

**NILAI-NILAI SOSIAL PUASA DALAM AGAMA BUDDHA  
(STUDI KASUS DI VIHARA SAKYAMUNI BUDDHA)**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Tugas-Tugas dan Melengkapi Persyaratan Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana (S-1) Pada Jurusan Studi Agama-Agama Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam  
UIN-SU

Disusun Oleh:

**LUCKY KURNIA**

**NIM : 42144003**



**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI ISLAM**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**SUMATERA UTARA**

**MEDAN**

**2018**

## ABSTRAK



Nama : Lucky kurnia  
NIM : 42.14.44.003  
Jurusan : Studi Agama-Agama  
Fakultas : Ushuluddidan Studi Islam  
Pembimbing I : Dr. H. Arifinsyah, M.Ag  
Pembimbing II : Dra. Husna Sari Siregar, M.Si  
JudulSkripsi : **NILAI-NILAI SOSIAL PUASA  
DALAM AGAMA BUDDHA  
(StudiKasus Di Vihara Sakyamuni  
Buddha)**

Latar belakang penelitian ini adalah bahwasanya setiap agama mempunyai ritual yang disebut dengan ibadah, sebagai sarana manusia berhubungan dengan Tuhan. Artinya agama yang dianut melahirkan berbagai perilaku social yakni perilaku yang tumbuh dan berkembang dalam sebuah kehidupan bersama. Kadang-kadang perilaku tersebut saling mempengaruhi satu sama lain. Norma-norma dan nilai-nilai sangat berpengaruh terhadap perilaku sosial.

Dari semua fenomena yang berkaitan dengan ritual agama. Puasa merupakan salah satu ritual keagamaan yang senantiasa dilaksanakan oleh agama-agama di dunia. Dalam kehidupan, puasa juga dapat menjadi banteng guna untuk menghambat manusia agar mampu mengendalikan nafsu hewani yang sering bersemayam pada diri manusia.

Dalam agama Buddha, puasa merupakan perwujudan dari pelaksanaan sila, yaitu suatu cara untuk mengendalikan diri terhadap segala bentuk-bentuk pikiran yang tidak baik. Secara spiritual puasa dapat mendorong untuk lebih mendekatkan diri kepada Sang Buddha. Sementara secara sosial, puasa melatih empati manusia untuk bertenggang rasa dan turut merasakan penderitaan orang lain yang kurang beruntung di dunia.

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yaitu berupa penelitian lapangan dengan mengambil lokasi di Vihara Sakyamuni Buddha. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan sosiologis. Metode yang digunakan adalah metode obervasi non partisipan, wawancara dan dokumentasi. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui makna puasa dan nilai-nilai sosial puasa yaxng terkandung di dalam agama Buddha.

Hasil penelitian ini adalah: 1) Makna puasa *uposatha* menurut umat Buddha merupakan perwujudan dari pelaksanaan *sila*, yaitu cara untuk mengendalikan diri terhadap segala bentuk-bentuk pikiran, ucapan dan perilaku malas. 2) Nilai-nilaipuasa yang terkandung dalam agama Buddha sangatbanyak. Akan tetapi penulis mencob ameringkasnya dalam empat faktor diantaranya: dengan berpuasa khususnya penganut Buddha harus mempunyai sifat solidaritas sosial yang tinggi, mempunyai rasa empati, mempunyai rasa humanisme dan harus bisa mengendalikan pikiran. Karena dengan nilai empat faktor ini bagi umat Buddha yang menjalankan ritual puasa akan merasa hidup lebih tenang dan bahagia untuk mencapai tujuan akhir yaitu *nibbana*.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat merampungkan skripsi dengan judul: **NILAI-NILAI SOSIAL PUASA DALAM AGAMA BUDDHA (Studi Kasus di Vihara Sakyamuni Buddha)** ini untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan studi serta dalam rangka memperoleh gelar Strata 1 Fakultas Ushuluddin dan Studi Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

Penghargaan dan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada Ayahanda tercinta **Supriadi** dan Ibunda **Fitriani** tercinta yang telah mencurahkan segenap cinta dan kasih sayang serta perhatian moril maupun materil. Semoga Allah SWT selalu melimpahkan rahmat, kesehatan, karunia dan keberkahan di dunia dan di akhirat atas budi baik yang telah diberikan kepada penulis.

Penghargaan dan terima kasih penulis berikan kepada Bapak **Dr. H. Arifinsyah, S.Ag** selaku Pembimbing I dan Ibu **Dra. Husna Sari Siregar, M.Si** selaku Pembimbing II yang telah membantu penulisan skripsi ini. Serta ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak **Prof. Dr. Saidurrahman, M.Ag** selaku Rektor UIN-SU
2. Bapak **Prof. Dr. Katimin, M.Ag** selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam UIN-SU
3. Ibu **Dra. Husna Sari Siregar, M.Si** selaku Ketua Prodi Studi Agama-Agama Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam UIN-SU
4. Bapak **Dr. Indra Harahap, MA** selaku Sekretaris Prodi Studi Agama-Agama Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam UIN-SU
5. Seluruh Staf dosen dan karyawan Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam UIN-SU
6. Rekan-rekan mahasiswa khususnya program studi Studi Agama-Agama angkatan 2014, Delima, Juli, Lek Linda, Indah, Elida, Husnul, Wulan, Farida, Aisah, Fitri, Lia, Andre, Ajo, Saiful, Fadlan, Idris, Zulkifli, Hakim, bg Andi.

Akhir kata penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Karena itu, penulis memohon saran dan kritik yang sifatnya membangun demi kesempurnaannya dan semoga bermanfaat bagi kita semua. Amiin

Medan, 16 Oktober 2018

**Lucky Kurnia**

NIM. 42.14.44.003

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAKSI .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>

### **BAB I. PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah.....	11
C. Batasan Istilah.....	11
D. Tujuan Penelitian .....	13
E. Manfaat Penelitian .....	13
F. Tinjauan Pustaka.....	13
G. Metodologi Penelitian.....	15
H. Sistematika Pembahasan.....	21

### **BAB II. GAMBARAN LOKASI PENELITIAN**

A. Letak Geografis.....	22
B. Keadaan Demografis.....	22
C. Struktur Organisasi .....	26
D. Sarana Dan Prasarana .....	26

### **BAB III. PUASA MENURUT AGAMA BUDDHA**

A. Pengertian Puasa .....	29
B. Dasar Hukum Puasa Dalam Agama Buddha .....	37
C. Pelaksanaan dan Macam-macam Puasa Dalam Agama Buddha .....	38

D. Tujuan dan Manfaat Puasa Dalam Agama Buddha .....	42
--	----

**BAB IV. NILAI-NILAI SOSIAL PUASA DALAM AGAMA BUDDHA**

A. Urgensi Membina Nilai Sosial dalam Puasa.....	44
B. Pandangan Umat Buddha di Vihara Sakyamuni Buddha Tentang Puasa .....	45
C. Pengaruh Puasa dalam Kehidupan Sosial yang berisi: Solidaritas, Rasa Empati, Humanisme dan Pengendalian Pikiran.....	47
D. Analisis Peneliti .....	65

**BAB V. PENUTUP**

A. Simpulan .....	67
B. Saran .....	68

Daftar Pustaka.....

Glosarium.....

Lampiran .....

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Agama sebagai sistem dan prinsip kepercayaan kepada Tuhan, Dewa, atau Dzat yang lainnya dianggap mempunyai kekuatan di luar diri manusia. Oleh karena itu, sejarah agama-agama yang dianut oleh umat manusia tidak dapat lepas dari sejarah perkembangan kebudayaan umat manusia. Berbagai agama yang ada di dunia ini dapat dibagi menjadi empat macam agama, yaitu:

- a. Agama masyarakat primitif
- b. Agama masyarakat di daratan di mana kitab Tuhan diturunkan
- c. Agama masyarakat India
- d. Agama masyarakat Cina dan Jepang

Agama masyarakat primitif adalah kepercayaan animism dan dinamisme yang menyembah kekuatan roh. Agama Judaisme (Yahudi), Zoroaster, Kristen, dan Islam masuk pada kategori kedua, yaitu agama yang lahir di daratan di mana wahyu Tuhan kitab suci diturunkan. Agama masyarakat India adalah Hindhuisme, Jainisme, Buddhisme, dan Sikhisme, sedangkan agama masyarakat Cina dan Jepang adalah Taoisme, Confusianisme, dan Shinto.<sup>1</sup>

Setiap warga negara diperbolehkan untuk memeluk suatu agama yang diyakininya dan negara menjamin kebebasan memeluk suatu agama yang diyakininya dan negara menjamin kebebasan memeluk agama tersebut.<sup>2</sup> Agama bagi kehidupan manusia adalah merupakan undang-undang dasar dan pedoman hidup. Orang yang biasa menjalankan perintah-perintah dan aturan-aturan agama, dimana perintah-perintah dijalankan tanpa

---

<sup>1</sup> Erwin Kusuma, *Khazanah Kearifan Agama-agama di Indonesia* (Jakarta: PT Intimedia Cipta Nusantara, 2010), h. 1-2.

<sup>2</sup> UUD 1945, Pasal 29.

pengawasan, maka akan ringanlah baginya menjalankan aturan-aturan dan undang-undang negaranya, karena sudah biasa menjalankan peraturan dan undang-undang tanpa pengawasan.

Seseorang yang memeluk suatu agama dituntut untuk melaksanakan kewajiban yang ada dalam agama tersebut. Setiap agama mempunyai ritual yang disebut dengan ibadah, sebagai sarana manusia berhubungan dengan Tuhan.<sup>3</sup> Artinya agama yang dianut melahirkan berbagai perilaku sosial yakni perilaku yang tumbuh dan berkembang dalam sebuah kehidupan Bersama. Kadang-kadang perilaku tersebut saling mempengaruhi satu sama lain. Norma-norma dan nilai-nilai sangat berpengaruh terhadap perilaku sosial. Salah satu fungsi agama adalah sebagai penyelamat, keselamatan yang meliputi bidang yang luas adalah keselamatan yang diajarkan oleh agama. Keselamatan yang diberikan oleh agama kepada penganutnya yaitu keselamatan dunia, dan keselamatan akhirat. Dalam mencapai keselamatan itu, agama juga mengajarkan kepada para penganutnya melalui: pengenalan kepada masalah sakral, berupa keimanan kepada Tuhan.<sup>4</sup>

Dari semua fenomena yang berkaitan dengan ritual agama, puasa merupakan salah satu ritual keagamaan yang senantiasa dilaksanakan oleh agama-agama di dunia. Dalam kehidupan, puasa juga dapat menjadi benteng guna untuk menghambat manusia agar mampu mengendalikan nafsu hewani yang sering bersemayam pada diri manusia. Seperti diketahui, banyak tingkah dan ulah manusia di dunia ini yang tidak mencerminkan sikap yang seharusnya menjadi sikap manusia.

Secara spiritual puasa dapat mendorong untuk lebih mendekatkan diri kepada Tuhan-Nya. Sementara secara sosial, puasa melatih empati manusia untuk bertenggang rasa dan turut merasakan penderitaan orang lain yang kurang beruntung di dunia. Salah satu hikmah yang besar dari ibadah puasa adalah melatih manusia untuk menyuburkan kehidupan rohani. Nafsu jasmaniah yang ada pada masing-masing individu harus dengan sungguh-sungguh

---

<sup>3</sup> Mastuhu, *Metode Penelitian Agama Teori dan Praktis* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006) h. 127.

<sup>4</sup> Jalaluddin, *Psikologi Agama* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2005), h. 261.

dapat diredam, dikendalikan dan diarahkan untuk tujuan-tujuan yang lebih mulia. Setiap orang yang menjalankan ibadah puasa pada hakikatnya memang sedang memenjarakan dirinya dari berbagai nafsu jasmaniah dan ruhaniah.<sup>5</sup>

Berpuasa adalah kegiatan berpantang makan dan minum selama jangka waktu tertentu. Puasa dalam agama Islam berarti imsak atau “menahan diri dari segala sesuatu”. Dengan kata lain, puasa adalah, “Menahan diri dari makan, minum, jima’ dan yang lainnya. Maka, orang yang meninggalkan makan, minum, dan bersetubuh dapat dikatakan berpuasa sebab ia menahan diri darinya.<sup>6</sup> Orang yang diam dapat dikatakan berpuasa, sebab ia menahan diri dari berbicara sebagaimana firman Allah Q.S Maryam/19 ayat 26 sebagai berikut:

فَكُلِيْ وَأَشْرَبِيْ وَقَرِّيْ عَيْنًا ۖ فَإِمَّا تَرَيَنَّ مِنْ الْبَشَرِ أَحَدًا فَقُولِيْ إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ

إِنْسِيًّا ﴿١٦﴾

*Artinya: Maka makan, minum dan bersenang hatilah kamu. jika kamu melihat seorang manusia, Maka Katakanlah: "Sesungguhnya aku telah bernazar berpuasa untuk Tuhan yang Maha pemurah, Maka aku tidak akan berbicara dengan seorang manusiapun pada hari ini".<sup>7</sup>*

Puasa bukanlah penemuan zaman modern, karena kebiasaan berpuasa sudah dipraktikkan selama berabad-abad dan menjadi bagian dari agama dan budaya diseluruh dunia selama ribuan tahun. Puasa umumnya berfungsi memenuhi kebutuhan metafisik, diantaranya, pembersihan jiwa, penebusan dosa, pemurnian, dan pelatihan mental.<sup>8</sup> Ajaran puasa dapat kita temukan diantara orang yang beragama, Islam, Kristen, Hindu, Buddha, dan penganut agama-agama lainnya. Puasa biasanya merupakan bagian penting dari praktik keagamaan,

<sup>5</sup> Teguh Purwadi, *Membangkitkan Kembali Spiritual Anda* (Bandung: PT karya Kita, 2007) h. 42.

<sup>6</sup> Zakiah Ulfa, *Manfaat Puasa Dalam Perspektif Sunnah Dan Kesehatan*, (Skripsi, Universitas Negeri Sumatera Utara, 2016) h.

<sup>7</sup> Departemen Agama RI, *Syamil A 1-Q ur'an dan Terjemahannya*, (Bandung: PT. Syaamil Cipta Media, 2009), h. 307.

