



SAMMA VACA SEBAGAI PEDOMAN KUALITAS PERGAULAN UMAT BUDDHA DI MASYARAKAT

Tri Suyatno

Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Raden Wijaya Wonogiri

Trisuyatno@radenwijaya.ac.id

Riwayat Artikel:

Diterima : 31 Agustus 2022	Diterbitkan : 31 Desember 2022
Direvisi : 3 September 2022	Doi: 10.53565/patisambhida.v3i2.909

Abstrak

Pergaulan di masyarakat merupakan sebuah keharusan bagi manusia dalam pemenuhan kewajibannya sebagai makhluk sosial. Banyak hal yang dilakukan agar dapat bergaul di masyarakat. Banyak orang yang menggunakan kemampuan- kemampuan yang dimilikinya agar dapat diterima dengan baik dalam masyarakat. Hal ini disebabkan karena pergaulan di masyarakat sangat penting dalam kehidupan manusia. Namun dalam kehidupan sehari-hari masih banyak orang yang belum bisa bergaul dengan baik di masyarakat. Hal ini banyak disebabkan oleh tingkah laku yang bersangkutan. Masyarakat memiliki cara yang tersendiri dalam menilai apakah orang tersebut baik atau tidak, atau lebih kita kenal dengan sebutan norma-norma yang berlaku di masyarakat. Banyak orang yang tidak diterima di masyarakat karena pelanggaran-pelanggaran norma yang ia lakukan. Dalam agama Buddha diajarkan bagi seseorang yang ingin bergaul di masyarakat, yaitu harus menjalankan atau menggunkan Samma Vaca. Metode tersebut adalah karena dalam metode ini penulis memiliki tujuan dan pertimbangan untuk memperjelas masalah serta untuk mencari dukungan dan fakta. Dengan adanya studi kepustakaan ini maka permasalahan yang dikemukakan akan semakin jelas arah dan bentuknya. Selanjutnya untuk mencari dukungan dan fakta, informasi atau teori-teori dalam menentukan landasan teori alasan dalam penelitian ini. Selain itu juga melakukan pendekatan – pendekatan secara rasional terhadap masalah dan fakta – fakta yang ada. Pemilihan metode pustaka didasarkan pada pertimbangan penelitian yang beradapan langsung dengan data yang siap dipakai dan sumber yang sudah ada di perpustakaan. Selalu berkata jujur dan menjaga kewaspadaan. Dengan melaksanakan Samma Vaca dalam kehidupan sehari-hari maka akan semakin mudah dan diterima bagi seseorang untuk bergaul di masyarakat.

Kata kunci: Samma Vaca, Pergaulan, Agama Buddha

Abstract

Association in society is a must for humans in fulfilling their obligations as social creatures. Many things are done in order to get along in society. Many people use their abilities to be well accepted in society. This is because association in society is very important in human life. But in everyday life, there are still many people who cannot get along well in society. This is largely due to the behavior in question. Society has its own way of assessing whether the person is good or not, or better known

as the norms that apply in society. Many people are not accepted in society because of the violations of norms they commit. In Buddhism it is taught for someone who wants to mix in society, that is, to practice or use Samma Vaca. The method is because in this method the author has a goal and consideration to clarify the problem as well as to seek support and facts. With this literature study, the problems raised will be clearer in direction and form. Furthermore, to seek support and facts, information or theories in determining the theoretical basis of reason in this study. In addition, it also approaches rationally to existing problems and facts. The choice of library method is based on research considerations that are directly based on ready-to-use data and sources that already exist in the library. Always tell the truth and maintain vigilance. By performing Samma Vaca in daily life, it will be easier for someone to get along in society.

Keywords: *Samma Vaca, Association, Buddhism*

PENDAHULUAN

Pada dasarnya setiap manusia merupakan makhluk individual dan makhluk sosial. Sebagai makhluk individual, manusia selalu berusaha untuk memenuhi kebutuhannya sendiri. Kebutuhan manusia secara individual dapat dipenuhi dengan cara tersendiri tanpa bantuan orang lain. Dalam pemenuhan kebutuhan pokok seseorang membutuhkan bantuan dari orang lain, baik itu berupa bantuan secara langsung maupun bantuan secara tidak langsung. Selain sebagai makhluk individual manusia juga memerlukan orang lain dalam menjalani kehidupan dalam masyarakat. Misalnya untuk makan, seseorang memerlukan petani untuk menanam padi dan kegiatan lainnya. Karena dengan hal ini kita bisa mengetahui cara bergaul yang baik dalam masyarakat. Sebagian besar dari orang-orang masih belum berhasil bergaul dengan baik di masyarakat. Hal ini terlihat dari masih banyaknya orang yang tidak mempunyai banyak teman di lingkungan masyarakat.

Kehidupan di masyarakat merupakan salah satu jalan bagi seseorang untuk mencapai apa yang diinginkan. Untuk itu banyak di antara mereka yang berusaha untuk dapat diterima dalam masyarakat, dengan menggunakan cara apapun. Bahkan banyak yang menggunakan cara-cara yang tidak terpuji, seperti dengan cara mengadu domba. Hal ini banyak terjadi di lingkungan masyarakat. Sebagian besar kegagalan seseorang dalam pergaulan di masyarakat disebabkan oleh tingkah laku mereka sendiri. Selain itu banyak juga yang gagal dalam pergaulan di masyarakat hanya disebabkan oleh rasa rendah diri yang dimilikinya ataupun tidak ada rasa percaya diri apabila sedang berhadapan dengan orang lain. Namun ada beberapa hal yang menyebabkan seseorang gagal dalam pergaulan di masyarakat. Beberapa diantaranya adalah sering memfitnah, sering berkata kasar, sering berbohong atau menipu masyarakat dan sering berkata omong kosong. Keempat hal itu sangat fatal akibatnya dalam pergaulan di masyarakat. Perbuatan-perbuatan tersebut selain melanggar hukum juga melanggar norma-norma yang berlaku di masyarakat. Akibat yang sangat fatal adalah seseorang dapat kehilangan seluruh kepercayaan yang telah diberikan kepadanya dan mendapat predikat sebagai sampah masyarakat.

Dalam agama Buddha diajarkan bagaimana cara yang baik untuk dapat bergaul di masyarakat yaitu selalu berkata jujur kepada orang lain, berkata lemah lembut kepada

orang lain, sering memberikan nasehat, selalu menyebarkan Dhamma kepada orang lain. Keempat cara ini selalu dianjurkan di dalam agama Buddha untuk mencapai kesuksesan di dalam masyarakat. Secara teori memang sangat mudah, tetapi dalam kehidupan sehari-hari sangat sulit untuk dilakukan.

