dengan yang sebaiknya.

Dalam konteks Buddhadharma, *kāma-mithyācāra* biasanya diterjemahkan sebagai: “perilaku seksual yang salah”.

Akan tetapi, arti literalnya sebenarnya lebih luas: cara menjalani dorongan sensual secara keliru atau tidak bertanggung jawab. Artinya bukan sekadar soal seks, tetapi tentang relasi yang merusak, manipulatif, atau melukai pihak lain.

Makna yang lebih dalam:

Jika kita melihatnya dari sudut *akuśala-mūla*, maka *mithyācāra* adalah perilaku yang lahir dari:

- *lobha* (keinginan memiliki)
- *moha* (tidak melihat dampaknya)

Perilaku itu memperlakukan orang lain sebagai objek pemuasan, bukan sebagai makhluk yang setara.

Istilah ini tidak sekadar moralitas.

Yang ingin ditunjukkan bukan hanya “larangan”.

Yang dilihat adalah mekanisme batin: dorongan sensual muncul, muncul penggengaman, muncul perilaku yang melukai relasi.

Jadi *mithyācāra* menunjuk pada ketidakterampilan dalam menjalani energi kehidupan.

Lawannya bukan sekadar “tidak berbuat”, melainkan:

samyag-ācāra atau *kuśala-ācāra*: yakni cara hidup yang selaras dengan kesadaran dan tanggung jawab.

II. PERBUATAN UCAPAN (VĀC-KARMA)

Ucapan adalah jembatan antara batin dan dunia.

Ucapan sangat penting karena:

- Lebih cepat daripada tindakan fisik
- Lebih halus daripada pikiran tersembunyi
- Langsung membentuk relasi.

Ucapan berada di tengah:

Pikiran → Ucapan → Tindakan.

Jika ucapan dimurnikan, rantai ketidakterampilan melemah.

Ada 4 bentuk.

4. *Mṛṣāvāda/musāvāda* (berbohong)

Mengapa berbohong adalah *akuśala*?

Karena kebohongan hampir selalu lahir dari:

- *lobha* → Ingin mendapatkan sesuatu
- *dveṣa* → Ingin menghindari konsekuensi
- *moha* → Tidak berani melihat kenyataan

Kebohongan adalah usaha mempertahankan citra diri.

Saat berbohong, kita berkata:

“Realitas ini tidak cocok dengan identitas saya. Saya akan mengubahnya.”

Di sini *moha* bekerja — Kita mengaburkan kenyataan.

Lobha bekerja — Kita ingin hasil tertentu.

Kadang *dveṣa* bekerja — Kita takut pada akibat.

Setiap kebohongan memperkuat konstruksi “aku yang harus dilindungi”.

Itulah sebabnya ia menjadi akar ketidakterampilan.

Bentuk *kuśala*:

Kebalikan dari *mṛṣāvāda* adalah ***satya-vākya* (ucapan benar)**.

Ketika kita memilih berkata benar:

Kita berhenti memanipulasi realitas demi citra diri.

Itu langsung melemahkan:

- *lobha* → Keinginan mempertahankan keuntungan pribadi
- *moha* → Kecenderungan mengaburkan kenyataan.

Setiap kali kita jujur — terutama saat tidak menguntungkan — kita melatih batin untuk membiarkan realitas apa adanya.

Di sini identitas kehilangan sebagian fondasinya.

Karena identitas sering bergantung pada narasi yang disesuaikan.

Satya adalah latihan keberanian untuk tidak membentuk dunia sesuai ego.

5. *Paiśunyaṅvācā* (ucapan memecah-belah)

Ucapan memecah-belah bekerja melalui perbandingan dan oposisi:

- Saya vs. dia
- Kelompok ini vs. kelompok itu.

Akar utamanya sering adalah:

- *lobha* → Ingin posisi, dukungan, kekuasaan

- *dveṣa* → Tidak suka pada pihak tertentu.

Ucapan ini memupuk dualitas.
Ia memperkuat batas identitas kolektif.

Semakin sering dilakukan, semakin solid perasaan: “Kami benar. Mereka salah.”
Ini memperdalam struktur ego sosial.