<sup>8</sup> Ibnu Daqiq Al Id, *Ihkamul Aahkam Syarh Umdatul Ahkam*, (Jakarta: Pustaka Azzam) h. 1-2.

masing-masing punya aturan tertentu dalam menjalankan puasa dalam berbagai budaya dan agama. Ajaran puasa terdapat dalam berbagai agama, diantaranya agama Buddha. Ajaran-ajaran tersebut mengacu pada kitab suci Tripitaka. Begitu pula dengan agama Islam, ajaran puasa dalam agama Islam mengacu pada kitab suci Al-Qur'an dan hadist. Salah satu hadis yang menjelaskan tentang keutamaan puasa yaitu Dari Abu Hurairah radhiyallahu'anhu, Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda,

الصِّيَامُ جُنَّةٌ فَلَا يَرْفُتُ وَلَا يَجْهَلُ وَإِنْ أَمْرٌ قَاتِلُهُ أَوْ شَاتِمَةٌ قَلِيلٌ إِنِّي صَائِمٌ مَرَّتَيْنِ وَالَّذِي  
نَفْسِي بِيَدِهِ لَخُلُوفٌ فَمِ الصَّائِمِ أَطْيَبُ عِنْدَ اللَّهِ تَعَالَى مِنْ رِيحِ الْمِسْكِ يَثْرُكُ طَعَامَهُ وَشَرَابَهُ وَشَهْوَتَهُ  
مِنْ أَجْلِ الصِّيَامِ لِي وَأَنَا أَجْزِي بِهِ وَالْحَسَنَةُ بَعَثُ أُمَّتِهَا

*“Puasa adalah perisai. Maka janganlah dia berkata-kata kotor dan berbudat bodoh. Apabila ada orang lain yang memerangi atau mencacinya, hendaklah dia katakan, ‘Aku sedang puasa’ (dua kali). Demi Tuhan yang jiwaku berada di tangan-Nya, sesungguhnya bau mulut orang yang berpuasa itu lebih harum di sisi Allah ta’ala daripada bau minyak kasturi. Dia rela meninggalkan makanan, minuman, dan syahwatnya karena Aku. Puasa itu untuk-Ku dan Aku sendiri yang akan membalasnya. Satu kebaikan dibalas sepuluh kali lipatnya.” (HR. Bukhari dalam Kitab as-Shiyam)*

Dalam agama Buddha pelaksanaan puasa ini telah diajarkan oleh sang Buddha meskipun bukan hal yang wajib, teladan puasa telah dianjurkan oleh Buddha Gautama dalam Kitagiri Sutta LXX, 474 bagian dari Majjhima Nikaya:

*Pada suatu ketika Yang Terberkahi sedang berkelana di Negeri Kasi bersama dengan kelompok besar Sangha bhikkhu. Disana Beliau berbicara kepada para bhikkhu demikian: “Para bhikkhu, aku berpantang makan di malam hari. “Dengan melakukan hal ini, aku bebas dari penyakit dan penderitaan, dan aku menikmati kesehatan, kekuatan, dan kehidupan yang nyaman.*

“*Mari, para bhikkhu, berpantanglah makan malam. Dengan melakukan hal ini, kalian juga akan bebas dari penyakit dan penderitaan, dan kalian akan menikmati kesehatan, kekuatan, dan kediaman yang nyaman.*”<sup>9</sup>

Agama Buddha juga menjadikan puasa sebagai media untuk mengekspresikan kedekatan, kecintaan, permohonan, rahmat dan ampunan dari Sang Buddha.<sup>10</sup> Agama Buddha biasa disebut dan dicitrakan sebagai agama yang tidak tergiur dengan keindahan duniawi. Hanya mementingkan untuk hubungan kepada Sang Buddha (*horizontal*). Hal tersebut dari ajaran di dalamnya yang menerangkan cara untuk mencapai tujuan akhir, yaitu *nibbana*. Sederhananya *nibbana* merupakan puncak spritualitas dalam agama Buddha yang terlepas unsur-unsur duniawi yang membelenggu penganganutnya.<sup>11</sup> Maka dalam agama Buddha, berpuasa bukan hanya hubungan terhadap Sang Buddha saja. Akan tetapi, dengan berpuasa mempunyai implementasi terhadap kehidupan sosial (*vertikal*).

Dalam agama Buddha, puasa merupakan perwujudan dari pelaksanaan sila, yaitu suatu cara untuk mengendalikan diri terhadap segala bentuk-bentuk pikiran yang tidak baik dan merupakan suatu usaha untuk membebaskan diri dari segala akar kejahatan, yaitu *lobha* (keserakahan), *dosa* (kebencian), dan *moha* (kebodohan batin). Di mana setiap orang memiliki sila yang baku, yang dilakukan sebagai suatu usaha untuk mencapai tujuan akhir (*nibbana*).<sup>12</sup> Dasar ajaran puasa dalam agama Buddha terdapat di dalam ajaran sila, dari *atthasila* (delapan peraturan hidup suci), *dasasila* (peraturan pada hari puasa), dan *patimokkha* (ritual atau do'a).<sup>13</sup>

---

<sup>9</sup> Kitagiri Sutta LXX.474.

<sup>10</sup> Herman S. Endro, *Hari Raya Umat Buddha dan Kalender Budhis 1996-2026* (Jakarta: Yayasan Dhammadieva Arama), h. 2.

<sup>11</sup> K. Sri Dhammananda, *What Buddhis Believe*, terj. Ida Kurniati, *Keyakinan Umat Buddha*, cet. 3 (t.t.p., Yayasan penerbit Karaniya, 2005). h. 151.

<sup>12</sup> Pendet J. Kaharuddin, *Hidup dan Kehidupan* (Jakarta: Tri Sattva Buddhist Centre, 1991), h. 170.

<sup>13</sup> Lihat Anjali G.S, *Tuntunan Uposatha dan Atthasila* (Jakarta: Lembaran Khusus Agama Buddha), h. 25.

Dalam Anguttara Nikaya IV, 252 memberikan keterangan yang jelas tentang pahala yang akan diperoleh dari pelaksanaan puasa yaitu;

*”apabila hari uposatha dipatuhi dengan pelaksanaan delapan sīla, maka pahalanya sangat besar, sangat menggetarkan kalbu, kelak sekalipun belum berhasil mencapai Nibbāna, orang-orang yang memiliki kebajikan uposathasīla akan terlahir kembali di alam surga.” (A. IV, 252)*

Bagi aliran Theravadha di kalangan Bhikkhunya puasa sudah menjadi jalan hidup. seseorang yang menjadi Bhikkhu puasa selamanya. Sedangkan umatnya setiap hari purnama bulan gelap dan terang.<sup>14</sup>

Puasa di dalam agama Buddha sebulan dilaksanakan 4 kali puasa, yang jatuhnya setiap tanggal 1, 8, 15, dan 23 menurut penanggalan Lunar.<sup>15</sup> Di hari *Uposatha* ini, umat Buddha melaksanakan *Atthasila* atau 8 sila yang terdiri dari:

1. *Panatipata veramani sikkhapadam samadiyami*: Bertekad melatih diri untuk menghindari menyakiti dan membunuh makhluk hidup apapun juga.
2. *Adinnadana veramani sikkhapadam samadiyami*: Bertekad melatih diri untuk menghindari mengambil barang yang tidak diberikan atau diijinkan (mencuri).
3. *Abrahmacariya veramani sikkhapadam samadiyami*: Bertekad melatih diri untuk menghindari hubungan seksual.
4. *Musavada veramani sikkhapadam samadiyami*: Bertekad melatih diri untuk menghindari ucapan atau kata-kata tidak benar, yang kasar, memfitnah dan menyakiti makhluk lain (berbohong).<sup>16</sup>

---

<sup>14</sup> Wawancara pribadi dengan Banthe Dhirapunno pada 11 Agustus 2018

<sup>15</sup> Gimin Edi susanto, *Kisah Dan Kejadian Bulan Purnama Dalam Perkembangan Agama Buddha*, (CV. Yanwreko Wahana Karya, 2008), h. 1.

<sup>16</sup> Pandita Dhammavirasada, *Sila dan Vinaya*, (Jakarta: Buddhis Bodhi, 1997). h. 46.

5. *Surameraya majjapamadatthana veramani sikkhapadam samadiyami*: Bertekad melatih diri untuk menghindari segala minuman keras (serta bahan-bahan lainnya) yang dapat menyebabkan lemahnya kesadaran.
6. *Vikala-bhojana veramani sikkhapadam samadiyami*: Bertekad melatih diri untuk menghindari makan makanan di waktu yang salah, yaitu lewat tengah hari. Pengertian di sini adalah bahwa seseorang tidak boleh makan setelah lewat tengah hari hingga subuh/dinihari. Patokannya adalah untuk tengah hari, ketika matahari tepat diatas kepala atau pukul dua belas. dan untuk subuh atau dinihari adalah ketika tanpa lampu, seseorang dapat melihat garis tangannya sendiri atau ketika matahari terbit. Jadi seseorang boleh makan (berapa kali pun) hanya pada waktu dini hari (subuh) sampai tengah hari (sekitar jam 12).<sup>17</sup>
7. *Naccagita-vadita-visukadassana malagandha-vilepana dharana-mandana vibusanatthana veramani sikkhapadam samadiyami*: Bertekad melatih diri untuk menghindari menari, menyanyi, bermain musik, melihat permainan/pertunjukan, tidak memakai bunga-bunga, wangi-wangian dan alat kosmetik yg lain untuk tujuan menghias / mempercantik diri.
8. *Uccasayana-mahasayana veramani sikkhapadam samadiyami*: Bertekad melatih diri untuk menghindari penggunaan tempat tidur dan tempat duduk yg tinggi, besar dan mewah.<sup>18</sup>

Puasa dalam agama Buddha sedikit berbeda dan diperbolehkan minum. Dalam agama Buddha puasa itu disebut *Uposatha*. Puasa ini tidak wajib bagi umat Buddha, namun biasanya dilaksanakan dua kali dalam satu bulan (menurut kalender buddhis dimana berdasarkan peredaran bulan), yaitu pada saat bulan terang dan gelap (bulan purnama).

---

<sup>17</sup> Bhikkhu Uttamo, *Dewasa Dalam Dhamma Kumpulan Naskah Dhamm*, (buku, tidak diterbitkan), h. 2.

<sup>18</sup> Ensiklopedi Praktis Kerukunan Umat Beragama, Ed. Ahmad Rivai Harahap. Irwansyah, Dahlia Lubis, Aisah, (Medan: Perdana Publishing, 2012). h. 52.

Namun ada yang melaksanakan 6 kali dalam satu bulan, tetapi puasa *uposatha* tersebut tidak wajib.

Dalam agama Islam pelaksanaan puasa dilakukan dari mulai terbitnya fajar sampai terbenamnya matahari. Puasa yang sangat diwajibkan yaitu puasa di bulan suci Ramadhan, sebagaimana firman Allah Perintah untuk melakukan puasa didasarkan pada Al Qur'an, Hadis, dan kesepakatan ulama. Dalil yang menyatakan kewajiban berpuasa disebut dalam Q.S. al-Baqarah ayat 183-185. Allah Swt. berfirman:

يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ  
تَتَّقُونَ

*Artinya: Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.*<sup>19</sup>

Sang Buddha menganjurkan kepada para Bikkhu untuk tidak makan setelah tengah hari. Demikian pula orang-orang yang melaksanakan *atthasila* (delapan peraturan hidup suci) untuk berpantang dari mengambil makanan setelah tengah hari.<sup>20</sup> Pada hari puasa umat Buddha hanya dibolehkan makan dari pagi sampai tengah hari, yaitu sebelum matahari melewati jam 12.00 siang.<sup>21</sup> Mereka berjanji pada dirinya sendiri untuk berpantang memakan makanan setelah lewat tengah hari dan melaksanakan delapan peraturan latihan lainnya serta melakukan perenungan dan mendengarkan Dhamma.

<sup>19</sup> Departemen Agama RI, Syamil A I-Q ur'an dan Terjemahannya, (Bandung : PT. Syaamil Cipta Media, 2009), h. 28.

<sup>20</sup> Wawancara pribadi dengan Metta selaku mahasiswi pada 6 Agustus 2018

<sup>21</sup> *Ibid.*, K. Sri Dhammanada, h. 214.

Di negara-negara Buddhis, pada setiap hari *Uposatha*, umat Buddha datang berduyun-duyun ke vihara sejak pagi hari. Mereka memohon tuntunan sila kepada para bhikkhu. Para peminta sila yang juga dikenal dengan sebutan upasaka/upasika ini memurnikan sila pada hari itu dengan satu pengertian bahwa selama sekian hari yang mereka lewatkan telah banyak sila yang dilanggar. Oleh karena itu mereka memperbaharui sila, bahkan selain Pancasila, juga ada umat yang berusaha untuk menjalankan 8 (delapan) sila/athasila.

Setelah itu mereka mempersembahkan dana kepada para bhikkhu yang melakukan pindapata yakni berusaha berbuat kebaikan dengan cara berdana makanan dan kebutuhan-kebutuhan vihara seperti Buddha rupang, buku-buku untuk perpustakaan atau keperluan-keperluan lain para bhikkhu. Setelah selesai makan, mereka mencari para bhikkhu, terutama bhikkhu-bhikkhu senior atau yang mempunyai pengetahuan cukup luas untuk berdiskusi Dhamma dan bermeditasi. Sampai kira-kira tengah hari, mereka kemudian beristirahat. Kira-kira pukul 15:00 sore, para umat bersama-sama untuk membersihkan vihara dan lain-lain untuk pertemuan selanjutnya.