Pelaksanaan Dhamma ajaran Buddha memang tidak semudah seperti yang diajarkan atau dituliskan. Hal ini disebabkan oleh banyaknya faktor-faktor dari luar diri manusia yang menghambat manusia untuk mempraktekkan Dhamma. Seperti faktor pengaruh orang lain dalam kehidupannya sebagai makhluk sosial. Namun bukan berarti tidak dapat dilaksanakan. Sebagai makhluk sosial, manusia sangat mengandalkan komunikasi verbal untuk berhubungan dengan orang lain. Komunikasi verbal ini merupakan komunikasi yang paling sering digunakan oleh manusia untuk berkomunikasi dalam komunitasnya masing-masing. Dengan mempunyai kemampuan untuk berkomunikasi verbal dengan baik, maka semakin banyak peluang seseorang untuk dapat diterima dengan baik di masyarakat. Namun selain kemampuan untuk berkomunikasi dengan baik, ada juga faktor lain yang mempengaruhi tingkat keberhasilan manusia dalam kehidupan bermasyarakat. Hal tersebut adalah jenis komunikasi verbal yang digunakan. Apabila seseorang menggunakan komunikasi verbal yang tidak baik maka semakin kecil seseorang akan diterima dengan baik di masyarakat.

Komunikasi yang tidak baik dalam kehidupan bermasyarakat dapat kita lihat sebagai ucapan-ucapan yang tidak baik. Seperti yang telah tertulis di atas, hal tersebut adalah memfitnah, berkata kasar, berbohong, berkata omong kosong. Memfitnah merupakan sebuah jenis komunikasi verbal yang tidak baik karena dalam hal ini seseorang mengatakan hal-hal yang bukan atau tidak dilakukan oleh orang lain namun ia mengatakan bahwa orang tersebut telah melakukannya. Hal ini sudah tentu akan menimbulkan akibat yang tidak baik, baik bagi dirinya sendiri maupun bagi orang yang telah difitnahnya. Sedangkan berkata kasar dapat diumpamakan sebagai sebuah perkataan yang dapat menyakiti orang lain. Dalam hal ini perkataan kasar dapat diidentifikasi sebagai perkataan yang tidak enak didengar karena irama dan nada yang digunakan sangat tidak baik.

Selalu berbicara yang benar kepada orang lain merupakan hal yang penting dalam bergaul, karena di masyarakat akan selalu berinteraksi dengan orang lain. Jika kita selalu berbicara yang baik, maka orang juga akan akan memperhatikan kita. Seperti halnya dengan timbal balik dalam berinteraksi. Selain itu, hubungan yang terjalin akan menjadi lebih baik. Dalam kehidupan sehari-hari, pada kenyataannya masih banyak orang yang tidak mempedulikan orang lain dan cenderung ingin menang sendiri atau egois. Hal seperti ini akan dapat menghalangi seseorang dalam kehidupan sehari-hari baik dalam bentuk nyata maupun dalam bentuk pembicaraan yang tidak sepatutnya untuk dibicarakan atau gosip. Bila hal ini terjadi maka proses pergaulan di masyarakat akan terhambat ataupun bahkan menjadi tidak berguna. Pekerjaan sangat terhormat juga mempengaruhi pergaulan seseorang di dalam masyarakat kegiatan yang satu ini memang salah satu yang terpenting dalam pergaulan di masyarakat. Semakin baik pekerjaan seseorang maka akan semakin

banyak pula tingkat sosial di masyarakat. Selain itu, pekerjaan yang baik dan tidak melanggar hukum akan membuat seseorang diterima dengan baik dimasyarakat, tanpa ada pergunjungan. Apabila suatu kekayaan diperoleh dari suatu tindakan yang tidak benar dan merupakan hasil penipuan, maka masyarakat akan menilai orang tersebut sebagai orang yang tidak baik dan akan menjauhinya. Pekerjaan yang baik juga akan sangat membantu kita dalam proses pergaulan dimasyarakat. Semakin baik dan terhormat pekerjaan seseorang maka akan semakin mudah bagi seseorang tersebut untuk menjalani proses pergaulan yang ada di masyarakat. Hubungan dengan tetangga rumah merupakan sebuah langkah untuk menjalin hubungan dengan masyarakat. Oleh karena itu seseorang harus menghormati orang lain termasuk jangan memfitnah orang tersebut. Gangguan apapun terhadap orang lain akan menyebabkan rusaknya hubungan yang sudah terjalin ataupun menimbulkan pertengkaran.

Dalam membina hubungan yang baik dengan masyarakat seseorang membutuhkan alat komunikasi yang baik. Alat komunikasi paling utama dalam pergaulan adalah berbicara, dengan bicara kita dapat menyampaikan sesuatu, sebaliknya kita juga dapat mengetahui keinginan orang lain. Berbicara bisa mendatangkan musuh dan mendatangkan banyak orang (teman), maka dari itu kita harus pandai-pandai menjaga cara berbicara kita dengan baik. Hal yang lain dan harus di perhatikan dalam pergaulan di masyarakat adalah kejujuran dalam setiap perkataan, karena kebohongan akan membuat hubungan menjadi retak. Atau bahkan akan membuat reputasi seseorang menjadi jatuh sehingga tidak akan mendapat kepercayaan dari masyarakat karena dianggap sebagai tukang bohong. Ini merupakan hal terburuk dalam hubungan bermasyarakat, karena sering kali berbohong maka tidak akan mendapat kepercayaan untuk yang selanjutnya, baik dalam perbincangan maupun yang lain. Jadi kejujuran merupakan hal yang harus dimiliki dalam membina hubungan yang baik di masyarakat. Kepercayaan merupakan sesuatu hal yang sangat sulit untuk didapatkan dalam kehidupan bermasyarakat. Hal ini disebabkan oleh adanya rasa curiga dalam masyarakat antara satu orang dengan orang lain. Ini akan sangat menyulitkan seseorang dalam membina hubungan dengan masyarakat bila tidak memiliki kejujuran dalam setiap perkataannya. Selain itu kebohongan juga akan menyebabkan seseorang tidak mendapat tempat dalam musyawarah yang ada di dalam masyarakat. Selain hal tersebut diatas, masih ada suatu hal yang harus diperhatikan dalam membina hubungan yang baik di masyarakat yaitu tidak berkata omong kosong. Karena seseorang yang suka berkata omong kosong akan mendapatkan kredit yang tidak baik di masyarakat. Karena seorang yang sering berkata kasar biasanya identik suka membicarakan orang lain dan tidak suka dengan peraturan yang dapat berarti tidak dapat diterima di masyarakat. Karena dalam masyarakat berlaku norma-norma yang tidak baik norma kesusilaan maupun norma yang lain. Berkata omong kosong merupakan salah satu hal yang harus dihindari seseorang untuk mendapatkan kepercayaan dari masyarakat. Dalam beberapa kasus seseorang bahkan dapat kehilangan semua yang dimilikinya baik itu berupa kekayaan maupun kepercayaan yang diberikan oleh masyarakat kepadanya hanya karena suka berkata omong kosong. Hal ini sangatlah disayangkan, karena untuk mendapatkan sebuah kepercayaan

