

## **Sepuluh Akushalakarma dan Sepuluh Kushalakarma**

Sepuluh *akushalakarma* dan sepuluh *kushalakarma* adalah termasuk sila-sila Pratimoksha, sila-sila yang akan membimbing kita mencapai pembebasan dari samsara.

Buddha menerangkan ada 84.000 *klesha* dan berikut adalah sepuluh yang utama di antara 84.000. Sepuluh *akushalakarma* adalah sepuluh ketidakbajikan yang harus ditinggalkan sedangkan sepuluh *kushalakarma* merupakan kebalikan dari sepuluh *akushalakarma* yang harus ditumbuhkembangkan.

Menjalankan sila mencakup dua aspek, yaitu: menghindari tindakan-tindakan yang negatif (*restraint*) dan menumbuhkembangkan/melakukan (*cultivate*) tindakan-tindakan positif, yang merupakan kebalikan dari tindakan-tindakan negatif tersebut.

Kesepuluh sila tersebut adalah:

### **1. Menghindari pembunuhan; menghargai kehidupan.**

Sila pertama adalah menghindari tindakan membunuh, yaitu membuat komitmen untuk tidak mengambil nyawa satu makhluk pun, dari manusia hingga serangga terkecil. Kebalikan dari ini adalah menghargai kehidupan. Apakah kita melindungi hidup makhluk lain dan diri sendiri? Apakah kita memungut plastik yang ada di lantai sehingga orang lain tidak terpeleset?

### **2. Menghindari mengambil barang yang tidak diberikan; menghargai kepemilikan orang lain.**

Sila kedua adalah tidak mengambil sesuatu yang tidak diberikan, baik dengan cara memaksa, secara tidak langsung atau menipu - mulai dari benda yang paling berharga sampai hal yang paling kecil seperti tidak menghargai waktu orang lain (datang telat saat pertemuan), menggunakan tilpon kantor atau mesin foto copy kantor untuk keperluan pribadi.

### **3. Menghindari perilaku seks yang keliru; menumbuhkan rasa tanggung jawab, keadilan dan kesetaraan.**

Kemurnian seksual. Bila kalian melakukan hubungan seksual, apakah kalian melakukannya secara baik, normal, sehat dan tidak terobsesi atau tidak memikirkan seks sepanjang hari? Apakah itu mengganggu ketenangan pikiran? Jangan biarkan nafsu seks berlebihan menguasai. Hormati komitmen kalian sendiri dan komitmen orang lain.

### **4. Menghindari berbohong/memberi kesan keliru; berkata yang jujur.**

Sila keempat adalah meninggalkan kebohongan: ini termasuk mengatakan telah melihat sesuatu padahal tidak, telah mendengar sesuatu padahal tidak, telah mengingat sesuatu padahal tidak, atau sebaliknya. Berbohong bisa dilakukan sendiri, atau menyuruh orang lain untuk berbohong, atau bahkan menipu tanpa berbicara. Kebalikannya adalah berkomitmen untuk tidak berbohong, dari hal yang paling serius, seperti berbohong tentang pencapaian realisasi spiritual, hingga yang paling sederhana, atau bahkan

guyonan yang memberi kesan lain dari yang sebenarnya. Bila berkata jujur dapat menyakiti hati orang lain atau membuat orang lain marah, maka kita harus mencari cara yang baik untuk menanganinya/menyampaikannya.

**5. Menghindari ucapan yang memecah-belah; menggunakan ucapan untuk mendekatkan hubungan orang-orang, mendamaikan dan mengakhiri konflik.**

Apakah kita berbicara untuk membuat orang-orang semakin rukun, harmonis dan semakin erat hubungannya? Apakah dalam pembicaraan sehari-hari, kita tidak mempropaganda?

**6. Menghindari kata-kata menyakitkan atau sinis; menggunakan ucapan-ucapan yang penuh kasih dan mendengar dengan penuh perhatian.**

Gunakan kata-kata yang baik ketika berbicara dengan orang lain. Tidak menggunakan kata-kata yang menyakiti, tidak menyindir atau sinis dan tidak menggunakan julukan yang tidak enak terhadap orang lain kecuali mereka adalah teman baik dan mereka tidak tersinggung dengan kata-kata tersebut. Cek motivasi kita.

**7. Menghindari pembicaraan yang tidak berguna atau gosip; berkata yang bermanfaat dan berarti.**

Begitu membuka mulut, cobalah berbicara tentang hal-hal yang ada manfaatnya. Bergosip atau membicarakan hal-hal yang tidak berarti, sama sekali tidak membantu. Hindari gosip, termasuk membaca mantra tetapi pikiran ke mana-mana!

**8. Menghindari iri hati; turut berbahagia melihat kebahagiaan orang lain.**

Ketika melihat orang lain bahagia, ikutlah berbahagia. Kebalikannya adalah iri hati atau tidak senang melihat orang lain senang. Mungkin kita punya aspirasi yang besar untuk membawa kebahagiaan bagi setiap makhluk tapi melihat teman kantor mendapat promosi, kita tidak senang dan tidak bisa menerimanya!

**9. Menghindari niat negatif; berempati atas kesusahan/kesulitan orang lain.**

Turut rasakan kesusahan orang lain (berempati). Bila orang lain mendapat masalah, cobalah berempati dan memberikan perhatian kita kepada mereka, berhenti sejenak dan tumbuhkan kepedulian. Biasanya begitu melihat kesulitan orang lain, dalam hati kita malah menikmatinya.

**10. Menghindari cara pandang keliru; memiliki cara pandang yang lengkap/tepat.**

Pahami bahwa tindakan negatif akan membawa konsekuensi negatif, begitu pula sebaliknya. Bahwa segala sesuatu saling terkait (ada sangkut-pautnya) dan tidak ada hal yang terjadi secara kebetulan: “ini ada – itu ada; ini timbul – itu timbul; ini tidak ada – itu tidak ada; ini hilang – itu hilang.”

\*\*\*