

Keterampilan dan Ketenteraman Batin oleh Upasaka Salim Lee

Dalam *Buddhadharma*, jika membicarakan tentang perilaku, sering digunakan istilah “tindakan yang terampil/tidak terampil”, bukan “kelakuan baik/buruk”.

Mengapa “terampil/tidak terampil (*kuśala/akuśala*)” dan bukan “baik/buruk”?

Dalam bahasa Sanskerta:

- *Kuśala* (कुशल)
- *Akuśala* (अकुशल)

Kata *kuśala* secara harfiah berarti:

- terampil
- cakap
- mahir
- sehat
- membawa kesejahteraan

Bukan “baik” dalam arti moral absolut.

Sedangkan “baik” dalam arti moral biasanya adalah:

- *Śubha* (शुभ) — baik, indah, menguntungkan, membawa keberuntungan
- Lawannya: *Aśubha* (अशुभ) — tidak baik, tidak indah, tidak menguntungkan

Tetapi dalam *Buddhadharma*, istilah utama untuk etika batin adalah *kuśala/akuśala*, bukan *śubha/aśubha*.

Mengapa?

Karena yang dinilai bukan “benar-salah” secara moral, melainkan apakah suatu kondisi batin itu:

- membawa kebebasan, atau
- memperkuat penderitaan.

Apa definisi *kuśala/akuśala*?

Secara sederhana, *kuśala* = kondisi batin yang:

- tidak berakar pada *lobha* (dorongan keinginan)
- tidak berakar pada *dveṣa* (penolakan)
- tidak berakar pada *moha* (kebingungan)
- membawa kejernihan dan kelapangan
- mengarah pada berkurangnya dukha

Akuśala = kondisi batin yang:

- berakar pada *lobha*
- berakar pada *dveṣa*

- berakar pada *moha*
- memperkuat kontraksi ego
- menambah dukha

Jadi ini bukan soal moralitas eksternal.

Ini soal kualitas batin.

Apakah ini berhubungan dengan hasilnya?

Kuśala dan *akuśala* selalu berkaitan dengan *vipāka* (hasil/akibat).

Bukan hukuman.

Bukan pahala kosmis.

Melainkan konsekuensi alami.

Batin yang penuh kebencian terasa:

- sempit
- panas
- gelisah

Batin yang penuh welas asih terasa:

- luas
- ringan
- stabil

Hasilnya bisa dirasakan langsung, bahkan sebelum konsekuensi eksternal muncul.

Apakah ini berkaitan dengan *vedanā* (rasa)? Sangat berkaitan.

Vedanā (वेदना) berarti “rasa” atau “nada afektif” dari pengalaman.

Spektrum dasarnya dalam Sanskerta:

- *Sukha-vedanā* (सुखवेदना) — rasa menyenangkan
- *Duḥkha-vedanā* (दुःखवेदना) — rasa tidak menyenangkan
- *Aduḥkham-asukha-vedanā* (अदुःखमसुखवेदना) — netral

Kuśala cenderung menghasilkan:

- lebih banyak *sukha*
- atau netral yang jernih dan stabil

Akuśala cenderung menghasilkan:

- dukha
- atau netral yang tumpul dan tidak sadar

Tetapi ini bukan sekadar soal “enak atau tidak enak”.

Karena ada hal yang tampak menyenangkan, tetapi berakar pada *lobha* — itu tetap *akuśala*.

Contoh:

Sindiran bisa terasa “lega”.

Ada sedikit sukha.

Tetapi akar batinnya kontraktif.

Dan hasil jangka panjangnya dukha.

Jadi mengapa diterjemahkan “terampil”?

Karena “terampil” menekankan proses, bukan moral absolut.

Bayangkan seorang pemanah.

- Jika ia menembak dengan teknik tepat → *kuśala*.

- Jika ia salah teknik → *akuśala*.

Bukan karena ia orang baik atau buruk.

Tetapi karena tindakannya menghasilkan akibat tertentu.

Demikian juga batin.

Kuśala adalah keterampilan batin dalam merespons pengalaman tanpa memperkuat ego dan penderitaan.

Akuśala adalah ketidakterampilan batin yang memperkuat kontraksi.

Hubungan Mendalam dengan Penerapan dan Pelatihan

Ketika kita memahami *kuśala/akuśala* sebagai keterampilan batin, kita berhenti merasa bersalah. Dan mulai belajar.

Misalnya:

“Aku marah.” Bukan: “Aku orang buruk.”