Bentuk *kuśala*:

Kebalikan dari *paiśunyavācā* adalah ***saṃgraha-vācā* (ucapan yang menyatukan)**.

Ucapan yang menyatukan adalah kebalikan dari energi pemisah.

Ketika kita berbicara dengan niat memepererat:

- Kita menahan dorongan membesar-besarkan perbedaan
- Kita tidak memicu oposisi.

Ini langsung memotong:

- *dveṣa* → Energi menjauh
- Juga memotong *lobha* akan posisi sosial.

Saṃgraha-vācā melatih batin melihat keterhubungan.

Dan ketika keterhubungan terasa, *dveṣa* kehilangan daya bakarnya.

6. *Pāruṣyavācā* (ucapan kasar)

Ucapan kasar hampir selalu lahir dari *dveṣa*.

Ia adalah ekspresi energi penolakan yang mengeras.

Di baliknya sering ada:

- Luka yang tidak dikenali
- Rasa tidak aman
- Kebutuhan mempertahankan diri.

Ucapan kasar memperkuat pola reaktif.

Ia melatih batin untuk merespons ketidaknyamanan dengan agresi.

Dan setiap kali ini diulang, alur itu menjadi otomatis.

Bentuk *kuśala*:

Kebalikan dari *pāruṣyavācā* adalah ***mṛdu-vācā* (ucapan lembut)**.

Ucapan kasar biasanya adalah pelepasan panas batin.

Ketika kita memilih kelembutan:

- Kita tidak membiarkan panas menjadi agresi
- Kita tetap tegas tanpa kebencian.

Ini bukan penekanan.
Ini transformasi energi.

Mrdu-vācā melatih sistem saraf untuk tidak bereaksi otomatis.
Setiap kali kita berbicara lembut saat bisa saja kasar, kita melemahkan jalur kebiasaan *dveṣa*.

7. *Sam̐bhinnapralāpa/sampappalāpa* (omong kosong tak bermakna)

Ini yang paling sering diremehkan.

Mengapa omong kosong menjadi akar akuśala?

Karena ia memperkuat:

- *moha* → Ketidaksadaran
- *lobha* → Kebutuhan tampil dan diakui.

Ucapan tanpa makna sering lahir dari kegelisahan batin yang tidak nyaman dengan keheningan.
Ia menjaga batin tetap tersebar dan tidak terpusat.

Bukan karena berbicara santai itu salah,
tetapi karena berbicara tanpa kesadaran memperkuat ketidakjelasan.

Moha dipelihara melalui kebisingan.

Bentuk *kuśala*:

Kebalikan dari *sam̐bhinnapralāpa* adalah ***artha/hita-vācā* (ucapan bermakna/bermanfaat).**

Ucapan bermakna berarti:

- Berbicara dengan kesadaran
- Tidak sekadar mengisi ruang
- Tidak berbicara untuk memperkuat eksistensi sosial.

Ini memotong:

- *moha* → Kebisingan mental
- Juga memotong *lobha* akan perhatian.

Ketika kita berbicara hanya jika ada makna, batin menjadi lebih terpusat dan jernih.

Keheningan menjadi sahabat. Dan *moha* kehilangan ruangnya.

Ucapan tidak bajik (*micchā-vācā*):

Keempat bentuk ucapan tidak bajik memiliki satu benang merah.
Mereka memperkuat identitas.

- Berbohong mempertahankan citra.
- Memecah-belah mempertahankan kelompok.
- Kasar mempertahankan ego terluka.
- Omong kosong mempertahankan eksistensi sosial.

Di sana *asmimāna* ditebalkan.

Karena itu mereka bukan sekadar “tidak baik”, melainkan tidak terampil — mereka membuat batin semakin terikat.

Ucapan bajik (*kusala-vāk*):

Ucapan bajik secara langsung memotong *lobha*, *dveṣa*, dan *moha* — bukan secara teori, tetapi secara mekanis dalam batin.