dari masyarakat tidaklah mudah. Masyarakat akan memberikan kepercayaan bila seseorang tersebut memang dapat dipercaya dan dapat bertanggung jawab terhadap segala hal yang telah dilakukan.

Membina hubungan yang baik di masyarakat merupakan bentuk dari usaha-usaha yang dilakukan oleh manusia dalam kodratnya sebagai makhluk sosial. Kesuksesan manusia dalam membina hubungan dalam bermasyarakat ditentukan dari perilaku manusia itu sendiri. Semakin baik perilaku seseorang maka akan semakin mudah dalam membina hubungan yang baik dengan masyarakat. Namun, sebaliknya, semakin tidak baik perilaku seseorang maka akan semakin sulit dalam membina hubungan dengan masyarakat. Pada kenyataannya masih banyak umat Buddha yang tidak mengetahui Samma Vaca dan bahkan tidak tahu bahwa Samma Vaca merupakan aplikasi secara aktif dari pancasila. Hal ini menimbulkan masalah dalam kehidupan sehari-hari bagi umat Buddha. Sangat disayangkan apabila umat Buddha tidak mengetahui mengenai pentingnya Samma Vaca dalam kehidupan sehari-hari. Tidak adanya pengetahuan tentang Samma Vaca ini juga dapat menyebabkan umat Buddha menjadi sulit untuk mempraktekannya dalam kehidupan sehari-hari. Padahal jika dibandingkan dengan umat agama lain, seharusnya umat Buddha memiliki kedudukan yang lebih baik karena memiliki aturan yang jelas dalam menjalani kehidupan sehari-hari dalam kehidupan bermasyarakat. Dengan lima sila sebagai aturan moral yang harus dijalani, maka diharapkan umat Buddha dapat bergaul dengan baik dan dapat diterima dimasyarakat.

METODE

Metode penelitian adalah tata cara bagaimana suatu penelitian dilaksanakan atau jalan yang ditempuh sehubungan dengan penelitian yang dilakukan. Sehubungan dengan hal tersebut di atas sehingga dalam metode penelitian ini penulis menggunakan metode deskriptif kualitatif studi pustaka. Adapun alasan penulis menggunakan metode tersebut adalah karena dalam metode ini penulis memiliki tujuan dan pertimbangan untuk memperjelas masalah serta untuk mencari dukungan dan fakta. Dengan adanya studi kepustakaan ini maka permasalahan yang dikemukakan akan semakin jelas arah dan bentuknya. Selanjutnya untuk mencari dukungan dan fakta, informasi atau teori-teori dalam menentukan landasan teori alasan dalam penelitian ini. Selain itu juga melakukan pendekatan – pendekatan secara rasional terhadap masalah dan fakta – fakta yang ada. Pemilihan metode pustaka didasarkan pada pertimbangan penelitian yang beradapan langsung dengan data yang siap dipakai dan sumber yang sudah ada di perpustakaan. Permasalahan yang penulis teliti adalah masalah yang berkaitan dengan umat Buddha, dimana masih ada sebagian umat Buddha yang belum menerapkan Samma Vaca dalam kehidupan sehari – hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Samma Vaca

Ucapan Benar (*samma vaca*) terdiri dari dua kata, yaitu ucapan (*vaca*) dan benar/sejati (*samma*). Ucapan (*vaca*) memiliki makna yang sudah jelas, yaitu ujaran atau kata yang dilisankan/disebutkan. Benar/sejati (*samma*) memiliki arti yang lebih dalam daripada sekedar benar, tapi juga mencakup keseluruhan, lengkap atau integral.” (Willy Yandi Wijaya, 2010). Ucapan benar adalah ucapan yang mencerminkan tekad untuk menahan diri dari berbohong, memfitnah, ucapan kasar, mencaci maki, percakapan yang tidak bermanfaat dan lain-lain yang dapat menimbulkan kebencian, permusuhan, perpecahan dan ketidakrukunan antar sesama manusia.

Dalam buku Ucapan yang baik (*piyavaca*) adalah kemampuan untuk mengutarakan segala perasaan dengan ucapan halus sesungguhnya masih dapat dikategorikan berdana. Menghindari caci maki dan gemar berdana ucapan yang menyenangkan pendengar akan sangat membantu memperbanyak kawan. Dalam dunia ini, siapapun pasti akan suka mendengar kata-kata yang halus. Tidak ada orang yang suka mendengar kata-kata kasar, walaupun orang itu kasar kata-katanya, dengan kata halus tetapi berisi kebenaran akan menjadi daya tarik yang kuat dalam mencari dan membina pasangan hidup. (Bhikkhu Uttamo, 1998)

Ucapan adalah wujud dari pikiran atau pemikiran-pemikiran kita, sehingga batas antara ucapan pikiran itu sangat kecil dan halus. Bahkan dalam sutta-sutta, kata “ucapan” biasanya muncul sejajar dan bersamaan dengan kata “pikiran” atau perbuatan. Dalam buku Ucapan Benar, dijelaskan bahwa :“Hendaklah ia menjaga ucapan dan mengendalikan pikiran dengan baik serta tidak melakukan perbuatan jahat melalui jasmani. Hendaklah ia memurnikan tiga saluran perbuatan ini, memenangkan jalan yang telah dibabarkan (Wijaya, 2010). Sedangkan dalam kitab suci dhammapada disebutkan tentang akibat “orang yang selalu berbicara tidak benar, dan juga orang yang setelah berbuitkemudian berkata: “Aku tidak melakukannya,” akan masuk neraka. Dua macam orang yang mempunyai kelakuan rendah ini, mempunyai nasib yang sama dalam dunia selanjutnya (Dhammapada, 2008).