Pada malam hari mereka kembali mengadakan pertemuan berupa kebaktian bersama, pembabaran Dhamma dan latihan meditasi sampai tengah malam. Bahkan ada bhikkhu-bhikkhu yang mempunyai satu tradisi untuk melatih diri agar tidak tidur semalam suntuk pada hari *uposatha*. Jadi di negara-negara Buddhis, hari *uposatha* betul-betul menjadi hari untuk mendengarkan Dhamma dan berbuat kebajikan. Mereka mempunyai tradisi untuk menghormati hari *uposatha* dan melewatkan satu hari penuh di vihara.<sup>22</sup>

Hari *Uphosatha* disebut juga *Uposathadivasa*, yaitu hari suci dan hari penuh berkah. Meski bukan bersifat wajib diharapkan pada hari *Uposatha* para upasaka dan upasika melatih

---

<sup>22</sup> Bhikkhu Uttamo, *Hidup Sesuai Dhamma Kumpulan Dhammadesana*, (t.t.p., t.p.,t.t.)

diri dengan menjalankan *Atthanga Uposathasila*, artinya 8 (delapan) peraturan yang harus dijalankan.<sup>23</sup> Menurut Fitriani, Azimah, dalam skripsinya “Konsep Puasa Dalam Al Quran Al Hadist Kitab Tripitaka (Studi Perbandingan) menjelaskan mengenai 8 peraturan yang harus dilakukan ketika hari *Uphosatha* yaitu, menghindari pembunuhan makhluk hidup, berhubungan seks, mencuri, berbicara atau berucap yang tidak benar, menghindari semua makanan dan minuman yang melemahkan kesadaran, menghindari makan setelah tengah hari, menghindari menyanyi, menari, bermain musik, melihat hiburan, memakai wangi-wangian, serta alat-alat kosmetik yang bertujuan untuk mempercantik diri, dan menghindari pemakaian tempat tidur yang mewah.<sup>24</sup>

Puasa atau *uposatha* seorang umat Buddha dinyatakan sah, apabila ia mematuhi ke-8 larangan seperti yang tertulis tersebut. Jika salah satu larangan tersebut dilanggar baik sengaja atau tidak berarti puasanya tidak sempurna.<sup>25</sup>

Dari uraian di atas, timbul pertanyaan apakah puasa di dalam agama Buddha itu hanya sebagai formalitas keagamaan ataukah dapat dikatakan sebagai disiplin keagamaan yang merupakan fenomena universal yang ada pada berbagai agama, atau hanya sebagai media untuk mendekatkan diri kepada Sang Buddha. Hal itulah yang menarik penulis untuk mengambil judul Nilai-nilai Sosial Puasa Dalam Agama Buddha (Studi Kasus Di Vihara Sakyamuni)

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan, penelitian pengkajian mendalam mengenai **Nilai-nilai Sosial Puasa Dalam Agama Buddha** sangatlah penting. Karena

---

<sup>23</sup> Huston Smith, *The Religions of Man*, Terj. Saafroedin Bahar, (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia), h. 135

<sup>24</sup> Fitriani, Azimah, “*Konsep Puasa Dalam Al Quran Al Hadist Kitab Tripitaka (Studi Perbandingan)*”. (Skripsi Thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2009). h. 3

<sup>25</sup> Diunduh melalui <http://www.daunbodhi.com/2014/07/01/atthasila-cara-puasa-umat-buddha/>, Pada 14 Agustus 2018. Pukul 10.38 WIB.

melihat puasa yang telah dianjurkan oleh Siddharta Gautama dan banyak manfaatnya bagi tubuh, apalagi di dalamnya ada nilai-nilai sosial yang umumnya juga dibutuhkan oleh manusia pada, terkhusus bagi umat Buddha sendiri. Maka pertanyaan yang muncul dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana puasa dalam persepektif agama Buddha?
2. Apa nilai-nilai sosial puasa dalam agama Buddha?

### **C. Batasan Istilah**

Skripsi ini menggunakan beberapa istilah yang harus dibatasi agar pembahasan lebih fokus dan lebih mudah di fahami. Diantaranya istilah-istilah yang harus dibatasi adalah:

1. Nilai-nilai Sosial menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah nilai yang dianut oleh suatu masyarakat, mengenai apa yang dianggap baik dan apa yang dianggap buruk oleh masyarakat. Untuk menentukan sesuatu itu dikatakan baik atau buruk, pantas atau tidak pantas harus melalui proses menimbang.<sup>26</sup>
2. alat yang menunjukkan alasan dasar bahwa cara pelaksanaan atau keadaan akhir tertentu lebih disukai secara sosial dibandingkan cara pelaksanaan atau keadaan akhir yang berlawanan. Nilai memuat elemen pertimbangan yang membawa ide-ide seorang individu mengenai hal-hal yang benar, baik, atau diinginkan.<sup>27</sup>
3. Puasa menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah bagi orang Islam (bahasa Arab: صوم, transliterasi: Shaum) adalah menahan diri dari makan dan minum serta segala perbuatan yang bisa membatalkan puasa,

---

<sup>26</sup> [https://id.wikipedia.org/wiki/Nilai\\_sosial](https://id.wikipedia.org/wiki/Nilai_sosial), diunduh pada Rabu, 10 Oktober 2018, pukul 09.16 WIB.

mulai dari terbit fajar hingga terbenam matahari, dengan syarat tertentu, untuk meningkatkan ketakwaan seorang muslim.<sup>28</sup>

4. Agama menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah ajaran, sistem yang mengatur tata keimanan (kepercayaan) dan peribadatan kepada Tuhan Yang Maha kuasa serta tata kaidah yang berhubungan dengan pergaulan manusia dan manusia serta lingkungannya.<sup>29</sup>
5. Buddha menurut Syahrin Harahap dalam bukunya *Sejarah Agama Agama* adalah salah satu agama besar yang sampai saat ini penganutnya terdapat disetiap negara di dunia. Agama ini lahir dan mulai berkembang pada abad ke 6 SM. Namanya diambil dari nama pendirinya, Sidharta Gautama ( 563 - 483 SM ) yang lebih terkenal dengan panggilan Buddha.<sup>30</sup>

Berdasarkan batasan istilah di atas maka makna judul ini secara keseluruhan menurut penulis adalah mengetahui nilai-nilai sosial yang ada di dalam puasa pada agama Buddha di Vihara Sakyamuni Buddha.

#### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, terdapat tujuan utama penelitian, yaitu untuk mengetahui konsep puasa dalam persepektif agama Buddha. Sekaligus untuk mengetahui nilai-nilai sosial puasa dalam agama Buddha.

Adapun tujuan penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui puasa dalam persepektif agama Buddha
2. Untuk mengetahui nilai-nilai sosial puasa dalam agama Buddha

---

<sup>28</sup> *Ibid.*,

<sup>29</sup> *Ibid.*,

<sup>30</sup> Syahrin Harahap, *Sejarah Agama-Agama: Sejarah, Ajaran dan Perkembangan*, (Medan: PTPustaka Widyasarana, 1994), h. 145.

## **E. Kegunaan Penelitian**

Nilai guna yang dapat di ambil dari penelitian ini adalah :

### 1. Secara Teoritis

- a. Dapat memberikan sumbangan pemikiran untuk semua tentang nilai-nilai sosial puasa dalam agama Buddha.
- b. Untuk menambah khazanah keilmuan dan wawasan bagi peneliti pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

### 2. Secara Praktis

- a. Untuk menambah wawasan mengenai nilai-nilai sosial puasa dalam agama Buddha.
- b. Sebagai pengetahuan dan masukan bagi mahasiswa, dan umat beragama mengenai nilai-nilai sosial puasa dalam agama Buddha.

## **F. Tinjauan Pustaka**

Untuk membuktikan orisinilitas karya tulis ilmiah ini, penulis akan menunjukkan beberapa karya tulis ilmiah yang telah membahas tentang puasa dalam agama Buddha. Beberapa karya tulis ilmiah tersebut berupa skripsi dan buku, sejarah yang penulis ketahui, belum ada penelitian yang serupa membahas nilai-nilai sosial puasa dalam persepektif agama Buddha. Adapun penelitian yang relevan mengenai puasa diantaranya adalah:

1. *Atthasila* oleh Bhikku Ratanadhiro, diterbitkan di Yogyakarta, Penerbit: Vidyasena Production pada tahun 2017. Buku ini menjelaskan tentang delapan sila yang patut diteladani dan dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari umat Buddha. Selain itu buku ini juga membahas tentang pelaksanaan puasa dalam agama Buddha. Buku ini tentunya mempermudah penulis untuk menjelaskan puasa dalam perspektif agama Buddha dan peran puasa terhadap nilai sosial.

2. Sila dan Vinaya oleh Pandita Dhammavirasada, diterbitkan di Jakarta, Penerbit: Buddhis Bodhi pada tahun 1997. Buku ini menjelaskan tentang sila dan berhubungan dengan peraturan untuk para bhikku dan juga perumah tangga sehingga diperoleh gambaran-gambaran seberapa jauh sila itu dihayati dan diamalkan oleh umat Buddha. Selain itu buku ini juga membahas tentang pelaksanaan puasa dalam agama Buddha. Buku ini tentunya mempermudah penulis untuk menjelaskan puasa dalam perspektif agama Buddha dan peran puasa terhadap nilai sosial.
3. Kisah dan Keajaiban Bulan Purnama Dalam Perkembangan Agama Buddha, Penerbit: CV.Yanwreko Wahana Karya pada tahun 2008. Buku ini menjelaskan umat Buddha yang telah mempraktekkan Atthasila pada setiap bulan purnama, untuk meningkatkan kualitas batin. Mereka melaksanakan ritual keagamaan, meditasi, dana, mendengarkan ceramah dharma, dan puasa. Buku ini tentunya mempermudah penulis untuk menjelaskan puasa dalam perspektif agama Buddha dan peran puasa terhadap nilai sosial.
4. Pelaksanaan dan Makna puasa (*Uposatha*) dalam agama Buddha. (Studi Kasus di Vihara Jakarta Dhammacakka Jaya Sunter Jakarta Utara), oleh mahasiswi yang bernama Siti Faujiyah Abrori Universitas Islam Negeri, Fakultas Ushuluddin, Jurusan Perbandinga Agama, pada tahun 2007. Skripsi ini hanya menjelaskan pelaksanaan dan makna puasa, beserta gambaran umum tentang Vihara Jakarta Dhammacakka. Akan tetapi skripsi yang saya buat lebih spesifik mengenai konsep puasa dan peran puasa terhadap nilai sosial dalam agama Buddha.
5. Puasa dalam Perspektif agama Islam dan Buddha. Skripsi ini ditulis oleh mahasiswa yang bernama Muhammad Amrullah Universitas Islam Negeri Bandung, Fakultas Ushuluddin, Jurusan Perbandingan Agama, pada tahun 2001.

Skripsi ini hanya menjelaskan pada perbandingan puasa secara mendasar. Maka dari itu, penulis akan menjelaskan peran puasa terhadap nilai sosial dalam perspektif agama Buddha. Sekaligus menjelaskan perbedaan dalam agama-agama.

## **G. Metodologi Penelitian**

Agar diperoleh hasil yang maksimal, maka dalam melakukan penelitian diperlukan data atau informasi yang lengkap serta penjelasan yang berkaitan dengan pokok permasalahan yang akan dibahas. Dalam hal ini, unsur yang paling penting adalah mengenai metodologi penelitian yang digunakan.

Untuk memperoleh data yang lengkap atau objektif, maka peneliti melakukan beberapa langkah penelitian, yaitu:

### **1. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian yang penulis lakukan adalah penelitian kualitatif dan deskripsi. Penelitian kualitatif adalah pengumpulan data pada suatu latar alamiah, dengan menggunakan metode alamiah dan dilakukan oleh orang atau peneliti yang tertarik secara alamiah.<sup>31</sup> Menurut Creswel upaya penggalian dan pemahaman pemaknaan terhadap apa yang terjadi pada berbagai individu atau kelompok, yang berasal dari persoalan sosial atau kemanusiaan.<sup>32</sup> Sedangkan penelitian deskripsi adalah suatu bentuk penelitian yang ditujukan untuk mendeskripsikan fenomena-fenomena yang ada, baik fenomena secara alamiah maupun buatan manusia.<sup>33</sup>

---

<sup>31</sup> Tatang M. Amirin, *Menyusun Rencana Penelitian* (PT: Raja Grafindo Persada, 1995), h. 134.

<sup>32</sup> Septiawan Santana K, *Menulis Ilmiah Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2010), h. 1.

<sup>33</sup> Sanafiah Faisal, *Format-format Penelitian Sosial*, (Penerbit CV. Rajawali, 1989), h. 20.

## 2. Populasi dan Sampel

Populasi adalah merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek/subyek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Itulah definisi populasi dalam penelitian.

Populasi di sini maksudnya bukan hanya orang atau makhluk hidup, akan tetapi juga benda-benda alam yang lainnya. Populasi juga bukan hanya sekedar jumlah yang ada pada obyek atau subyek yang dipelajari, akan tetapi meliputi semua karakteristik, sifat-sifat yang dimiliki oleh obyek atau subyek tersebut. Bahkan satu orang pun bisa digunakan sebagai populasi, karena satu orang tersebut memiliki berbagai karakteristik, misalnya seperti gaya bicara, disiplin, pribadi, hobi, dan lain sebagainya. Sedangkan sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, ataupun bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasinya. Jika populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari seluruh yang ada di populasi, hal seperti ini dikarenakan adanya keterbatasan dana atau biaya, tenaga dan waktu, maka oleh sebab itu peneliti dapat memakai sampel yang diambil dari populasi. Sampel yang akan diambil dari populasi tersebut harus betul-betul representatif atau dapat mewakili.<sup>34</sup>

## 3. Sumber Data

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan sumber data sebagai berikut:

- a. Data Primer adalah sumber-sumber dasar yang merupakan bukti atau saksi utama dari kejadian yang lalu. Data tersebut diperoleh secara langsung di

---

<sup>34</sup> <http://www.pengertianku.net/2015/03/pengertian-populasi-dan-sampel-serta-teknik-sampling.html>, Diunduh pada tanggal 26 Juli 2018, pukul 18.51 WIB.

Vihara Sakyamuni Buddha. Data-data yang dibutuhkan dari sumber asli yang memuat mengenai nilai-nilai puasa. Data primer dapat berupa dokumen, catatan harian, arsip, biografi yang ditulis.

- b. Data Sekunder adalah catatan tentang adanya suatu peristiwa, ataupun catatan-catatan yang jaraknya telah jauh dari sumber orisinal. Catatan tersebut berisi bahan-bahan yang memberikan penjelasan mengenai bahan hukum primer atau sejumlah keterangan atau fakta yang digunakan seseorang secara tidak langsung diperoleh melalui dokumen, laporan, buku-buku karangan ilmiah, artikel yang ditulis oleh orang-orang yang tidak sezaman dengan peristiwa tersebut yang berhubungan dengan materi penelitian ini.<sup>35</sup>

#### **4. Metode Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah:

##### **a. Observasi**

Observasi merupakan salah satu metode utama dalam penelitian sosial keagamaan terutama sekali penelitian naturalistic (kualitatif). Observasi merupakan metode pengumpulan data yang paling alamiah dan paling banyak digunakan tidak hanya dunia keilmuan, tetapi juga dalam berbagai aktivitas kehidupan. Secara umum, observasi berarti pengamatan, penglihatan. Sedangkan secara khusus, dalam rangka memahami, menjawab, mencari bukti terhadap fenomena sosial keagamaan (perilaku, kejadian-kejadian, keadaan, benda, dan simbol-simbol tertentu), selama beberapa waktu tanpa

---

<sup>35</sup> *Ibid.*., Sanafiah Faisal, h. 35.

memengaruhi fenomena yang di observasi, dengan mencatat, merekam, memotret fenomena tersebut guna penemuan data analisis.<sup>36</sup>

Observasi yang peneliti maksud ialah observasi non-partisipan, yaitu di mana observer tidak ikut serta di dalam ritual puasa umat Buddha yang akan diobservasi, dan secara terpisah berkedudukan selaku pengamat. Di dalam hal ini observer hanya bertindak sebagai penonton saja tanpa harus ikut terjun langsung ke lapangan.

**b. Kepustakaan (*library research*)**, yaitu penelitian dengan cara mengumpulkan data menelaah beberapa literature buku-buku ilmiah dan sumber cetak lainnya yang memiliki relevansi dengan objek penelitian ini, sebagai dasar teoritis.