Melainkan: “Ini respons yang tidak terampil. Mari lihat akarnya.”

Itu sangat berbeda secara psikologis dan spiritual.

Intinya:

Kuśala bukan “baik” dalam arti moralistik.

Tetapi adalah kualitas batin yang:

- jernih
- tidak kontraktif
- tidak memperkuat identitas
- mengarah pada kebebasan

Akuśala adalah kebalikannya.

Kita bisa merasakannya melalui *vedanā*, tetapi evaluasinya bukan semata-mata berdasarkan rasa menyenangkan atau tidak, melainkan pada apakah mengarah pada pelepasan atau pada

penebalan “aku”.

Tiga Racun – Trivisa

1. Lobha (लोभ)

Lobha adalah istilah Sanskerta (Pāli juga *lobha*).

Akar katanya berarti:

- melekat
- menginginkan
- haus
- ingin memiliki

Sering diterjemahkan sebagai “*greed*” atau “keserakahan”, tetapi itu terlalu sempit.

Lobha lebih tepat dipahami sebagai: **dorongan menarik dan melekat pada sesuatu demi memperkuat rasa “aku”.**

Lobha bisa muncul dalam bentuk halus:

- ingin dipuji
- ingin diakui
- ingin mempertahankan opini
- ingin pengalaman menyenangkan berlanjut

Jadi *lobha* bukan hanya keserakahan materi.

Ia adalah gerakan batin yang berkata: “Saya ingin ini.”

Apakah sama dengan *rāga* (राग)?

Tidak persis sama, tetapi sangat dekat.

Rāga berarti:

- warna
- gairah
- ketertarikan
- hasrat

Rāga lebih menunjuk pada kualitas emosional ketertarikan yang “mehangatkan”.

Lobha lebih menunjuk pada kecenderungan melekat dan ingin memiliki.

Dalam penerapannya:

- *Rāga* adalah rasa tertarik.
- *Lobha* adalah melekat pada ketertarikan itu.

Rāga bisa terasa romantis atau estetis.

Lobha lebih struktural — dorongan mempertahankan.

2. *Dveṣa* (द्वेष)

Dveṣa juga istilah Sanskerta.

Akar katanya berarti:

- menolak
- membenci
- tidak suka
- memusuhi

Sering diterjemahkan sebagai “kebencian”, tetapi itu terlalu ekstrem.

Dalam kegunaannya, lebih akurat memahaminya sebagai: **gerakan batin yang menolak atau mendorong menjauh dari pengalaman.**

Itu bisa berupa:

- jengkel ringan
- frustrasi
- tidak sabar
- defensif
- marah
- benci

Jadi “*aversion*” atau “penolakan” memang lebih tepat daripada “*hate*”.

Dveṣa adalah energi menjauh.

Jika *lobha* menarik,

dveṣa mendorong pergi.

3. *Moha* (मोह)

Moha sering diterjemahkan sebagai “kebodohan”, tetapi ini menyesatkan.

Moha bukan berarti tidak pintar, tetapi kebingungan

Moha berarti:

- kebingungan eksistensial
- tidak melihat dengan jernih
- salah memahami kenyataan
- delusi tentang “aku” dan realitas

Akar katanya berarti “terpesona”, “terkaburkan”.

Moha adalah kabut.

Ia bukan kebodohan intelektual.

Ia adalah ketidaksadaran langsung terhadap bagaimana pengalaman terbentuk.

Seseorang bisa sangat cerdas, tetapi tetap berada dalam *moha*.

Tiga Ini Bukan Moral, Tapi Gerakan Energi

Jika kita lihat sebagai gerakan:

- *Lobha* → menarik, melekat
- *Dveṣa* → menolak, mendorong
- *Moha* → tidak dapat melihat prosesnya

Dan ketiganya berakar pada ilusi pusat identitas.

Hubungan dengan *Vedanā*

Ketika muncul:

- *Sukha-vedanā* → *lobha* ingin mempertahankan
- *Duḥkha-vedanā* → *dveṣa* ingin menolak
- *Aduḥkham-asukha-vedanā* → *moha* membuat kita tidak sadar tentang apa yang sedang terjadi.

Jadi tiga akar ini adalah respons reaktif terhadap *vedanā*.

Bukan emosi jahat, melainkan ketidakterampilan dalam merespons rasa.

Mengapa Ini Penting?

Karena jika kita menerjemahkan:

- *lobha* = serakah
- *dveṣa* = benci
- *moha* = bodoh

Kita cenderung merasa bersalah.