Dalam buku sutta Nipata bagian Subhasita Sutta menerangkan bahwa: Ucapan yang memiliki empat ciri adalah ucapan yang disampaikan dengan baik, tidak salah dan dicela oleh para bijaksana; yaitu ucapan seorang bhikkhu yang berbicara hanya yang bermanfaat dan bukan yang tidak bermanfaat, yang berbicara hanya yang berharga dan bukan yang tidak berharga, yang berbicara hanya yang menyenangkan dan bukan yang tidak menyenangkan, yang berbicara yang benar dan bukan yang tidak benar. Ucapan yang bercirikan empat faktor ini adalah ucapan yang benar dan bukan ucapan buruk, tidak salah dan tidak tercela oleh para bijaksana. (Anggawati, L. Cintiawati, L 1995). Berdasarkan kutipan tersebut di atas, maka penulis dapat berpendapat bahwa ucapan baik adalah ucapan yang berharga, menyenangkan dan ucapan yang terpuji oleh para bijaksana. Walaupun hanya hal-hal kecil, hal-hal yang kurang berharga, ataupun karena sila maka

orang-orang memuji tathagata. Apakah hal kecil yang menyebabkan orang-orang memuji tathagata? Tidak berdusta, samana gotama telah menjauhkan diri dari berdusta. Ia berbicara benar, tidak menyimpang dari kebenaran, jujur dan dapat di percaya dan tidak mengingkari kata-katanya di dunia. Demikianlah para bikkhu yang menyebabkan orang memuji sang tatagatha. (Tim Penterjemah, 2002)

Dalam Digha Nikaya XI, Brahmajala Sutta sebagaimana yang di kutip oleh tim penterjemah menjelaskan tentang manfaat ucapan benar yaitu : Tidak berdusta, samana gotama telah menjauhkan diri dari dusta. Ia berbicara benar, tidak menyimpang dari kebenaran, jujur dan dapat dipercaya, dan tidak mengingkari kata-katanya di dunia. Tidak memfitnah, saman gotama menjauhkan diri dari memfitnah. Apa yang ia dengar disini tidak akan di ceritakannya di tempat lain yang dapat menyebabkan timbul pertentangan dengan orang di tempat ini....tidak mengucapkan kata-kata kasar, samana gotama menjauhkan diri dari ucapan-ucapan kasar ia hanya mengucapkan kata-kata yang tidak tercela....tidak menghabiskan waktu dengan cerita yang tidak berguna, samana gotama menjauhkan diri dari obrolan tentang hal-hal yang tidak berguna ia berbicara pada waktu yang tepat, sesuai dengan kenyataan, bermanfaat, yang berhubungan dengan dhamma, dan vinaya.....hal-hal inilah yang menyebabkan orang-orang memuji tathagata. (Penterjemah.T, 2002). Ucapan yang dapat dijadikan sebagai pedoman hidup yang benar, yaitu “ucapan yang sesuai dengan dhamma adalah benar, membawa kerukunan, welas asih, dan bermakna. Subasita ca yavacca yaitu tidak pernah berucap yang tidak baik. Cara demikian adalah berkah bagi pembicara dan pendengar. (Rashid. T, 1997). Samma vaca sendiri dapat digolongkan dalam beberapa jenis diantaranya:

a. Menghindari Berbohong (*Musavada Veramani*)

Keserakahan selaku motif utama akan menyebabkan munculnya kebohongan yang ditujukan untuk memperoleh keuntungan pribadi bagi diri sendiri ataupun bagi orang-orang yang dekat dengan diri orang itu-harta, tahta, rasa hormat, ataupun rasa kagum. Jika kebencian menjadi motif utamanya, perkataan bohong akan muncul dalam bentuk kebohongan yang penuh dengan benci, yaitu kebohongan yang ditujukan untuk merugikan dan menghancurkan orang lain. Jika kebodohan yang menjadi motif utamanya, hasilnya adalah kebohongan yang jenisnya tidak begitu jahat, seperti kebohongan yang tidak masuk akal, kebohongan yang bersifat kompulsif, cerita yang dilebih-lebihkan supaya menarik, dan berbohong demi lelucon (Bodhi, 2006). Dalam buku Etika Filsafat Tingkah Laku “Bohong ialah mengatakan (dengan cara bagaimanapun juga)sesuatu yang sesuai dengan keyakinannya. Bahwa bohong itu merupakan perkosaan terhadap hak manusia yaitu karena adanya sifat kata yang bertugas untuk menunjukkan maksud. (Poedjawijayatna, 2003).

Berbohong akan merusak ikatan masyarakat, orang bisa hidup bersama dalam masyarakat hanya dalam suasana saling percaya dan jika mereka memiliki alasan yang cukup untuk

percaya bahwa orang lain akan mengatakan kebenaran. Kebohongan yang terjadi secara luas akan menghancurkan landasan kepercayaan dan menyebabkan kecurigaan secara massal, dan akhirnya kebohongan ini akan menjadi pertanda yang mengisyaratkan keruntuhan dari solidaritas sosial menjadi kekacaubalauan. Pernyataan Buddha memperlihatkan sisi negatif dan sisi positif dari si baik berupa sisi negatifnya adalah menjauhkan diri dari berbohong, sedangkan sisi positifnya adalah mengatakan kebenaran. Faktor dari perkataan bohong adalah kehendak untuk berbohong. Jika seseorang mengatakan sesuatu yang tidak benar namun ia mempercayai hal itu sebetulnya benar, dalam hal ini tidak terjadi pelanggaran sila karena tidak terdapat, pada semua kasus dari perkataan bohong, namun kebohongan juga muncul dalam bentuk berbeda tergantung pada akar pendorongnya, baik berupa keserakahan, kebencian, ataupun kebodohan batin tidak ada kejahatan yang tidak dapat dilakukan oleh orang yang berbohong dengan sengaja. Yang melakukan pelanggaran dalam suatu hal ini, tidak mempedulikan dunia yang akan datang.” (Anggawati, L. Cintiawati. A, 2007)

Sila keempat dari Pañcasīla Buddhis adalah menjauhkan diri dari perkataan yang tidak benar atau ucapan yang merupakan sarana untuk menipu orang lain seperti menjauhkan diri dari berbohong, memfitnah, berkata kasar dan berbicara yang tidak berguna atau bergunjing. Suatu perkataan yang dilontarkan atau diucapkan hendaknya dengan kesadaran yang baik. Seseorang akan dinilai baik atau buruk juga berdasarkan ucapan, walaupun dalam bercanda hendaknya seseorang jangan berbohong. Banyak yang menganggap berbohong kecil bukan masalah, namun pelanggaran apapun pasti memiliki akibat. Berbohong untuk yang pertama, maka akan ada kebohongan yang kedua dan kebohongan-kebohongan selanjutnya. Dengan kebiasaan berbohong maka seseorang akan tidak dipercaya, menjadi sasaran penghinaan dan tidak disukai oleh khalayak ramai, bahkan secara hukum karma dinyatakan bahwa berbicara tentang keburukan orang lain akan kehilangan sahabat-sahabatnya tanpa sebab dan setelah kehancuran tubuhnya akan masuk ke neraka.