**c. *Interview* atau Wawancara**

*Interview* atau wawancara adalah teknik pengumpulan data untuk memperoleh keterangan sesuai dengan tujuan penelitian dengan cara tanya jawab secara lisan antar peneliti dengan informan dengan menggunakan alat yang dinamakan *interview guide* (pedoman wawancara) untuk mendapatkan informasi tentang konsep puasa dalam perspektif agama Buddha, penulis akan mewawancarai tokoh agama Buddha yang ada di Vihara Sakyamuni Buddha. Pelaksanaan wawancara memerlukan intensitas yang tinggi, dari informan yang satu ke informan yang lainnya agar bisa mendapatkan data ataupun informasi yang lebih valid akan akurat.<sup>37</sup>

**d. Dokumentasi**

Metode dokumentasi adalah metode pengumpulan data yang sejumlah besar fakta dan data tersimpan dalam bahan yang terbentuk dokumentasi.

Bahan dokumen ini berasal dari memorandum organisasi, catatan program,

---

<sup>36</sup> Imam Suprayaongo dan Tobroni, *Misi Metodologi Penelitian Sosial Agama* (Bandung: Penerbit PT Remaja Rosdakarya, 2001), h. 167.

<sup>37</sup> *Ibid.*, 182

publikasi, laporan resmi, catatan harian pribadi, surat-surat, karya-karya artistic, foto dan lain-lain.

Selain itu metode ini adalah sumber untuk melangkapi data primer, karena hanya berupa tulisan arsip-arsip yang relevan dengan penelitian. Pada intinya metode ini adalah metode yang digunakan untuk menelusuri data historis, karena sifat utama dari data ini tidak terbatas ruang dan waktu. kumpulan data dan bentuk tulisan ini disebut dokumen dalam arti luas termasuk monument, artefak, foto, microfilm, disc, sdrom, hardisk, dan lain sebagainya.

Dengan metode ini penulis memperoleh data yang akan diteliti salah satunya dengan cara pengambilan gambar atau foto yang berkaitan dengan kondisi umat Buddha yang ada di Vihara Sakyamuni Buddha. Baik pelaksanaan puasa, penulis akan mengumpulkan data-data yang berkaitan dengan penelitian dari brosur, web, maupun catatan.

#### **e. Pendekatan Penelitian**

Penulis menggunakan pendekatan sosiologis dalam penelitian ini. Pendekatan sosiologis yaitu dimana peneliti menggunakan logika-logika dan teori-teori sosiologi baik teori klasik maupun modern untuk menggambarkan fenomena sosial keagamaan.

Penulis tertarik menggunakan teori fungsionalisme yang disebut juga teori strukturalisme fungsional dari Emil Durkheim. Fungsionalisme merupakan teori yang menekankan bahwa unsur-unsur di dalam suatu masyarakat atau kebudayaan itu saling bergantung dan menjadi kesatuan yang berfungsi sebagai doktrin atau ajaran yang menekankan manfaat

kepraktisan atau hubungan fungsional. Teori fungsional melihat segi-segi fungsional dari suatu praktek keagamaan, sosial keagamaan dan kelompok-kelompok keagamaan yang secara sosial memberikan implementasi sosial secara objektif kepada masyarakat pemangku.<sup>38</sup>

#### **f. Analisis Data**

Analisis data adalah upaya atau cara untuk mengolah data menjadi informasi sehingga karakteristik data tersebut bisa dipahami dan bermanfaat untuk solusi permasalahan, terutama masalah yang berkaitan dengan penelitian. Atau definisi lain dari analisis data yaitu kegiatan yang dilakukan untuk mengubah data hasil dari penelitian menjadi informasi yang nantinya bisa dipergunakan dalam mengambil kesimpulan.

Adapun tujuan dari analisis data ialah untuk mendeskripsikan data sehingga bisa di pahami, lalu untuk membuat kesimpulan atau menarik kesimpulan mengenai karakteristik populasi berdasarkan data yang didapatkan dari sampel, biasanya ini dibuat berdasarkan pendugaan dan pengujian hipotesis.<sup>39</sup>

### **H. Sistematika penulisan**

Hasil penelitian mengenai nilai-nilai sosial puasa dalam agama Buddha, akan disusun dalam bentuk skripsi dengan sistematika sebagai berikut:

---

<sup>38</sup> Mhd Syahminan, *Sosiologi Agama*, (Medan: Latansa Press, 2009). h. 42.

<sup>39</sup> Diunduh melalui <http://www.pengertianku.net/2015/09/pengertian-analisis-data-dan-tujuannya.html>. Pada 26 Juli 2018, pukul 18.46 WIB.

**BAB I** : Pendahuluan, yang meliputi: Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Batasan Istilah, Tujuan Penelitian, Kegunaan Penelitian, Tinjauan Pustaka, Metode Penelitian, Sistematika Pembahasan.

**BAB II** : Gambaran Lokasi Penelitian, yang meliputi: Letak Geografis, Keadaan Demografis, Struktur Organisasi, Sarana Dan Prasarana

**BAB III** : Puasa Menurut Agama Buddha, yang meliputi: Pengertian Puasa, Dasar Hukum Puasa Dalam Agama Buddha, Pelaksanaan dan Macam-macam Puasa Dalam Agama Buddha, dan Tujuan dan Manfaat Dalam Agama Buddha.

**BAB IV** : Urgensi Membina Nilai Sosial dalam Puasa, Pandangan Umat Buddha di Vihara Sakyamuni Buddha Tentang Puasa, Pengaruh Puasa dalam Kehidupan Sosial yang berisi: Solidaritas, Rasa Empati, Humanisme dan Pengendalian Pikiran. Analisis Peneliti.

**BAB V** : Penutup meliputi : Simpulan, Saran dan dilanjutkan dengan Daftar Pustaka.

## BAB II

### A. Letak Geografis

Secara geografis Vihara Sakyamuni Buddha terletak di Jl. Boulevard Utara No. 1, Kompleks Cemara Asri, Desa Sampali, Kecamatan Percut Sei Tuan, Sumatera Utara Indonesia. Vihara ini merupakan tempat peribadatan bagi umat Theravada, letaknya berseberangan dengan Maha Vihara Maiterya yang sangat megah dan terbesar di Indonesia.

### B. Keadaan Demografis

Vihara Sakyamuni Buddha selesai dibangun pada tahun 2005. Aktivitas di dalamnya tak pernah berhenti sepanjang hari dan untuk waktu yang tidak terbatas. Setiap pagi pukul 06.00 WIB sebelum para perumah tangga bekerja dan setelah pulang kerja pada pukul 18.00 selalu datang ke vihara untuk melakukan sembahyang. Setiap hari mereka rutin datang ke vihara. Setiap malam Selasa dan Kamis pukul 19.30 WIB selalu dilakukan latihan meditasi, Pada hari Minggu pukul 06.00 melakukan *pindapata*<sup>40</sup>, disusul dengan kebaktian umum pada pukul 10.00-12, dan sekolah Minggu Buddhis pada pukul 09.00- 12.00 WIB. Terkadang ada juga yang melakukan pernikahan di dalam vihara ini. Selain itu Perayaan hari-hari besar seperti: Waisak, Kathina, Asadha, Manggapuja.<sup>41</sup>

---

<sup>40</sup> Dana atau pemberian secara sukarela seperti: makanan, obat-obatan, peralatan mandi yang diberikan oleh umat kepada para bhante dan samanera yang ada di vihara.

<sup>41</sup> Wawancara langsung dengan Bhante Thitavamsa Thera pada tanggal 9 Oktober 2018.

**TABEL I****Kegiatan Kebaktian Umum di Vihara Sakyamuni Buddha-ITBC**

<b>No</b>	<b>Kegiatan</b>	<b>Waktu</b>
1	UP. Vijaya Rudiyanto Tanwijaya, S.E.	Minggu, 20 Mei 2018 10:00
2	Y.M. Bhikkhu Dhammaguno	Minggu, 13 Mei 2018 10:00
3	Puja Bhatti & Dhammadesana : "Pentingnya Kekuatan Welas Asih"	Minggu, 20 Mei 2018 10:00
4	Puja Bhatti & Dhammadesana : "Menikmati Nasi Basi Dari Mangkok Emas"	Minggu, 13 Mei 2018 10:00
5	Puja Bhatti & Dhammadesana : "Penghidupan Benar"	Minggu, 06 Mei 2018 10:00
6	Puja Bhatti & Dhammadesana : "Kepada siapa saya harus memuja?"	Minggu, 15 April 2018 10:00
7	Puja Bhatti & Dhammadesana : "Mencintai Buddha, Memahami Dhamma"	Minggu, 08 April 2018 10:00
8	Puja Bhatti & Dhammadesana : "Memahami Kondisi"	Minggu, 01 April 2018 10:00

9	Puja Bhatti & Dhammadesana : "Lima Kata Rahasia Dari Lontar Usang"	Minggu, 25 Maret 2018 10:00
10	Puja Bhatti & Dhammadesana : "Hidup ini harus disyukuri"	Minggu, 25 Februari 2018 10:00
11	Puja Bhatti & Dhammadesana : "Imlek bawa kong tek?"	Minggu, 18 Februari 2018 10:00
12	Puja Bhatti & Dhammadesana : Y.M. Bhikkhu Amarapanno	Minggu, 11 Februari 2018 10:00
13	Puja Bhatti & Dhammadesana : "Empat Pertanyaan Dewa Sakka"	Minggu, 04 Maret 2018 10:00
14	Puja Bhatti & Dhammadesana : "Kamma Sesungguhnya"	Minggu, 18 Maret 2018 10:00
15	Puja Bhatti & Dhammadesana : "Map of Journey"	Minggu, 11 Maret 2018 10:00
16	Puja Bhatti & Dhammadesana : "Tahun Baru, Harapan Baru"	Minggu, 28 Januari 2018
17	Puja Bhatti & Dhammadesana : "Kebahagiaan Sejati"	Minggu, 21 Januari 2018 10:00
18	Puja Bhatti & Dhammadesana :	Minggu, 04 Februari 2018 10:00

	Y.M. Bhikkhu Abhivaro	
19	Puja Bhatti & Dhammadesana : "Kebutuhan Spiritual"	Minggu, 14 Januari 2018 10:00
20	Puja Bhatti & Dhammadesana : "Attha 3"	Minggu, 07 Januari 2018 10:00

### JADWAL PENCERAMAH

No	Penceramah	Waktu
1	UP. Jayaramsi Junaidi, S.Ag., M.PdB.	Minggu, 06 Mei 2018 10:00
2	UP. Dermawan Widjaja	Minggu, 15 April 2018 10:00
3	UP. Karyadi, S.Ag.	Minggu, 22 April 2018 10:00
4	UP. Karyadi, S.Ag. Sun,	Minggu, 22 April 2018 10:00
5	Y.M. Bhikkhu Dhirapunno	Minggu, 15 April 2018 10:00
6	UP. Vijaya Rudiyanto Tanwijaya, SE.	Minggu, 08 April 2018 10:00
7	Y.M. Bhikkhu Abhayaviro Sun, 01 Apr 2018 10:00	Minggu, 01 April 2018 10:00
8	Pdt. DM. Peter Lim, S.Ag.,	Minggu, 25 Februari 2018 10:00

	MBA., M.Sc.	
9	UP. Junaidi, S.Ag., M.PdB.	Minggu, 18 Februari 2018 10:00
10	Romo Amat Wijaya, S.Ag.	Minggu, 28 Januari 2018 10:00
11	Y.M. Bhikkhu Thanissaro	Minggu, 21 Januari 2018 10:00
12	Y.M. Bhikkhu Viriya Dhammo	Minggu, 18 Maret 2018 10:00
13	Y.M. Bhikkhu Dhammaguno	Minggu, 25 Maret 2018 10:00
14	Y.M. Bhikkhu Abhivaro	Minggu, 04 Februari 2018 10:00
15	Y.M. Bhikkhu Amarapanno	Minggu, 11 Februari 2018 10:00
16	Y.M. Bhikkhu Thanavaro Thera	Minggu, 04 Maret 2018 10:00
17	UP. Bhadra Pala Khampiro	Minggu, 11 Maret 2018 10:00
18	Y.M. Bhikkhu Ratanapanno	Minngu, 14 Januari 2018 10:00

*(Sumber Data: <http://viharasakyamunibuddha.com/kegiatan-rutin>)*

### **C. Struktur Organisasi Vihara Sakyamuni Buddha**

Di dalam Vihara Sakyamuni Buddha ITBC terdapat struktur organisasi yang diketuai oleh bhanthe Thanavaro Thera, Dayaka Sabha (pengurus harian atau pembantu ketua) kebanyakan umat yang berada diposisi ini yaitu Dr. Suhartina, Awo dan masih banyak lagi bidang-bidangnya. Kepengurusan harian ini baru saja dibentuk pada 14 September 2018 lalu masa bakti 2018-2020.<sup>42</sup>

---

<sup>42</sup> Wawancara langsung dengan Bhante Thitavmsso Thera pada tanggal 9 Oktober 2018.

#### **D. Sarana Dan Prasarana**

Sarana dalam melakukan sembahyang atau Puja Bakti yang dipersembahkan merupakan :

1. Dupa melambangkan jasa dan kebajikan perbuatan baik tanpa pamrih, akan berbuah pahala yang berlimpah-limpah bagaikan asap dupa dapat menyebar luas dimana-mana.
2. Bunga sebagai tanda kebesaran dari ajaran Sang Buddha indah, agung dan dapat menimbulkan getaran welas asih. Juga lambang dari ketidak-kekalan kehidupan di dunia ini, tumbuh, mekar, layu dan lenyap.
3. lampu atau lilin dipersembahkan dihadapan Sang Buddha agar memperoleh penerangan dalam kehidupan ini dan dapat mengundang para makhluk pelindung Dharma lebih banyak lagi, untuk melindungi kita serta mencegah dari mara bahaya.
4. Api dalam pengertian Sakral dari getaran Mantra/Dharani Sang Buddha akan dapat mengurangi dan membakar kekotoran bathin dan menerangi perjalanan hidup ini, bagi yang mempersembahkan dengan penuh sujud dan kehendak memperoleh berkah, ia dapat dijahui oleh makhluk-makhluk jahat. Oleh karena itu api disebut juga api pensucian. Api juga lambang dari semangat.
5. Air atau sesuatu hasil bumi seperti biji-bijian yang mana merupakan lambang kehidupan, sekaligus juga lambang kekuatan berkah dari pensucian dari kebodhian.
6. Buah-buah segar atau makanan dipersembahkan di altar merupakan sikap pengorbanan tulus terhadap yang dipuja. Buah segar dipersembahkan merupakan tekad mengabdikan diri kepada semua makhluk dan membagi hasil pahala kepada orang lain.