Padahal yang sedang dijelaskan adalah mekanisme batin universal.

Begitu *vedanā* muncul, batin cenderung:

- ingin
- menolak
- atau tidak sadar

Itulah tiga racun.

Apakah mungkin ada ketertarikan (*rāga*) tanpa *lobha*?

Apakah mungkin ada penolakan tanpa *dveṣa*?

Jawabannya: ya — tetapi kita perlu membedakan antara energi alami dan reaksi egoik.

1. Ketertarikan tanpa *lobha*

Mari kita mulai dari pengalaman sederhana.

Anda melihat matahari terbenam.

Ada rasa indah.

Ada kecenderungan mendekat.

Itu adalah *rāga* dalam arti netral: daya tarik, resonansi, kehangatan.
Belum tentu itu *lobha*.

Lobha muncul ketika batin berkata:

“Saya harus memilikinya.”

“Ini jangan sampai hilang.”

“Saya ingin mengulanginya.”

“Ini membuat saya istimewa.”

Jadi perbedaannya:

- *Rāga* murni = keterbukaan terhadap keindahan.
- *Lobha* = melekat dan ingin mempertahankan demi identitas.

Pada penerapan dalam kehidupan yang matang, seseorang masih bisa:

- mencintai
- menikmati
- tertarik
- menghargai

Tanpa kontraksi memiliki.

Ketertarikan tetap ada, tetapi tidak memadat menjadi “milik saya”.

Itulah *rāga* yang tidak menjadi *lobha*.

2. Penolakan tanpa *dveṣa*

Sekarang sisi sebaliknya.

Misalnya ada makanan basi.

Tubuh mundur.

Itu bukan kebencian.

Itu kebijaksanaan biologis.

Ada perbedaan antara:

- respons cerdas terhadap kondisi, dan
- reaksi emosional yang mengeras.

Contoh lain:

Anda berkata dengan tenang: “Saya tidak setuju dengan itu.”

Itu bukan *dveṣa*.

Dveṣa muncul ketika ada panas batin:

“Kamu salah.”

“Saya tidak tahan dengan kamu.”

Jadi perbedaannya:

- Penolakan bijaksana = batas yang jernih tanpa kebencian.
- *Dveṣa* = kontraksi emosional yang ingin menjauh sambil mengeras.

Apa yang Membedakan?

Yang membedakan bukan gerakannya, tetapi kualitas batinnya.

Tanya secara langsung:

- Apakah ada kontraksi?
- Apakah ada kebutuhan mempertahankan identitas?
- Apakah ada rasa sempit?

Jika tidak ada kontraksi, tidak ada yang terudak, energi bisa bergerak tanpa menjadi *lobha* atau *dveṣa*.

Hubungannya dengan *Moha*

Moha adalah ketidaksadaran terhadap proses ini.

Ketika kita tidak sadar,
rāga cepat menjadi *lobha*.
 Penolakan cepat menjadi *dveṣa*.
 Ketika ada kesadaran,
 energi berhenti di tahap alami.
 Tidak membeku menjadi ego.

Contoh:

Kita menikmati percakapan yang mendalam.
 Ada rasa hangat.
 Jika muncul: "Saya ingin orang ini selalu bersama saya."
 Itu *lobha* mulai bekerja.

Jika hanya: "Indah sekali percakapan ini."
 Dan selesai di situ,
 itu keterbukaan tanpa melekat.
 Perbedaannya sangat tipis,
 tetapi terasa di tubuh.

Dalam Konteks Energi

- *Rāga* tanpa *lobha* terasa hangat dan lapang.
 - *Lobha* terasa hangat tapi sempit.
 - Penolakan bijaksana terasa jernih dan stabil.
 - *Dveṣa* terasa panas dan keras.
- Tubuh selalu tahu.

Mengapa Ini Penting?

Karena pelatihan bukan menjadi dingin dan tidak tertarik.
Pelatihan bukan mematikan rasa.
Pelatihan adalah membiarkan energi bergerak
tanpa mengkristal menjadi pusat “aku”.

Ketertarikan tetap ada.
Batas tetap ada.
Keputusan tetap ada.
Yang tidak ada adalah kontraksi atau terudaknya identitas.

Have a great, beneficial day, everyone!

Diuntai oleh Upasaka Salim Lee, 24 Februari 2026, guna merespons aspirasi Yang Mulia Biksuni Xian Jing.