Pembicaraan benar merupakan sila untuk umat Buddha. Sila ini merupakan dasar dari perwujudan kehidupan yang luhur, mulia, tidak hanya memberi manfaat bagi kehidupan pribadi dalam mencapai cita-cita pembebasan, juga memberikan suasana damai, tentram yang memberi dasar bagi pengembangan kehidupan masyarakat.

b. Menghindari Fitnah (*Pisunaya Vacaya Veramani*)

Fitnah adalah perkataan yang ditujukan untuk menciptakan permusuhan dan perpecahan, untuk memisahkan satu orang atau kelompok dari yang lainnya. seperti yang dibabarkan Buddha, kebalikan dari fitnah adalah percakapan yang mendorong persahabatan dan harmonis..perkataan seperti ini berasal dari pikiran yang dipenuhi cinta kasih dan simpati. Percakapan tersebut akan menimbulkan kepercayaan dan kasih sayang dari orang lain, yang merasa bahwa mereka bisa mempercayai seseorang tanpa rasa takut bahwa apa yang

disampaikan mereka kepada orang lain akan dipakai untuk merugikan mereka sendiri (**Bodhi**, 2006). Fitnah atau gunjingan adalah kejahatan lain yang dapat dilakukan oleh lidah. Dalam bahasa pali diartikan secara harafiah “memutuskan persahabatan”. Memfitnah orang lain adalah sangat kejam karena fitnah menghasilkan pernyataan yang tidak benar yang dimaksudkan untuk merusak nama baik seseorang. Pemfitnah sering kali melakukan dua kejahatan secara bersamaan. Ia mengatakan apa yang tidak benar karena laporan yang keliru, dan kemudian ia memfitnah (Piyadassi, 2003). Ketika seseorang berkali-kali disana dan kemari, ia menyebarkan kata-kata beracun kesekeliling untuk membuat kekacauan. Ia menghancurkan persahabatan, tidak menghibur mereka yang sedang kesusahan, menikmati kesenangan dalam pertengkaran, dan mengeluarkan kata-kata hasutan supaya orang lain saling bertengkar (Dhammananda S, 2008).

Banyak hal menyebabkan seseorang memfitnah orang lain dalam proses interaksi sosial dengan masyarakat. Hal pertama yang dapat menyebabkan seseorang memfitnah orang lain adalah adanya rasa benci dalam diri orang tersebut terhadap orang yang menjadi korban. Kebencian dalam agama Buddha juga dikelompokkan dalam kelompok hal-hal yang dapat membawa manusia ke dalam jurang penderitaan. Kebencian terhadap seseorang memaksa orang tersebut untuk berusaha menjatuhkan ataupun bahkan dalam kasus yang ekstrim melenyapkan korban. Hal ini menjadi penyebab utama dalam berbagai kasus penganiayaan atau bahkan pembunuhan yang terjadi di masyarakat. Kebencian memang sesuatu hal yang sangat sulit untuk dikendalikan karena setiap manusia memiliki kebencian dalam diri mereka masing-masing. Namun bila mampu mengendalikan kebencian maka orang tersebut adalah seorang pemenang. Hal ini mengacu pada perkataan Buddha yang menyatakan bahwa daripada menaklukkan musuh adalah lebih baik menaklukkan diri sendiri.

Penyebab yang kedua adalah adanya sifat iri hati dalam diri seseorang. Iri hati ini selalu dengan kebencian, hal ini juga ditunjukkan dalam agama Buddha sebagai hal yang dapat membawa manusia ke dalam jurang penderitaan. Iri hati memiliki sifat yang merusak mental seseorang dan selalu berusaha untuk menjelek-jelekkan orang lain apabila orang tersebut memiliki hal yang lebih dibandingkan dengan dirinya. Dalam beberapa kasus yang terjadi di masyarakat, iri hati ini menjadi faktor kedua setelah kebencian yang menyebabkan seseorang memfitnah orang lain. Banyak orang yang tega memfitnah orang lain hanya karena memiliki harta yang lebih dibandingkan dengan dirinya. Sangat disayangkan memang apabila dalam bermasyarakat seseorang tidak dapat mengendalikan sifat iri hati yang dimilikinya. Karena memiliki sifat ini dapat membuat seseorang menjadi orang yang tidak disukai orang lain.

Penyebab lain yang dapat membuat seseorang memfitnah orang lain adalah karena pernah disakiti oleh orang tersebut atau dengan kata lain balas dendam. Balas dendam ini dapat kita temukan pada beberapa kasus yang terjadi di masyarakat. Pada beberapa media massa selalu menyebutkan tindakan penganiayaan dan pembunuhan yang memiliki motif balas dendam. Balas dendam ini lebih banyak disebabkan karena tidak dapat mengendalikan

emosi yang ada dalam diri mereka. Selain itu juga mereka yang membalas dendam memiliki prinsip hutang yang harus dibayar dengan barang atau hal yang sama. Sebagai contoh hutang nyawa harus dibayar dengan nyawa, prinsip-prinsip inilah yang kemudian yang menyebabkan seseorang balas dendam. Padahal jika dikaji lebih lanjut, balas dendam adalah hal sia-sia, karena dapat merugikan diri sendiri dan juga merugikan orang lain.

c. Menghindari Kata-kata kasar (*Pharusaya Vacaya Veramani*)

Kata-kata kasar adalah perkataan yang dilontarkan dalam keadaan marah, yang ditujukan untuk menyakitkan pendengarnya. Bentuk kata-kata kasar yang pertama adalah kata-kata keras: menghardik, mencaci maki, atau mencerca orang lain dengan amarah dan kata-kata yang pahit. Bentuk yang kedua adalah hinaan: melukai orang lain dengan menyamakan orang tersebut dengan suatu sifat hina yang merendahkan martabatnya. Bentuk yang ketiga adalah sindiran: berbicara dengan seseorang dengan cara tertentu yang seolah-olah memuji orang tersebut, namun dengan nada atau pilinan ungkapan yang sedemikian rupa sehingga maksud ironisnya menjadi jelas dan menyebabkan kepedihan. Akar utama dari kata-kata kasar adalah kebencian, yang tercentos sebagai kemarahan. Karena kotoran batin dalam hal ini cenderung bekerja secara impulsif, tanpa direncanakan, maka pelanggaran ini lebih ringan jika dibandingkan dengan fitnah, dan akibat kamma-nya pada umumnya lebih ringan (Bodhi, 2006).