Prasarana Vihara Sakyamuni Buddha memiliki beberapa bangunan untuk menunjang kenyamanan umat dalam beribadah diantaranya; ada dua ruangan untuk melakukan kebaktian dengan kapasitas 250 orang dan penginapan untuk para bhante dan samanera.<sup>43</sup>

---

<sup>43</sup> Wawancara langsung dengan samanera Donny pada tanggal 9 Oktober 2018.

## BAB III

### PUASA MENURUT AGAMA BUDDHA

#### A. Pengertian Puasa

**Puasa menurut agama Islam** dalam kaidah Bahasa bisa diartikan sebagai menahan. Menahan di sini, yaitu menahan dari hal-hal yang masuk ke dalam mulut dalam bentuk makanan dan minuman, bahkan juga diartikan menahan dari perbuatan dan bicara. Sementara pengertian puasa secara syariat Islam disepakati para ulama, yaitu menahan dari apa pun yang membatalkan puasa, disertai niat untuk berpuasa dari terbit fajar sampai tenggelam matahari (maghrib). Ada pula sebagian ulama yang mendefinisikan kata-kata “membatalkan puasa” itu sebagai perbuatan dua anggota badan, yaitu perut dan alat kelamin.<sup>44</sup>

Dalam istilah perintah puasa memang hanya secara khusus diwajibkan oleh Allah bagi orang-orang yang beriman, yaitu meyakini Allah sebagai Rabb mereka; yang menciptakan, melahirkan, memberi rizki, menganugerahi kehidupan, menentukan ajal, dan menempatkan mereka pada kehidupan abadi kelak di akhirat.<sup>45</sup> Sebagaimana perintah puasa di dalam (Q.S. al-Baqarah 2:183) sebagai berikut:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلٰى الَّذِيْنَ مِنْ قَبْلِكُمْ

لَعَلَّكُمْ تَتَّقُوْنَ

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa”.<sup>46</sup>

<sup>44</sup> Abdul Aziz Muhammad Azzam, *Fiqh Ibadah* (Jakarta: Penerbit Amzah, 2003), h. 433.

<sup>45</sup> M. Syamsul Yakin, *Meraih Ramadhan Sepanjang Masa Serpihan Mutiara Puasa Untuk Bekal menjadi Takwa* (Depok: Semesta, 2005), h. 1.

<sup>46</sup> Q.S. 2:183.

Sedikit memaparkan tentang “takwa”. Takwa secara harfiah, yaitu, memelihara diri. Karena orang-orang yang bertakwa ia akan memelihara dirinya dari perbuatan-perbuatan yang tidak dibenarkan oleh Allah. Menurut ulama, pengertian takwa adalah “menjalankan segala perintah Allah dan menjauhi segala apa-apa yang dilarang oleh Allah”<sup>47</sup> Jika manusia bertakwa dengan sebenar-benarnya maka akan memperoleh kebahagiaan yang hakiki, kebahagiaan yang abadi dengan masuk ke dalam surga-Nya Allah. Sebagaimana firman Allah sebagai berikut:

وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ

*”Bersegeralah kalian menuju kepada ampunan Allah, dan memohon surga yang luasnya seluas langit dan bumi yang disediakan untuk orang-orang yang bertakwa”*.<sup>48</sup>

Oleh karena itu, kita harus mencantumkan puasa Ramadhan dalam agenda ibadah agar tidak kehilangan kesempatan emas yang hanya dijumpai sekali dalam setahun untuk mendapatkan ampunan Allah.

Lantas, mengapa Al-Qur’an menghendaki hal itu? Pertama, dengan berpuasa orang akan berfikir. Kedua, puasa mengajarkan disiplin diri, ia yang mampu menjalankan tuntutan bulan puasa ini tidak akan mengalami kesukaran dan biasa mengendalikan keinginannya. Dengan berpuasa akan meningkatkan dia secara jelas akan kelemahan dasarnya dan ketergantungannya. Akhirnya puasa akan memperhalus rasa kasih sayang.<sup>49</sup>

Selain puasa wajib di bulan Ramadhan, Allah masih memberikan akses dan kesempatan kepada umatnya untuk melakukan komunikasi dengan jalur khusus, yaitu dengan melakukan puasa-puasa sunah yang dijanjikan oleh Allah dengan pahala yang sangat luar biasa. Apa saja puasa sunnah itu, diantaranya: puasa sunnah hari Senin dan Kamis, puasa sunnah nabi Daud, puasa sunnah Syawal, puasa sunnah Muharram, puasa Asyura, puasa

<sup>47</sup>Yusuf Al-Qardhawy, *Hidup Menjadi Taqwa* (Pustaka Al-Kautsar, 2004), h. 65.

<sup>48</sup>Q.S. 3: 133.

<sup>49</sup>Huston Smith, *Agama-agama Manusia*, Penerjemah: Saafudin Bahar (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2008), h. 282.

sunnah Syakban, puasa sunnah hari Arafah dan puasa sunnah *ayyamul bidh* (puasa yang dilakukan selama tiga hari pada tanggal 13,14 dan 15).<sup>50</sup>

Sebagai tambahan, pahala bagi ibadah puasa juga disebutkan dalam hadis Rasulullah SAW. Dari Sahl bin Sa'ad, dari Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam, beliau bersabda:

إِنَّ فِي الْجَنَّةِ بَابًا يُقَالُ لَهُ الرَّيَّانُ ، يَدْخُلُ مِنْهُ الصَّائِمُونَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ ، لَا يَدْخُلُ مِنْهُ أَحَدٌ غَيْرُهُمْ يُقَالُ أَيْنَ الصَّائِمُونَ فَيَقُومُونَ ، لَا يَدْخُلُ مِنْهُ أَحَدٌ غَيْرُهُمْ ، فَإِذَا دَخَلُوا أُغْلِقَ ، فَلَمْ يَدْخُلْ مِنْهُ أَحَدٌ

*“Sesungguhnya di surga ada suatu pintu yang disebut “ar rayyan“. Orang-orang yang berpuasa akan masuk melalui pintu tersebut pada hari kiamat. Selain orang yang berpuasa tidak akan memasukinya. Nanti orang yang berpuasa akan diseru, “Mana orang yang berpuasa.” Lantas mereka pun berdiri, selain mereka tidak akan memasukinya. Jika orang yang berpuasa tersebut telah memasukinya, maka akan tertutup dan setelah itu tidak ada lagi yang memasukinya” (HR. Bukhari no. 1896 dan Muslim no. 1152).*

Berdasarkan hadis tersebut, sungguh berbahagialah bagi orang-orang yang berpuasa, karena Allah menjanjikan surga baginya pada kehidupan di akhirat nanti. Di dunia saja orang yang berpuasa ia akan merasa hidup bahagia karena dicukupi semua kebutuhan dan keperluannya oleh Allah.

**Puasa menurut Kristen Protestan** dalam Alkitab Perjanjian Lama disebut dengan *Tsom*, *Tsum* yang berarti merendahkan diri. Dalam tradisi Yahudi puasa pada hari perdamaian atau grafirat adalah kewajiban bagi umat Allah (Imamat 16:29,31, Bilangan 29:7). Lamanya puasa ini adalah sehari penuh, orang yang melanggarnya dihukum mati. (Imamat 23:27-32).

Dalam Perjanjian Baru puasa adalah terjemahan dari kata kerja *nesteo*, kata substansinya *nesteia*. Puasa yang dilakukan menurut kebutuhan biasanya dikaitkan dengan

---

<sup>50</sup>Teguh Purwadi, *Membangkitkan Kembali Spritual Anda*, (Jakarta: Pt Unilever Indonesia), h. 45.

suatu keperluan, umpamanya untuk persiapan menerima firman Allah (Keluaran 34:28, Daniel 9:3). Sebagai tanda penyesalan atau pertobatan individual dan kolektif (Raja-raja 21:27), tanda kedukaan (1 Samuel 31: 13), permohonan berkat Allah (2 Samuel 12:16 ).

Yesus tidak mengharuskan orang untuk berpuasa, tetapi ia sendiri berpuasa 40 hari 40 malam di padang gurun (Matius 4:1-2). Ia juga mengatakan jenis setan tertentu tidak dapat diusir kecuali dengan berdoa dan berpuasa (Matius 17:20-21).

Alam jemaat Perjanjian Baru dijalankan puasa, misalnya oleh Paulus setelah pertobatannya (Kisah rasul 9:9-13), oleh beberapa di Antiokia pada waktu mana Roh Kudus menyuruh mereka mengasingkan Barnabas dan Paulus untuk tugas yang ditentukan Allah kepada mereka (Kisah Rasul 13:2). Puasa ditiadakan oleh Martin Luther, bapak reformasi karena menganggap itu buatan manusia seperti dikatakannya dalam konferensi Ausburg. Tetapi sekarang puasa sebagai ibadah sudah banyak dipraktikkan umat Kristen.<sup>51</sup>

Puasa dikalangan umat Kristen meliputi puasa hari Rabu yang merupakan hari penghinatan terhadap nabi Isa hingga tertangkap, dan puasa pada hari Jum'at. Sesudah itu, puasa Agung selama 55 hari, yang 40 hari merupakan puasa yang dilakukan nabi Isa ditambah dua minggu (dua pekan) sebagai persiapan dan penderitaan. Dalam menjalankan puasa-puasa tersebut mereka tidak dibenarkan memakan daging hewan apapun juga atau apa saja yang bersifat hewani, yang dibolehkan hanyalah jenis-jenis tumbuhan.

Dalam Kristen pada umumnya, ajaran puasa intinya adalah pertobatan, melawan keinginan duniawi, dan dilarang untuk memakan daging,<sup>52</sup> yang diperbolehkan hanyalah memakan tumbuh-tumbuhan. Dalam beberapa aliran Kristen hanya pelaksanaan dan tata caranya saja yang berbeda inti dan tujuannya sama.<sup>53</sup>

---

<sup>51</sup>Ahmad Rivai Harahap dkk, (ed.), *Ensiklopedia Praktis Kerukunan Umat Beragama*, (Medan: Perdana Publishing, 2012), h.473.

<sup>52</sup> Daging yang dimaksud dalam agama Kristen adalah daging manusia itu sendiri. Jadi artinya keinginan daging yaitu keinginan manusia sendiri, dan juga mengerjakan puasa agar sebisa mungkin tidak diketahui oleh sesama yang sedang berpuasa atau yang tidak puasa termasuk merahasiakan hari apa dia akan mulai berpuasa.

<sup>53</sup> Ahmad Shalabi, *Perbandingan Agama*

**Puasa menurut agama Kristen Katholik** adalah tindakan sukarela berpantang sama sekali atau sebagian makanan dan minuman baik untuk tujuan keagamaan ataupun untuk tujuan lain. Umat Kristen mewarisi kebiasaan puasa dari agama Yahudi. Dikalangan umat Yahudi, Hari Raya Penebusan merupakan saat istimewa untuk puasa umum. Namun dalam Perjanjian Lama terdapat pula puasa khusus baik yang dilakukan oleh perseorangan maupun bersama-sama. Puasa dapat membebaskan orang dari ketergantungan jasmani, dari ketidakseimbangan emosional, dan dapat mengarahkan perhatian kepada sesama manusia dengan memberi derma dan kepada Tuhan yang dicari dalam doa dengan lebih mudah. Maka puasa Kristiani selalu bersatu dengan derma dan doa. Arti dan maksud puasa ialah memudahkan pertobatan dan kepekaan terhadap nilai-nilai rohani.

Bagi orang Kristen, praktik puasa mendapatkan otoritas dari teladan dan ajaran Yesus sendiri sehingga sudah merupakan tradisi yang lama. Puasa Yesus selama 40 hari setelah pembaptisannya menjadi model dan ajaran tentang puasa dalam arti Kristen. Yesus menekankan bahwa puasa harus dilakukan demi kemuliaan Allah semata-mata dan bukan untuk dilihat dan mendapat pujian atau perhatian manusia.

Maka Yesus menasihatkan kepada pengikutnya bahwa setiap orang yang berpuasa harus melakukannya secara diam-diam supaya hanya Allah yang mengetahui dan membalasnya (Matius 6: 16-18). Waktu berpuasa setelah ia meninggalkan mereka (Matius 9:14-15). Ini merupakan dasar bagi puasa dalam Gereja Perdana (Kisah Rasul 13:3, 14:23). Dalam tradisi Katolik pelaksanaan puasa diadakan 40 hari sebelum Paskah tanpa menghitung hari-hari Minggu.

Angka 40 mengingatkan akan 40 tahun bangsa Israel menjelajah gurun sebelum masuk tanah suci; 40 hari Musa berada di gunung Sinai; dan terutama lamanya Yesus berpuasa selama 40 hari. Masa ini disebut masa Prapaskah atau masa tobat dan persiapan diri

untuk hari Raya Paskah. Pada masa ini juga Gereja Katholik mengadakan Aksi Puasa Pembangunan. Aksi ini merupakan tanda solidaritas.<sup>54</sup>

**Puasa menurut agama Konghucu** secara definisi tidak sama persis dengan pemahaman yang dikenal dalam keseharian masyarakat Indonesia, yakni tidak makan dalam waktu tertentu atau makan hewan (vegetarian). Puasa dalam Hindu tidak diwajibkan. Tujuan puasa untuk mensucikan diri menjelang sembahyang besar, ataupun pada saat memanjatkan doa khusus. Misalnya ada sebuah ayat yang mengatakan:

*“Maha besar Tuhan. Pencipta alam semesta, demikianlah manusia berpuasa memembersihkan diri, dengan pakaian bersih lengkap bersujud bersembahyang kepada-Nya”.*

Puasa terdiri dari banyak tingkatan, ada yang hanya berpantang memakan daging hewan secara permanen maupun hanya pada hari-hari sembahyang khusus; ada juga yang puasa tidak makan dan tidak minum untuk jangka waktu tertentu dan hari-hari tertentu, semua ini disesuaikan dengan niat orang yang melaksanakan puasa, dan tujuan utamanya adalah mengukuhkan niat serta tekad yang lebih kuat dalam menyampaikan doa menghadap Tuhan.<sup>55</sup>

Tidak ada kewajiban berpuasa dalam agama Konghucu, akan tetapi itu semua kembali kepada pribadi umatnya masing-masing. Puasa dalam ajaran Konghucu mempunyai dua keutamaan dalam pelaksanaannya, yaitu berpantang untuk tidak terjerumus ke dalam hawa nafsu dan menjaga diri untuk bisa memperbaiki dari kekeliruan. Dua hal ini yang menjadi keutamaan bagi umat Konghucu yang menjalankan puasa. Dengan demikian, puasa yang dilaksanakan umat Konghucu akan berbeda sesuai dengan maksud tujuan dilaksanakan puasa itu, namun memiliki ini yang sama yaitu membina diri.