Setiap kali muncul impuls:

- Ingin membela diri (*lobha*)
- Ingin menyerang (*dveṣa*)
- Ingin mengalihkan perhatian (*moha*)

Dan kita memilih ucapan bajik.

Maka:

1. Impuls terlihat.
2. Impuls tidak diikuti.
3. Jalur kebiasaan melemah.

Itulah praktik pemotongan akar.

Bukan dengan menekan, tetapi dengan tidak memberi makan.

Empat ucapan bajik bukan aturan moral.

Mereka adalah:

- Latihan pembongkaran ego
- Latihan penjernihan niat
- Latihan *advaya* dalam relasi sehari-hari

Setiap percakapan menjadi ladang pelatihan.

III. PERBUATAN PIKIRAN (*MANO-KARMA*)

Ini lebih halus.

Ini adalah akar batin sebelum ucapan dan tindakan muncul.

Ada 4 bentuk.

8. *Abhidhyā* (ketamakan)

Artinya: keinginan kuat untuk memiliki apa yang dimiliki orang lain.

Bentuknya:

- iri
- membayangkan memiliki milik orang lain
- tidak puas dengan apa yang ada

Hubungan dengan *akuśala-mūla*:

Ini adalah bentuk mental dari *lobha*.

Perbuatan ini memperkuat:

- rasa kurang
- identitas berbasis kepemilikan

Bentuk kuśala:

Kebalikannya: *alobha/mudita*

- rasa cukup
- ikut bergembira atas kebahagiaan orang lain

Ini melunakkan *lobha*.

9. Vyāpāda (niat jahat)

Artinya: keinginan agar orang lain menderita.

Bentuknya bisa halus:

- ingin orang gagal
- ingin orang dipermalukan
- ingin membalas.

Hubungan dengan *akuśala-mūla*:

Ini adalah ekspresi mental dari *dveṣa*.

Ia memperkuat:

- konflik batin
- jarak dari makhluk lain.

Bentuk kuśala:

Kebalikannya: *maitrī/adveṣa*

- niat baik
- keinginan agar makhluk lain bahagia

Ini melemahkan *dveṣa*.

10. Mithyādrṣṭi (pandangan keliru)

Artinya: cara pandang yang salah terhadap realitas.

Misalnya:

- tidak melihat sebab-akibat
- tidak melihat ketidakkekalan
- tidak melihat bahwa tindakan membawa konsekuensi.

Hubungan dengan *akuśala-mūla*:

Ini adalah bentuk mental dari *moha*.

Moha membuat:

- kita tidak melihat proses batin
- kita menyalahkan dunia luar.

Bentuk *kuśala*:

Kebalikannya: ***Samyag-drṣṭi/amoha***:

- melihat sebab-akibat
- memahami *anitya*
- memahami proses batin

Ini menumbuhkan kebijaksanaan.

KESELURUHAN STRUKTUR

Sepuluh tindakan ini sebenarnya adalah manifestasi dari tiga akar.

Akar dan ekspresi:

Lobha: mencuri, keserakahan, nafsu

Dveṣa: kekerasan, kebencian

Moha: kebingungan, pandangan salah.

Dan kebalikannya:

Kuśala-mūla dan ekspresi:

Alobha: kemurahan hati

Adveṣa: welas asih

Amoha: kebijaksanaan.

Kesimpulan

Sepuluh tindakan tidak bajik bukan daftar larangan moral, tetapi adalah peta psikologi batin.

Ketika:

- *lobha* muncul → kita menarik
- *dveṣa* muncul → kita menolak
- *moha* muncul → kita tidak melihat

Itulah tiga racun.

Pelatihannya adalah:
melihat gerakan ini sebelum ucapan dan tindakan.
Di situlah perubahan terjadi.

Ditulis oleh Upasaka Salim Lee: untuk sesi pemaparan “Ucapan Bajik” (7–8 Maret 2026) dan catatan tambahan untuk tim yang membahas topik karma pada diskusi “Selasa Malaman” (10 Maret 2026).

Kata kunci: sepuluh perilaku bajik, sepuluh perilaku tidak bajik, tiga racun, tiga akar kebajikan.