Kata-kata yang diucapkan seseorang sering kali menandakan sifatnya. Kata-kata kasar, sikap yang tidak menyenangkan, senyum yang sinis, dapat mengubah orang yang pada dasarnya baik menjadi orang yang jahat, seorang sahabat menjadi musuh. Kata-kata yang menyenangkan, sopan dan menarik hati, merupakan modal yang tak ternilai dalam masyarakat, namun sering kali ternoda oleh kata-kata kasar. "Berbahasa hati, bahasa yang datang dari sanubari, selalu sederhana, menarik dan penuh kekuatan." (Mahathera. P, 2003). Kebiasaan berucap kasar dapat dikurangi dengan melatih kesadaran, ketika akan berucap hendaknya dipikirkan terlebih dahulu, kebiasaan berkata kasar memang lebih sulit dihilangkan, namun asalkan kita mau, ucapan kasar bisa dikurangi. Meditasi dapat membantu perhatian kita sehingga kesadaran menjadi lebih kuat dan ucapan akan lebih terkendali (Wijaya, W.Y, 2010).

Makna sebuah ucapan sangat berpengaruh terhadap kebahagiaan seseorang. Bilamana ucapan tersebut baik dan bermanfaat, maka akan mendatangkan kedamaian bagi pendengarnya. Sungguh mudah mengucapkan hal-hal yang buruk, dan sangat sulit untuk mengucapkan kata-kata yang lembut dan mengandung kebenaran. Berkata benar dapat juga dikatakan sebagai tidak bohong atau menghindari omong kosong. Ucapan yang tidak memberikan kebahagiaan, menghindari omongan yang membangkitkan kebencian, amarah, cemburu, permusuhan, pertengkaran, menghindari berkata-kata kasar, tidak sopan dan gosip.

Janganlah berbicara kasar kepada siapapun, jangan karena marah dan benci mengaharap orang lain celaka, karena mereka yang mendapatkan perlakuan demikian akan membalas dengan cara yang sama. Sungguh menyakitkan ucapan kasar itu, yang pada gilirannya akan melukaimu. Seseorang seharusnya dapat menghindari memfitnah, yang seharusnya tidak membicarakan di sana apa yang didengarnya disini, demikian pula tidak membicarakan disini apa yang didengarnya disana, dengan tujuan agar tidak menimbulkan perpecahan di antara sesama manusi atau dengan kata lain menghindari menyebarkan fitnah.

Bentuk dari setiap ucapan itu beragam, Ucapan dapat dilakukan oleh setiap orang dan setiap orang dalam melakukan ucapan tersebut berbeda satu dengan yang lainnya. Ada seseorang yang dalam berucap sangat lembut, kasar, biasa, suka bercanda, lucu, serius, dan lain sebagainya. Banyak sekali dampak atau akibat dari ucapan yang kasar, sebagai contoh dari ucapan yang kasar yaitu akan menimbulkan pertengkaran antara teman, saudara, dan antar anggota keluarga satu dengan yang lainnya. Dengan kita mengucapkan hal-hal yang baik dan bermanfaat maka kita akan memiliki banyak teman baik yang dapat membantu kita dalam segala hal. Sebagai contoh, dalam menyelesaikan masalah yang kita hadapi, yaitu misalnya kita dihina atau di fitnah.

Dengan kita memiliki teman yang baik, teman kita akan memberikan nasehat atau solusi atas masalah yang sedang kita hadapi. Sahabat yang baik tidak akan menjerumuskan kita dalam hal-hal yang buruk, justru ia akan membantu dalam mengatsasi segala masalah yang kita hadapi. Ucapan adalah hal yang mudah untuk dilakukan oleh setiap orang, Namun jangan sampai kita memiliki ucapan yang membuat perasaan orang menjadi marah, tersinggung dan kecewa, bahkan menyakitkan, karena dengan ucapan akan menimbulkan perpecahan atau perdamaian

d. Mengindari Obrolan kosong (*Samphappalapa Veramani*)

Bicara omong kosong, semua orang juga tahu kalau tong kosong nyaring bunyinya, tidak ada isi tetapi begitu kuat suaranya. Orang yang nyaring bunyinya kadang belum tentu memiliki bibit, bebet dan bobot yang berasal dari varietas unggulan (**Sugata**, 2010). Ia menghindari obrolan kosong dan menjauhkan diri darinya. Ia berbicara pada saat yang tepat, sesuai dengan kenyataan, mengatakan apa yang berguna, membahas Dhamma dan Vinaya: perkataannya laksana harta karun, yang diucapkan pada saat yang tepat, yang disertai dengan akal sehat, serta lembut penuh pertimbangan” (Bodhi, 2006).

Obrolan kosong adalah pembicaraan yang bermakna, yaitu perkataan yang tidak memiliki tujuan atau bobot. Obrolan seperti ini tidak menyampaikan apapun yang bernilai, namun hanya membangkitkan kekotoran batin dalam pikiran diri sendiri dan dalam pikiran orang lain (Wijaya, 2010). Daripada seribu kalimat yang tak berarti, lebih baik sepatah kata yang bermanfaat, yang dapat memberikan kedamaian kepada pendengarnya.” Dalam bahasa pali orang bijaksana kadang disebut “muni” yang seseorang yang tetap diam. Ya, “diam

adalah emas". Jadi jangan berbicara kecuali kau yakin bahwa kau dapat meningkat dalam ketenangan" (Piyadassi, 2003). Menjauhi pembicaraan yang sia-sia, menahan diri dari percakapan yang tidak bermanfaat; ia berbicara pada saat yang tepat, sesuai dengan kenyataan, berguna, tentang Dhamma dan Vinaya. Pada saat yang tepat, ia mengucapkan kata-kata yang berharga untuk didengar, penuh dengan gambaran yang tepat, memberikan uraian yang jelas dan tidak berbelit-belit. Inilah sila yang dimilikinya.