**Puasa menurut agama Hindu** berasal dari bahasa Sanskerta yang terdiri dari kata *Upa* dan *Wasa*. Artinya dekat atau mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa. Puasa

---

<sup>54</sup> *Ibid., Ensiklopedia Praktis Kerukunan Umat Beragama*, Ed. Ahmad Rivai Harahap dkk, h. 473-474.

<sup>55</sup> *Ibid., Ensiklopedia Praktis Kerukunan Umat Beragama*, Ed. Ahmad Rivai Harahap dkk, h.474-475.

menurut Hindu adalah tidak sekedar menahan haus dan lapar, tidak untuk merasakan bagaimana menjadi orang miskin dan serba kekurangan. Puasa dalam Hindu adalah untuk mengendalikan hawa nafsu Indra, mengendalikan pikiran, dan pikiran berada di bawah kesadaran budhi. Berpuasa melibatkan pengendalian diri dan beberapa pengorbanan.

Setelah dalam kurun waktu tertentu, semangat pengorbanan dan perilaku terkendali akan mengakibatkan karakter moral seseorang dan yang jelas akan mengangkat status sosial dan profesionalisme seseorang. Komitmen untuk berpuasa akan membuat seseorang sadar akan ketaatan dan nilai-nilai mulai dari dirinya. Seseorang yang berpuasa akan cenderung bertumbuh menjadi lebih baik. Ingatlah bahwa berpuasa adalah menuju jalan kehidupan berdisiplin secara professional dan spiritual. Secara professional dapat memberi kesuksesan, dan yang disebutkan terakhir mungkin dapat membuka pintu-pintu surga.<sup>56</sup>

Dari uraian di atas, puasa menurut Hindu bukan hanya sekedar mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa. Akan tetapi, banyak keutamaan yang akan diperoleh bagi umat Hindu yang menjalankan ibadah puasa. Diantaranya: secara individual akan menjadi pribadi yang lebih baik, yang bisa menjaga dari perbuatan-perbuatan jahat. Di samping itu pula, akan memperoleh kesuksesan dalam kehidupan, serta menggapai tujuan yang abadi yaitu surga.

*Upawasa* dapat dibedakan dalam pengertian yang sempit dan luas. Dalam pengertian sempit *upawasa* dapat diartikan dengan sengaja tidak makan dan tidak minum, termasuk pengendalian panca indra. Sedangkan dalam pengertian luas, *upawasa* dapat diartikan sebagai melaksanakan pantangan, pengengkangan atau pengendalian keinginan, dan pengendalian diri untuk berkata dan berbuat yang bertentangan dengan ajaran agama Hindu. Selanjutnya dapat dijelaskan mengenai pelaksanaan *upawasa*, *tapa* dan *brata* itu sendiri.

---

<sup>56</sup> Kaisonlal Sharma, *Mengapa Tradisi dan Upacara Hindu?* (Surabaya: PT Paramita, 2007), h. 111.

Pelaksanaan *upawasa tapa* dan *brata* ada berbagai macam ragamnya, tergantung dari pada niat orang yang melakukannya.

Ada yang berpuasa atau bertapa pada waktu siang hari saja atau selama 12 jam. Tetapi ada juga yang berpuasa atau membrata pada waktu siang dan juga malam atau selama 24 jam penuh. Bahkan adajuga yang sampai 36 jam atau lebih, tergantung dari pada niat, keyakinan, atau kebutuhan setiap orang, bahkan dapat pula dilakukan selama 40 hari. Semakin lama melaksanakan melaksanakannya maka akan semakin baik, sebab dapat menjadi iman lebih kuat.<sup>57</sup> Ritual berpuasa juga dikenal para pendeta Hindu (Brahma). Para pengikut Brahmanisme memang dikenal sangat fanatic, sangat patuh terhadap perintah puasa yang dibuat oleh pendeta Brahma. Sejak masa kanak-kanak para pengikut Brahmanisme telah mengenal aturan puasa yang sangat keras. Terutama pada aliran Yogi, ada yang berpuasa sampai 10 hari atau 15 hari bahkan lebih lama lagi dari itu, tanpa makan, atau paling tidak hanya minum beberapa tetes air saja.

Penganut Hindu Brahma juga terbiasa berpuasa pada hari ke-11 setelah kemunculan bulan baru dan bulan penuh. Sementara pemuja Syiwa setiap hari Senin pada bulan November. Wanita-wanita Hindu kuno biasa berpuasa kalau suami atau kekasih mereka pergi berperang. Kebiasaan ini terutama dilakukan oleh para wanita di kalangan keratin, dengan alasan agar menang perang.<sup>58</sup>

Selain itu, umat Hindu menjalankan puasa dengan tujuan memurnikan jiwa pada hari-hari tertentu dalam setiap tahun serta selama perayaan keagamaan. Setiap kelompok dalam agama Hindu memiliki hari mereka sendiri untuk berdo'a dan beribadah. Pada hari itu, sebagian besar para penganut agama Hindu tidak makan dan menghabiskan seluruh malam untuk membaca Kitab Suci serta bermeditasi kepada Tuhan. Dengan demikian, puasa dalam agama Hindu mempunyai aturan tersendiri dan tujuan masing-masing.

---

<sup>57</sup> K.M. Suhardana, *Upawasa, Tapa, Brata Berdasarkan Agama Hindu* (Surabaya: Paramita 2006), h. 4-5.

<sup>58</sup> Syahrudin El Fikri, *Sejarah Ibadah* (Jakarta: Republik 2014), h. 56.

## B. Dasar Hukum Puasa Dalam Agama Buddha

Dasar hukum puasa dalam agama Buddha ada dua, pertama wajib bagi para bhikku/bhikkuni atau banthe, dan calon bhikku, kedua tidak wajib (boleh) bagi para umatnya.<sup>59</sup> Puasa dalam agama Buddha mungkin lebih tepatnya disebut dengan *Atthasila* yaitu latihan delapan aturan kemoralan.

Dalam kitab suci Tripitaka Anguttara Nikaya IV, 252 memberikan keterangan yang jelas tentang pahala yang akan diperoleh dari pelaksanaan puasa yaitu;

*”apabila hari uposatha dipatuhi dengan pelaksanaan delapan sīla, maka pahalanya sangat besar, sangat menggetarkan kalbu, kelak sekalipun belum berhasil mencapai Nibbāna, orang-orang yang memiliki kebajikan uposathasīla akan terlahir kembali di alam surga.”* (A. IV, 252)

Sang Buddha menjelaskan untuk melaksanakan puasa bagi umat Buddha yang jatuh pada tanggal 1, 8, 15 dan 23. Artinya umat Buddha memiliki kesempatan berpuasa ditunjukkan oleh sang Buddha empat kali dalam sebulan dan apabila umat telah menjalankannya maka akan mendapat pahala.<sup>60</sup> Maka bagi umat Buddha yang ingin melaksanakan puasa ia harus menjalankan delapan aturan kemoralan, yaitu tidak membunuh makhluk hidup apapun jenisnya, tidak mencuri, tidak berhubungna seksual, tidak berbohong, tidak meminum yang mamabukkan, tidak makan setelah waktu yang ditentukan, tidak mempercantik diri dan tidak bermewah-mewahan. Apabila umat Buddha menjalankan delapan aturan kemoralan tersebut dengan sungguh-sungguh, maka dikatakan sah puasanya. Akan tetapi, bila salah satu delapan kemoralan tersebut dilarang baik secara sengaja maupun tidak disengaja berarti puasanya tidak sempurna.<sup>61</sup>

---

<sup>59</sup> Puasa diwajibkan bagi para bikkhu atau bhante dan calon bhikku setiap hari dan selamanya (selama menjadi bhikku). Sedangkan bagi umat biasa diperbolehkan puasa sejak umur 7 tahun.

<sup>60</sup> Bhikku Ratanadhiro, *Atthasila* (Yogyakarta: Vidyasena Production Vihara Vidyaloka, 2017), h. 63.

<sup>61</sup> Wawancara dengan bhante Amarapano pada tanggal 9 Oktober 2018.

### C. Pelaksanaan dan Macam-macam Puasa Dalam Agama Buddha

Pelaksanaan puasa dalam agama Buddha diperbolehkan minum. Umat Buddha menyebut puasa dengan *Uposatha*. Puasa ini tidak wajib bagi umat Buddha, namun biasanya pada aliran Therava dilaksanakan empat kali dalam satu bulan (menurut kalender Buddhis di mana berdasarkan peredaran bulan), yaitu pada bulan terang dan gelap (bulan purnama).<sup>62</sup>

Umat Buddha yang ingin melaksanakan *Uposatha* (puasa) maka harus pelaksanaan sila dalam bentuk peraturan pelatihan ini berbeda-beda, hal ini disesuaikan dengan kelompok umat Buddha tersebut menjalani kehidupannya. Dalam hal ini umat Buddha terbagi menjadi dua bagian, yaitu:

- a). *Gharavasa* (perumah tangga), yaitu orang yang menjalani hidup berkeluarga atau tidak, mempunyai pekerjaan seperti: pedagang, petani, militer dan lain-lain yang memberikan penghasilan untuk biaya kehidupan mereka. *Gharavasa* terdiri dari *upasaka* (laki-laki) dan *upasika* (perempuan).
- b). *Pabbajita*, yaitu orang yang meninggalkan kehidupan berumah tangga (keduniawian) dan menjalani hidup suci untuk mencapai *nibbana*. *Pabbajita* tidak mempunyai pekerjaan, hidupnya dari menerima dana yang layak bagi seorang petapadari umat *Gharavasa* (perumah tangga) yang memiliki *sadda* (keyakinan) dan simpatik. *Pabbajita* ini terdiri dari Bhikku (laki-laki), Bhikkuni (perempuan), samanera (laki-laki), samaneri (perempuan).<sup>63</sup>

Selanjutnya pelaksanaan untuk menjalankan *Uposathasila* (peraturan yang dilaksanakan pada hari *Uposatha*) itu dimulai sejak terbitnya matahari hingga keesokkan harinya. Dengan demikian pelaksanaan puasa di dalam agama Buddha itu selama 24 jam atau

---

<sup>62</sup> Bhikku Ratanadhiro, *Atthasila*, h. 63.

<sup>63</sup> Pandita Dhammavisarda dan Teja S.M Rashid, *Sila dan Vinaya* (Jakarta: Penerbit Buddhis Bodhi, 1997), h. 23.

sehari semalam<sup>64</sup> Dengan waktu yang telah ditentukan, bagi umat Buddha yang menjalankan ibadah puasa (*uposatha*) harus bisa dimanfaatkan waktu itu sebaik-baiknya, dengan mendekatkan diri kepada Sang Buddha, dalam istilah Buddhis disebut dengan *meditasi*.

Bagi para bhikku pada hari *uposatha*, jika jumlah mereka lima atau lebih dari satu vihara mereka akan berkumpul untuk mendengarkan 227 *Patimokhasila* yang dibacakan oleh seorang bikkhu.<sup>65</sup> Sehingga di dalam pelaksanaan terdapat tingkatan, yaitu bagi umat awam puasa dilaksanakan pada setiap hari *uposatha* yang jatuh pada tanggal 1, 8, 15 dan 23 menurut penanggalan Lunar, sedangkan bagi umat viharawan puasa dilaksanakan pada setiap hari.<sup>66</sup> Pelaksanaan puasa ini telah dianjurkan oleh Sang Buddha, di mana Sang Buddha telah menganjurkan kepada para bikkhu untuk tidak makan setelah tengah hari. Demikian pula orang-orang yang melaksanakan *atthasila* (delapan peraturan hidup suci) untuk berpantang dari mengambil makana setelah tengah hari.<sup>67</sup>

Adapun macam-macam *uposatha* (puasa) dalam agama Buddha terbagi menjadi dua bagian, diantaranya:

#### 1. Puasa Bagi Umat Awam

Umat Buddha yang menjalankan hidup berkeluarga di dalam masyarakat disebut *upasaka* dan *upasika*. Kata *upasaka* berarti yang duduk dekat dengan guru. Kadang-kadang disebut pula umat yang berpakaian putih. kehidupan sehari-hari *upasaka* dan *upasika*, mereka melatih diri untuk melaksanakan Pancasila. Di dalam kitab Suci Dhammapada 246-247, Sang Buddha bersabda:

*“Barangsiapa membunuh makhluk hidup, suka berbicara tidak benar, mengambil apa yang tidak diberikan, merusak kesetiaan isteri orang lain, atau menyerah pada minuman yang*

---

<sup>64</sup> VijanoVen, *Dhamma Sekolah Minggu Buddis* (Jakarta: Yayasan Dhammadipa Arama, 1996), h. 37.

<sup>65</sup> Khantipalo, *Saya Seorang Buddhis Bagaimana Menjadi Buddhis Sejati?* (Jakarta: Yayasan Bhuddis Karaniya, 1991), h. 61.

<sup>66</sup> Subalaratono, *Tanya Jawab Agama Buddha* (tp-tt), h. 36.

<sup>67</sup> Dhammanada, *Buddhis Believe*, h. 214.

*memabukkan, maka di dunia ini orang seperti itu seakan menggali kubur bagi dirinya sendiri*”<sup>68</sup>

Puasa yang dilaksanakan oleh umat awam<sup>69</sup> di dalam agama Buddha adalah bentuk melaksanakan sila, yaitu sila ke enam *Attashila*. Di dalam sila ke enam ini terdapat istilah *vikala-bhojana*, yang terbentuk dari dua kata, yaitu *vikala* dan *bhojana*. Kata *vikala* terdiri dari awalan *vi* yang berarti berbeda, berlawanan dan kebaikan; dan kata *kala* yang berarti waktu yang salah. Kata *bhojana* berarti makanan. Gabungan dari dua kata tersebut, *vikala bhojana* dapat diartikan dengan memakan makanan pada waktu yang salah. Artinya tidak memakan makanan dan minuman di luar batas waktu yang telah ditentukan. Batas waktu yang tidak tepat adalah di mulai dari tengah hari, pukul 12.00 siang sampai pada keesokan harinya, yaitu bila kita sudah bisa melihat garis-garis pada telapak tangan sendiri,<sup>70</sup> setelah itu diperbolehkan memakan makanan.<sup>71</sup>

Dengan demikian batas waktu makan yang diberikan adalah antara pukul 06.00 pagi sampai dengan pukul 12.00 siang. Meskipun demikian, hal ini tidak berarti selama jangka waktu tersebut lalu makan sesering mungkin. Bukan demikian, tetapi berusaha untuk menggunakan sesedikit mungkin. Bahkan kadang-kadang hanya digunakan pada dua kali saja, yaitu pukul 07.00 pagi dan pukul 11.00 siang.<sup>72</sup>

Menurut banthe Dhirapunno sila ke enam ini sebenarnya meniru latihan yang dilakukan para bhikku, tujuannya adalah menghindari kemalasan yang dialami setelah bekerja seharian dan sehabis makan siang. Dengan menjalankan sila ini, badan menjadi ringan dan siap digunakan untuk meditasi. Tetapi ada beberapa hal yang harus diperlukan di sini, yaitu makanan minuman yang diperbolehkan dimakan atau diminum setelah lewat

---

<sup>68</sup> Jutanago, *Kitab Suci Dhammapada* (Jakarta: Yayasan Dhammapada Arama, 1994), h. 127.