Percakapan yang tidak bermanfaat ini adalah kata-kata yang diucapkan melulu tentang semua yang tidak ada atau tidak relevan. Kata-katanya tak terkendali, tidak pada tempatnya, tidak dipikirkan terlebih dahulu, dan tak bermanfaat bagi siapapun (Dhammananda, 2008). Perbuatan berbohong atau ketidakjujuran adalah perbuatan tercela, bukan hanya orang lain yang menjadi korbannya tetapi juga diri kita sendiri yang ikut terkena imbasnya, karena hal itu berakibat turunya kredibilitas kita di mata orang lain. Orang semakin sulit percaya kepada kita, meskipun yang kita ucapkan itu benar, belum tentu mereka akan mempercayainya.. Pada awalnya kita senang dan menikmati kebohongan tersebut, tetapi suatu saat kebohongan itu pasti diketahui pula. Ibarat menutup bangkai, bagaimana pun akan tercium baunya. Cara yang salah mengatasi kebohongan adalah menutupi kebohongan dengan kebohongan baru yang banyak dilakukan orang. Jauhkan cara ini karena hanya mengatasi masalah dengan masalah sehingga tidak ada titik pengakhirannya.

Remaja harus bertekad untuk membuang kebohongan ini dengan mengutamakan sikap jujur, walaupun harus menanggung resiko dengan menerima segala konsekuensinya. Buanglah jauh-jauh ketakutan akan resiko tersebut sebelum kita menerimanya, ketakutan akan akibat yang diterima lebih besar dari akibatnya itu sendiri. Berlaku jujur memang sulit, manakala berbenturan dengan kepentingan-kepentingan tertentu yang bersifat duniawi. Orang rela mengorbankan kejujurannya demi kepentingan materi, pangkat, jabatan, dan sebagainya. Gambaran dalam pikirannya bahwa dengan banyaknya materi yang dimiliki, maka akan dihormati banyak orang, begitu pula dengan jabatan dan kedudukan tinggi, maka akan mendapatkan penghargaan dan prestasi di masyarakat.

2. Melaksanakan sama vaca dalam pergaulan di masyarakat

a. Kata-Katanya Selalu Dipercaya Orang Lain

Awal dari pelaksanaan ucapan benar adalah selalu mengatakan yang sebenarnya dan tidak pernah berbohong demi keuntungan pribadi maupun keuntungan orang lain. Ucapan yang lembut dan tidak kasar merupakan tanda dari orang yang mempunyai moral yang tinggi dan memberikan kebahagiaan serta kehangatan bagi orang yang mendengarnya, sehingga orang yang mendengarnya akan memberikan penghargaan yang tinggi kepada mereka yang mengucapkannya. Oleh sebab itu, hendaknya masyarakat mengerti bahwa dengan mengucapkan kata-kata yang benar akan mendapatkan manfaat bagi mereka yang mengucapkannya.

Sudah seharusnya, seseorang hendaknya berpikir terlebih dahulu sebelum berbicara. Sehingga, apa yang dikatakannya sesuai dengan kenyataan. Bagaimana caranya agar seseorang melatih perkataan benar dalam kehidupan sehari-hari? Supaya masyarakat dapat berkata yang benar, hal pertama yang harus dilakukan adalah selalu menguji dalam batin apa yang akan dikatakan. Misalnya, apakah yang akan saya katakan ini benar? Apakah bermanfaat? Apakah akan menyakiti orang lain? Apakah saatnya tepat untuk mengucapkannya? Bila semua telah dilakukan maka secara tidak langsung seseorang itu telah melatih perkataan yang benar. Bila seseorang telah berkata yang benar, perkataannya lembut dan indah ucapannya, maka akan dipercaya dan dihormati oleh orang lain. kondisi pikirannya pun tenang dan damai serta dapat berinteraksi dengan orang lain dengan penuh cinta kasih.

b. Sering Mendapatkan Kata-Kata Pujian

Di dalam kehidupan ini hal yang paling membahagiaan adalah apabila seseorang mendapatkan pujian, disanjung, dielu-elukan dan sebagainya. Namun, untuk mendapatkan semuanya itu tidak semudah apa yang dipikirkan. Mengapa demikian, karena untuk mendapatkan pujian seseorang harus berjuang untuk berkata yang benar, tidak menyimpang dari kebenaran, jujur dan dapat dipercaya serta tidak mengingkari apa yang telah dikatakannya. Orang yang selalu berbicara tentang kebenaran maka akibatnya mereka selalu dipuji, dihormati dan kata-katanya diikuti oleh orang banyak. Sang Buddha sendiri mengatakan di dalam Dhiga Nikaya, Brahmajala Sutta bahwa hal-hal yang menyebabkan orang-orang memuji beliau adalah tidak pernah berdusta, selalu berbicara benar dan tidak menyimpang dari kebenaran, jujur dan dapat dipercaya serta tidak mengingkari kata-katanya didunia. Demikian juga, apabila masyarakat dapat berkata sesuai dengan kebenaran yaitu perkataan yang mengandung Dhamma maka orang tersebut akan mendapatkan manfaat dari ucapannya tersebut yaitu akan selalu dipercayai dan dipuji oleh orang lain.

c. Memiliki Banyak Sahabat

Dalam kehidupan sehari-hari sering kita mendengar bahwa ucapan dapat diartikan sebagai sebilah pisau yang sangat tajam, jadi tergantung pada orang yang menggunakannya. Pisau dapat bermanfaat bagi orang yang menggunakannya dengan benar, namun pisau akan sangat berbahaya bila digunakan secara salah. Begitu juga dengan ucapan, ucapan yang diucapkan dengan benar akan mendatangkan manfaat bagi orang yang mengucapkannya, namun akan mengakibatkan kekacauan bila diucapkan dengan salah. Didalam kehidupan sehari-hari ucapan sangat berguna sekali terutama dalam hal pergaulan. Orang yang ucapannya baik akan mendapatkan teman yang banyak, tetapi orang yang ucapannya tidak benar akan dijauhi oleh teman-temannya.