<sup>69</sup> Kata “umat awam” di dalam konteks religius berarti mereka yang mentabhiskan menjadi bikkhu.

<sup>70</sup> Dahulu kala kehidupan para bhikku atau banthe berada di hutan dan tidak ada penerangan sama sekali. Ketika matahari sudah terbit barulah ada penerangan, disitulah mereka bisa melihat garis-garis yang ada di tangan masing-masing .

<sup>71</sup> Pandita, *Vinaya*, h. 48.

<sup>72</sup> Utomo, *Hidup Sesuai dengan Dhamma* (Blitar; Vihara Samanggi Jaya, 1994), h. 48.

tengah hari adalah minum obat, yaitu mereka yang bekerja, jika dirasa terlalu lelah setelah bekerja seharian penuh.

Bila merasakan lapar boleh meminum coklat murni yang diseduh/dibuat minum, gula, madu, mentega, dan sirup. Buah boleh digunakan bila masuk angin boleh minum jahe atau memakan jahe muda. Bila sembelit maka boleh memakan buah asam. Sebaliknya yang tidak boleh dimakan adalah makanan yang mempunyai nilai penguat tubuh seperti: nasi, sayur-mayur, lauk-pauk, roti, susu, dan lainnya. Dalam hal ini susu disamakan dengan makanan.<sup>73</sup>

## 2. Puasa Bagi Umat Viharawan

Di dalam melaksanakan aturan pelatihan bagi umat Viharawan. Dilatih dari waktu pelaksanaannya, dapat dikategorikan menjadi tiga bagian, yaitu:

- 1.) Puasa bagi para bikkhu samanera (calon bikkhu) adalah dilaksanakan setiap hari sesuai dengan tanggung jawab mereka di dalam *Patimokha*.<sup>74</sup>
- 2.) Pada hari *uposatha*, selain berpuasa para bhikku juga berkumpul untuk mendapatkan 227 sila dari *patimoka* yang dibacakan oleh salah satu bhikku.<sup>75</sup>
- 3.) Pada masa musim hujan, para bhikku harus berdiam di suatu tempat, dan meskipun masih melakukan tugas sehari-hari, mereka tidak boleh meninggalkan vihara sampai larut malam. Dalam kondisi lingkungan tertentu mereka diperbolehkan absen dari vihara atau tempat di mana mereka tinggal, paling lama tujuh hari.<sup>76</sup>

---

<sup>73</sup> Wawancara dengan banteh Dhirapunno di Vihar Sakyamuni Buddha pada 27 September 2018, pukul 14.00 WIB.

<sup>74</sup> Matara Sri Nanarama Mahathera, *Tujuh Tingkat Kesucian dan Pengertian Langsung* (Jakarta: Yayasan Karaniya), h. 2.

<sup>75</sup> Khantipalo, *Saya Seorang Buddhis*, h. 61.

<sup>76</sup> Khantipalo, *Buddhis*, h. 77.

#### D. Tujuan dan Manfaat Dalam Agama Buddha.

Jika dilihat dari pelaksanaan puasa dalam Buddhisme sebenarnya tidak jauh berbeda dari *Pancasila* (lima sila) Buddhisme, yang membedakan pada sila ke tiga “*Abrahmacariya*” yang artinya selama berpuasa walaupun dengan suami atau isteri sendiri tidak boleh tidur bersama. Mengapa demikian? Karena selama berpuasa mencontoh kehidupan makhluk Brahma tidak berpasangan. Sedangkan sila ke enam sampai dengan delapan adalah penambahan sila untuk penahanan dan pelatihan pengendalian diri terhadap *kamaraga* atau nafsu keinginan indra, seperti: mata, telinga, lidah, hidung, kulit dan pikiran. Mengapa *kamaraga* perlu dikendalikan? Sebab puasa adalah sarana berlatih untuk mencontoh dan meniru kehidupan Arhat telah dikatakan sebagai makhluk yang suci sehingga dalam dirinya telah memanfaatkan dan menghilangkan nafsu indranya tersebut.<sup>77</sup>

Bagi umat Buddha yang melaksanakan *Uposatha* (puasa) akan mendapatkan manfaat secara kesehatan. Sila yang berhubungan dengan kesehatan yaitu sila ke lima, karena sila ke lima waspada terhadap makanan dan minuman tersebut apabila dihindari maka akan bermanfaat dan menyehatkan tubuh.<sup>78</sup>

Selain bermanfaat secara ekonomi dan kesehatan, manfaat yang diperoleh bagi umat Buddha yang menjalankan *uposatha* (puasa) yaitu manfaat secara spiritual. Umat Buddha yang berpuasa dan menjalankan *Atthasila* dengan sungguh-sungguh maka batinnya akan terbebas dari penyesalan, mendapatkan kebahagiaan dan sewaktu meninggal hatinya akan tenang, selain itu kehidupan selanjutnya juga akan terlahir di surga.<sup>79</sup>

Sebagaimana yang sudah dijelaskan oleh Sang Buddha dalam Tripitaka (*Anggutara Nikaya III*, 2003: 528-530). Sebagai berikut:

---

<sup>77</sup> Wawancara dengan Banthe Dhirapunno di Vihara Sakyamuni Buddha pada 27 September 2018, pukul 14.30 WIB.

<sup>78</sup> Wawancara dengan Bhante Dhirapunno di Vihara Sakyamuni Buddha pada 27 September 2018, pukul 14.30 WIB.

<sup>79</sup> Wawancara dengan Bhante Dhirapunno di Vihara Sakyamuni Buddha pada 27 September 2018, pukul 14.30 WIB.

*“Siapa saja yang terbiasa praktik Atanggasila di hari uposatha maka ia setelah kematian akan berbahagia di alam surga. Bahkan lebih lanjut Sang Buddha menjelaskan lamanya waktu kehidupan surge mulai dari yang terendah yang diawali dari Catumaharajika yaitu:1 hari satu malam di alam surge. Selain itu, manfaat yang diperoleh dari ibadah puasa adalah yang sudah dijelaskan dalam Kitab Tripitaka Khudaka Nikaya, Dhammapada dijelaskan dalam komentar Athakattha di situ terdapat kasus makhluk Dewa Catumaharajika yang menemui salah satu Bhikku sehingga Bhikku tersebut bertanya, atas jasa apa kamu bisa terlahir di surge menjadi Dewa? Selanjutnya Dewa itu bercerita bahwa ia bisa terlahir sebagai dewa karena melaksanakan puasa selama satu hari dan meninggal pada saat berpuasa”*

Manfaat puasa yang didapat bagi umat Buddha yang menjalankan *Atthasila* selain secara jasmaniah maupun ruhaniah, nanti ketika ia meninggal ia akan hidup dengan tenang dan nyaman di surga. Secara jasmaniah tubuhnya akan selalu sehat, karena menjaga pola makan. Secara ruhaniah hatinya akan selalu tenang, kokoh, dan tidak goyah sedikit pun ketika mendapat ujian atau cobaan dalam hidupnya.

## **BAB IV**

### **NILAI-NILAI SOSIAL DALAM AGAMA BUDDHA**

#### **A. Urgensi Membina Nilai Sosial dalam Puasa**

Dengan adanya nilai-nilai sosial mampu membuat manusia menjadi lebih baik lagi. Nilai sosial menjadi petunjuk arah bersikap dan bertindak. Misalnya saja seseorang yang berpuasa pasti enggan untuk berbohong karena memegang teguh nilai kejujuran. Seseorang tersebut meyakini kejujuran mempunyai arti penting dalam kehidupan manusia sehingga bertekad untuk berlaku jujur dalam hidupnya. Inilah peran pertama nilai sosial di dalam puasa.

Hal ini berkaitan erat dengan pemahaman bahwa nilai sosial juga menjadi pemandu serta pengontrol sikap dan tindakan manusia. Individu akan membandingkan sikap dan tindakannya dengan nilai tersebut. Dari sini individu dapat menentukan bahwa tindakannya itu benar atau salah. Dengan nilai, dapat menentukan bahwa berbohong tidak sesuai dengan nilai kejujuran yang diyakininya. Nilai juga dapat memotivasi manusia. Hal itu dapat dilihat pada kehidupan para bhante dan samanera di lingkungan vihara. Para bhante dan samanera menempatkan diri sebagai pribadi yang mesti memberikan teladan bagi umat awam dan perumah tangga. Karena pemahaman tersebut, para bhante dan samanera berusaha menjaga tindakan-tindakan agar sesuai dengan harapan umat dan pumah tangga. Para bhante dan samanera tidak segan terlibat aktif dalam kegiatan-kegiatan sosial.<sup>80</sup>

---

<sup>80</sup> Wawancara langsung dengan bapak Sutjipto selaku sekretaris WALUBI Sumut pada 9 Oktober 2018.

## B. Pandangan Umat Buddha di Vihara Sakyamuni Buddha Tentang Puasa

Dalam agama Buddha, juga dikenal sebuah istilah yang dapat diartikan sebagai “puasa”. Namun, hendaknya tidak ditafsirkan sebagai puasa tidak makan dan minum selama sekitar 15 jam seperti dalam agama Islam.

Puasa dalam agama Buddha sedikit berbeda dan diperbolehkan minum. Dalam agama Buddha puasa itu disebut Uposatha. Puasa ini tidak wajib bagi umat Buddha, tetapi wajib dan berlaku seumur hidup dilaksanakan bagi para bhante dan samanera. Puasa di dalam agama Buddha sebulan dilaksanakan 4 kali puasa, yang jatuhnya setiap tanggal 1, 8, 15, dan 23 menurut penanggalan Lunar.<sup>81</sup> Namun ada yang melaksanakan 6 kali dalam satu bulan.

*Uposatha* artinya hari pengamalan dengan berpuasa atau dengan pelaksanaan *uposatha-sila* pada hari atau waktu tertentu dapat disebut hari *uposatha*. Puasa tersebut dilaksanakan dengan menjalani *uposatha-sila* (aturan yang berjumlah delapan) antara lain:

### 1. Tidak Membunuh

Artinya adalah tidak melakukan pembunuhan atau melukai makhluk hidup. Makhluk hidup di sini adalah manusia dan binatang. Tumbuhan tidak termasuk).

### 2. Tidak Mencuri

Artinya adalah tidak melakukan perbuatan yang mengambil barang tanpa seizin pemiliknya.

---

<sup>81</sup> Wawancara langsung dengan bhante Thitavamsa Thera pada 9 Oktober 2018.

### 3. Tidak Berhubungan Seksual

Artinya adalah tidak melakukan hubungan badan walaupun dengan suami/isteri sendiri, dan tidak melakukan kegiatan seks sendiri (masturbasi). Intinya adalah tidak boleh melakukan kegiatan yang memuaskan diri secara seksual.

### 4. Tidak Berbohong

Pengertian ini jelas, artinya berbohong sehingga merugikan orang lain secara langsung atau pun tidak langsung dengan niat yang buruk.

### 5. Tidak mengkonsumsi makanan yang membuat kesadaran lemah dan ketagihan (alkohol, obat-obatan terlarang)

Artinya jika seseorang mengkonsumsi untuk tujuan medis dalam jumlah kecil dan tidak hilang kesadaran, maka tidak terjadi pelanggaran.

### 6. Tidak makan pada waktu yang salah

Pengertian di sini adalah bahwa seseorang tidak boleh makan setelah lewat tengah hari hingga subuh/dinihari. Patokannya adalah untuk tengah hari, ketika matahari tepat diatas kepala atau pukul dua belas. dan untuk subuh/dinihari adalah ketika tanpa lampu, seseorang dapat melihat garis tangannya sendiri atau ketika matahari terbit. Jadi seseorang boleh makan (berapa kali pun) hanya pada waktu dinihari/subuh sampai tengah hari (sekitar jam 12).

### 7. Tidak menari, menyanyi, serta memakai kosmetik

Pengertiannya jelas dan untuk mendengarkan musik pun tidak diperbolehkan. Artinya, mendengarkan alunan musik atau bahkan bernyanyi itu sama saja berhura-hura. Namun, jika

musik atau kosmetik digunakan untuk terapi, untuk menolak penyakit, maka seseorang tidak menjadi melanggar aturan.

8. Tidak boleh duduk atau berbaring di tempat duduk atau tidur yang besar dan tinggi

Pengertiannya di sini adalah tidak tidur di atas tempat yang tingginya lebih dari 20 inci termasuk juga duduk. Tidur atau duduk di tempat yang mewah juga tidak diperbolehkan.

Puasa nya seorang umat Buddha dinyatakan sah, apabila ia mematuhi ke-8 larangan tersebut seperti yang tertulis di atas. Jika salah satu larangan tersebut dilanggar baik sengaja atau tidak berarti ia puasanya tidak sempurna.<sup>82</sup>

Kesimpulannya dalam agama Buddha, terdapat puasa namun definisinya berbeda. Puasa disebut *Uposatha* intinya tidak makan dari setelah siang hari sampai terbitnya fajar.

### **C. Pengaruh Puasa dalam Kehidupan Sosial yang berisi: Solidaritas, Rasa Empati, Humanisme dan Pengendalian Pikiran**

#### **1. Pengaruh Puasa dalam kehidupan Sosial**

Puasa di dalam agama Buddha adalah melaksanakan sila, yang merupakan dasar utama dalam melaksanakan ajaran agama yaitu, mencakup semua perilaku dan sifata-sifat baik yang termasuk di dalam ajaran agama, yaitu menyangkut semua perilaku dan sifat-sifat baik yang termasuk di dalam ajaran moral dan etika dalam agama Buddha.<sup>83</sup> Sila adalah cara untuk mengendalikan diri dari segala bentuk-bentuk yang tidak baik dan merupakan usaha untuk membebaskan diri dari segala akar kejahatan, yaitu: *Lobha*, *Dosa*, dan *Moha*.<sup>84</sup>

---

<sup>82</sup> Wawancara langsung dengan bapak Sutjipto selaku Sekretaris WALUBI Sumut pada 9 Oktober 2018.

<sup>83</sup> Pendit, *Vinaya*, h. 3.

<sup>84</sup> Pendit J. Kaharuddin, *Hidup dan Kehidupan*, h. 170

1. *Lobha* artinya ketamakan atau keserakahan. Dapat pula diartikan sebagai ketertarikan pikiran terhadap obyek.
2. *Dosa* artinya kebencian atau rasa dendam. Dapat pula diartikan sebagai keinginan jahat.
3. *Moha* artinya kebodohan batin atau rasa tidak mengerti kebenaran mulia. Dapat pula diartikan sebagai *avija* (tidak tahu), *anana* (tidak berpengetahuan), *adasana* (tidak dapat melihat dengan sewajarnya).