Sang Buddha sendiri dalam Sigalovada Sutta menjelaskan kepada pemuda Sigalo untuk selalu berhati-hati dan jangan mudah percaya dengan teman yang mementingkan diri

sendiri dan terlalu banyak kata-kata yang tidak bermanfaat. Begitu juga hendaknya masyarakat diharapkan dapat mengerti akan pentingnya ucapan yang benar, karena secara tidak langsung masyarakat telah membuat suatu perbuatan yang baik sehingga ucapannya akan dipercaya oleh orang lain dan memiliki banyak sahabat yang akan siap membantu.

d. Ucapannya Akan Menjadi Pedoman Hidup Yang Benar

Dalam kehidupan sehari-hari ucapan yang bisa dijadikan sebagai pedoman adalah ucapan yang dilukiskan sebagai ucapan yang benar, penuh kasih sayang, bermanfaat dan membawa keharmonisan dan kesatuan. Ucapan benar yang dapat dijadikan pedoman adalah, pertama memiliki tingkat ketulusan yang berarti tidak berbohong, ini adalah sesuatu yang harus disadari karena mengatakan kebenaran adalah menjadi diri sendiri, yaitu mengatakan hal yang benar-benar kita ketahui. Yang kedua adalah tingkatan penghargaan yaitu ucapan yang bukan hanya tulus akan tetapi menghargai dan mencintai. Contohnya sewaktu berbicara dengan seseorang seharusnya menyapanya dengan sopan, penuh perhatian, tidak berperasangka buruk dan lembut dalam ucapan. Yang ketiga adalah tingkat pertolongan yaitu berbicara segala sesuatu yang bermanfaat sehingga membawa kemajuan khususnya, dalam hal spiritual bagi orang yang diajak bicara. Seseorang hendaknya berkomunikasi dengan penuh cinta kasih, dengan penuh kesadaran, sehingga akan membawa pengaruh yang positif bagi orang lain. Yang keempat adalah tingkat harmoni, kesatuan yaitu perkataan yang membawa harmoni, keselarasan dan keutuhan. Maksudnya adalah saling membantu yang didasarkan atas kebenaran, kesadaran akan keberadaan orang lain, kebutuhan orang lain untuk menuju pada kebahagiaan bersama. Apabila keempat ini sudah terpenuhi maka ucapan tersebut dapat dijadikan pedoman. Sang Buddha sendiri mengatakan bahwa ucapan yang sesuai dengan Dhamma adalah benar, membawa kerukunan, welas asih dan bermakna serta berucap atau berkata yang baik. Cara ini adalah berkah bagi pembicara dan pendengar. Dengan mengetahui tentang pentingnya ucapan benar maka masyarakat diharapkan dapat berbicara yang benar, serta akibat yang ditimbulkan dari melaksanakan *samma vaca* dengan benar Kata-Katanya Selalu Dipercaya Orang Lain, Sering Mendapatkan Kata-Kata Pujian, Memiliki Banyak Sahabat, Ucapannya Akan Menjadi Pedoman Hidup Yang Benar. Dengan semua pelaksanaan *samma vaca* maka kerukunan antar masyarakat dapat tercipta.

KESIMPULAN

Masalah utama seseorang dalam kehidupan sehari-hari adalah masalah dalam pergaulan mereka di masyarakat. Sebagai makhluk sosial, manusia membutuhkan orang lain dalam bermasyarakat. Hubungan inilah yang sering menimbulkan pertentangan dan masalah bagi seseorang. Penyebab tidak berjalannya proses pergaulan adalah kurangnya kontrol Bicara yang tidak benar seperti: berbohong, menfitnah, menipu, bicara kasar, dan bergunjing adalah merupakan perbuatan yang sangat tidak terpuji. Sekali mengucapkan

kata-kata yang tidak benar, maka akan dicap sebagai pembohong, pemfitnah, dan penipu untuk jangka waktu yang sulit untuk dilupakan individu begitu saja selain itu hubungan seseorang dengan masyarakat dengan orang lain menjadi terganggu. Akibat dari pembicaraan yang tidak benar akan menyebabkan sering dicaci maki, difitnah, tidak dipercaya, mulut yang bau, pecahnya persahabatan tanpa adanya sebab yang memadai, dibenci, memiliki suara yang parau, cacat alat tubuh, dan pembicaraan yang tidak masuk akal. Hendaknya setiap individu berbicara sebagaimana ia bertindak, janganlah berbicara bila tidak mempraktekannya, orang bijaksana akan dapat dilihat dengan jelas. Mereka mempraktekannya dengan apa yang diucapkannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggawati, Lanny dan Wena Cintiawati, 2007. *Itivuttaka*. Bandung: Lembaga Anagarini Indonesia
- Bodhi, Bhikkhu. 2006. *Jalan Kebahagiaan Sejati*. Jakarta: Karaniya
- Desmita. 2007. *Psikologi Perkembangan*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Sri Dhammapada 2008. *Be Happy*. Jakarta: Karaniya
- Kontur, Ronny. 2005. *Metode Penelitian Skripsi dan Tesis*. Jakarta Pusat: PPM
- Lee, T.Y. 2009. *Hidup Dengan Berkah*. Sumatera Utara : DPD Patria
- Piyadassi Mahatera. 2003. *Spektrum Ajaran Buddha*. Jakarta Barat: Yayasan Pendidikan Buddhis Triratna
- Poedjawijatna, Prof. Ir. 2009. *Etika Berfilsafat Tingkah Laku*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Rashid, Teja S.M. 1997. *Sila Dan Vinaya*. Jakarta: Penerbit Buddhis Boddhi
- Sakya Sugata, 2010. *Sahabat Kehidupan*. Jakarta: Mudita Center
- Sunarto, Kamanto. 2004. *Pengantar Sosiologi Edisi Revisi*. Jakarta: Lembaga Penerbit Fakultas Ekonomi Universitas Indonesia
- Tim Penterjemah, *Sutta Pitaka Digha Nikaya*. Jakarta: Proyek Pengadaan Kitap Suci Buddha
- Tim Penterjemah. 2005. *Dhammapada*. Jakarta: Dewi Kayana Abadi
- Wahyono Mulyadi, S.H. 2002. *Pokok-Pokok Dasar Agama Buddha*, Jakarta: Departemen Agama RI
- Widya Dharma, s. Pandit. 1979. *Riwayat Hidup Buddha Gotama*. Jakarta: Yayasan
- Yandi Wijaya, Willy. 2010. *Ucapan Benar*. Yogyakarta: In Sight