Pelaksanaan sila dalam agama Buddha adalah merupakan suatu kebijakan moral, etika atau tata tertib dalam menjalani kehidupan kita sebagai manusia sehingga mampu bertingkah laku secara baik dan benar bagi diri sendiri, orang lain, bahkan seluruh alam semesta beserta isinya. Kebijakan moral dapat dianggap sebagai suatu dasar yang memebentuk semua hal-hal yang positif dalam kehidupan saat ini. Sang Buddha pernah bersabda:

*”Kebijakan moral adalah dasar, sebagai pendahulu dan pembentuk dari semua yang indah. Oleh karena itu, hendaklah orang menyempurnakan kebijakan moral (sila) ”.*<sup>85</sup>

Dari uraian di atas dapat dikatakan bahwa sila dapat meningkatkan kehidupan untuk membentuk kekuatan mental, keterbukaan, kebersamaan, kejujuran, tanggung jawab setia kawan, rasa aman, kesejahteraan, dan ketentraman. Maka ketika hari *uposatha*, umat Buddha harus melaksanakan 8 sila atau *atthasila*, yaitu delapan peraturan yang dilakukan untuk berlatih diantaranya:

1. Tekad untuk melatih diri menghindari membunuh makhluk hidup.
2. Tekad untuk melatih diri menghindari mencuri.
3. Tekad untuk melatih diri melakukan hubungan seksual (sekali pun dengan pasangan yang sah).

---

<sup>85</sup> A. Joko Wryanto, *Pengetahuan Dharma* (Jakarta: Kayana Abadi, 2003), h. 91.

4. Tekad untuk melatih diri menghindari berbohong.
5. Tekad untuk melatih diri menghindari mengkonsumsi makanan dan minuman yang dapat melemahkan kesadaran (memabukkan).
6. Tekad untuk melatih diri menghindari mengkonsumsi makanan setelah lewat tengah hari.
7. Tekad untuk melatih diri menghindari menggunakan perhiasan, wangi-wangian dengan tujuan untuk memperindah diri.
8. Tekad untuk melatih diri menghindari tidur ataupun duduk di tempat yang tinggi atau mewah.<sup>86</sup>

Dari uraian Banthe Dhirapunno di atas, dapat dijelaskan secara rinci dibawah ini:

1. Pantangan membunuh

Pantangan membunuh ini dapat dijabarkan dengan membunuh ataupun menyiksa tubuh atau badan yang mengandung kehidupan, yang besar atau kecil, yang berdosa atau tidak berdosa, selama makhluk itu masih hidup. Sila ini mengajarkan kita selalu memiliki sifat cinta kasih dan sayung terhadap semua makhluk hidup.

Implikasi perintah ini sangat luas. Sebagai contohnya, perintah memandang perang sebagai hal yang negatif dan mengecam keras mereka yang merencanakan untuk mengangkat senjata melawan musuh-musuh mereka. Dalam pandangan para pengikut ajaran Buddha, perang selalu merupakan kekalahan, sebuah tanda bahwa kebajikan berkurang dan imajinasi gagal melakukan pekerjaannya. Orang-orang harus mampu menyelesaikan perbedaan-perbedaan mereka. Tentu saja mereka harus mampu menghindari pembunuhan satu sama lainnya jika mereka

---

<sup>86</sup> Wawancara dengan banthe Dhirapunno di Vihara sakyamuni Buddha, pada tanggal 15 Agustus 2018, pukul 18.00 WIB.

berselisih. Ajaran sila yang pertama ini juga melarang aborsi, pembunuhan bayi<sup>87</sup> dan juga membunuh binatang . implikasi lebih jauh adalah bahwa para pengikut ajaran Buddha hendaknya menjadi vegetarian, tidak membunuh hewan untuk dimakan atau untuk kesenangan.<sup>88</sup>

## 2. Pantangan Mencuri

Pantangan mencuri dapat diartikan bahwa tidak boleh mengambil atau memiliki suatu barang yang berharga ataupun tidak apabila tidak diizinkan oleh pemiliknya . pelaksanaan sila ini akan mengakibatkan kita selalu merasa puas terhadap apa yang telah kita miliki.

Jika orang tidak mengambil hak orang lain, banyak konflik yang akan hilang. Di balik ajaran ini terdapat ajaran Buddha tentang nafsu. Cara menhentikan mencuri adalah dengan menghilangkan keinginan memiliki benda milik orang lain, berhenti berfikir bahwa memiliki benda dapat membawa kebahagiaan. Pengaruhnya bagi bisnis, perbankan, dan kegiatan lainnya sangat besar. Secara ideal, hukum akan melarang keserakahan memiliki benda-benda materi, mencegah pencurian (seperti praktik bisnis yang tidak jujur atau melakukan manipulasi aturan oleh para ahli hukum sendiri. Dalam biara, ajaran melarang pencurian bermakna bahwa mengklaim pencapaian spiritual milik orang lain merupakan pelanggaran serius. Para biarawan harus dipenuhi oleh kemajuan spiritual, kebajikan atau kebijaksanaan yang berhasil mereka capai sendiri.<sup>89</sup>

## 3. Pantangan melakukan hubungan seksual

Pantangan melakukan hubungan seksual dapat diartikan melakukan hubungan seksual dengan pasangan yang bukan merupakan suami isteri ataupun

---

<sup>87</sup> Masalah pembunuhan bayi ini sudah lama terjadi di India, bahkan sampai saat ini. Bayi yang dibunuh adalah bayi perempuan.

<sup>88</sup> John Tully Carmody, *Jejak Rohani Sang Guru Suci*, terjemahan, Tri Budhi Sastrio (Jakarta: PT RajaGrafindo, 2003), h. 55.

<sup>89</sup> *Ibid.*,

isteri sendiri. Sila ini mengajarkan agar kita tidak terjerumus dalam hawa nafsu birahi yang rendah.

Melakukan sesuatu yang tidak suci, dapat dimaknakan pada banyak tingkatan Perzinaan dan perselingkuhan jelas merupakan tindakan yang harus dihindarkan, tetapi keseluruhan masalah ketidaksucian jiwa, kemurnian pikiran dan keinginan, mengundang para pengikutnya ke dalam disiplin yang ketat. Bimbingan yang paling baik dari perspektif Buddha bahwa hawa nafsu seksual adalah api pembakar yang membuat orang tetap berada dalam perbudakan karma. Mencintai seseorang tanpa disertai nafsu merupakan sesuatu yang luar biasa, meskipun sulit. Jika orang-orang dapat berinteraksi dengan hangat tetapi disertai dengan nafsu tambahan, mereka dapat mencintai satu sama lainnya dengan lebih baik.<sup>90</sup>

#### 4. Pantangan berdusta

Pantangan berdusta berarti kita harus berbicara secara jujur dan sadar<sup>91</sup> apa yang telah diucapkan. Di mana dengan kekuatan kejujuran dan kesadaran tersebut akan dapat dimanfaatkan untuk menghadapi segala rintangan. Sila ini mengajarkan agar senantiasa berterusterang dan bersifat konsekuen terhadap segala sesuatu yang telah diucapkan.

Melarang dusta adalah nama lain bagi pemeriksaan diri sendiri, tantangan lain untuk menjadi lebih jujur. Orang yang tidak mengatakan sesuatu yang sebenarnya mungkin tidak menyukai sesuatu tersebut. Realism ajaran Buddha menuntut para muridnya untuk mencintai apa saja. Pengaruh sosial tuntutan ini sangat penting.

Jika orang-orang mengatakan kebenaran, kebanyakan hukum akan hilang dengan

---

<sup>90</sup> Camody, *Guru Suci*, h.56.

<sup>91</sup> Kesadaran ini dijelaskan oleh Ajahn Buddhadasa, beliau mengatakan bahwa untuk menjadi sadar harus waspada dan mempersiapkan diri sebaik-baiknya, bukan malah menjadi bodoh atau terobsesi oleh benda materi. Sadar berarti tidak melekat kepada apapun juga, melainkan harus sadar terhadap apa yang telah diucapkan, sadar terhadap diri sendiri maupun orang lain.

sendirinya, banyak rasa saling tidak percaya yang menghancurkan begitu banyak keluarga dan tempat kerja akan hilang. Berdusta merusak tatanan social di samping juga integritas individual. Berdusta tidak cocok dengan sifat ke Buddhaan, karena sifat ini bermakna komitmen yang utuh pada cahaya kebenaran.<sup>92</sup>

#### 5. Pantangan mengkonsumsi alkohol (yang memabukkan)

Pantangan mengkonsumsi alkohol, karena yang namanya alkohol pasti akan membuat kita tidak sadar apalagi sampai mengkonsumsi alkohol terlalu berlebihan. Bila sila ini menganjurkan kepada umat Buddha agar hidup sehat tanpa alkohol. Orang-orang yang bermeditasi secara teratur menjadi peka bagi kekacauan kesadaran. Mereka mencoba memurnikan kesadaran mereka, baik di dalam maupun di luar. Mereka dapat memperhatikan bahwa apa yang mereka makan dan inum membentuk cara mereka berfikir dan meraa. Aliran *Vegetarian* dapat membantu orang-orang agar memperoleh kamajuan spiritual.

Makan dan meminum minuman yang mengandung terlalu banyak alkohol dapat kembali menjebak mereka ke dalam kebiasaan buruk. Spritualitas orang-orang India selalu peka terhadap hubungan timbal balik yang intim antara pikiran dan tubuh.<sup>93</sup>

#### 6. Pantangan memakan makanan setelah lewat tengah hari

Pantangan ini, bagi umat Buddha yang ingin melaksanakan *uposatha* (puasa) maka ia harus berniat di dalam dirinya untuk tidak memakan makanan setelah waktu yang ditentukan. Sila ini mengajarkan kepada umat Buddha uantuk bisa disiplin dalam menjalankan kehidupan.

#### 7. Pantangan memakai barang yang mewah

---

<sup>92</sup> *Ibid.*,

<sup>93</sup> Carmoody, *Guru Suci*, h. 57.

Pantangan ini bahwasannya bagi umat Buddha dilarang untuk menggunakan perhiasan, seperti. Cincin, gelang, kalung, dan juga wangi-wangian yang bertujuan untuk memperindah diri. Sila ini mengajarkan umat Buddha untuk tidak terlalu berlebih-lebihan dalam kehidupan.

#### 8. Pantangan memikirkan nafsu serakah

Pantangan ini dapat diartikan bahwa janganlah memikirkan sesuatu untuk memenuhi keinginan dalam memiliki sesuatu yang tidak baik atau sesuatu yang tinggi dan mewah. Pelaksanaan sila ini akan mengajarkan umat Buddha menggapai realita hidup ini dengan penuh keyakinan dan kebijaksanaan.<sup>94</sup>

Ajaran sila menggambarkan jiwa yang akan menyenangkan Buddha. Jiwa akan dikekang, dilembutkan, dikendalikan, ditangkap, oleh sesuatu yang duniawi, dipersembahkan untuk hal-hal yang bersifat spiritual dan bukannya hal-hal yang berhubungan dengan daging, dan kejujuran mendalam. Perasaan melindungi terhadap semua makhluk hidup, kemiskinan jiwa, sehingga seseorang tidak menginginkan apa-apa yang tidak diperlukan; sebuah komitmen yang mendalam untuk hidup di dalam cahaya; kemurnian hati dan kebebasan dari semua nafsu; hati tenang dan jiwa yang terkendali. Jiwa pengikut Buddha yang ideal adalah bukan jiwa yang keras. Pengekangan jiwa sendiri tidak membuatnya terasa tertekan. Malahan, jiwa akan dipenuhi oleh kegembiraan, kehidupan dalam cahaya spiritual untuk mencari nirwana.<sup>95</sup>

Sila ini merupakan gerak-gerik kehendak (*cetana*) yang bersikap menghindari diri untuk tidak bertindak jahat dan bersikap untuk mengendalikan diri untuk tidak melanggar peraturan-peraturan dan norma-norma kebaikan yang berkenaan dengan pembersihan batin, maupun peraturan-peraturan yang ditentukan oleh masyarakat

---

<sup>94</sup> A. Joko Wiryanto, *Pengetahuan Dharma* (Jakarta: CV Dewi Kayani Abadi, 2003), h. 96-97.

<sup>95</sup> Carmody, *Guru Suci*, h. 170.

yang merupakan kebiasaan atau tradisi yang baik.<sup>96</sup> Sila ini merupakan dasar yang mutlak untuk memperoleh hasil yang luhur, karena perkembangan diri sendiri tidak mungkin tercapai tanpa memiliki dasar sila ini. Dengan uraian di atas, maka umat Buddha harus berusaha bersikap hati-hati dalam melakukan berbagai perbuatan, baik melalui pikiran, ucapan, maupun melalui perbuatan badan jasmani. Pikiran kehendaknya dijaga dengan sebaik-baiknya.

## 2. Solidaritas Sosial

Berbicara tentang solidaritas sosial, maka berpengaruh terhadap “aksi”. Aksi sosial adalah salah satu kegiatan dalam bentuk dana. Dana yang umat berikan dapat berupa uang, makanan, pakaian, donor darah, dan lain-lain. Setelah dana tersebut terkumpul, maka disalurkan melalui seksi sosial ke tempat-tempat yang membutuhkan. Kegiatan solidaritas tersebut dapat juga dilaksanakan di Vihara. Dengan melakukan aksi sosial ini maka umat telah melaksanakan salah satu ajaran Buddha. Pengaruh puasa tentunya mempunyai dampak yang positif bagi umat Buddha yang menjalankannya dalam kehidupan bersosial, sesuai yang telah penulis amati di Vihara Sakyamuni Buddha.<sup>97</sup>

Banyak sekali kegiatan-kegiatan social seperti bakti sosial, donor darah, selain itu juga umat Buddha yang berada di sana saling bahu membahu, bekerjasama untuk mengumpulkan dana<sup>98</sup> berupa uang mala setelah dana itu terkumpul bisa dialokasikan untuk merenovasi rumah ibadah dana itu bisa juga disumbangkan kepada orang yang membutuhkan dalam lingkup masyarakat yang tidak jauh dengan vihara.

---

<sup>96</sup> Pendit, *Kehidupan*, h. 170.

<sup>97</sup> Kegiatan social seperti donor darah selalu dilakukan di halaman Vihara Sakyamuni Buddha yang dilakukan setiap 3 bulan sekali.

<sup>98</sup> Di dalam tradisi Buddhis, berdana sangat dihargai. Seseorang mengumpulkan “kebajikan” dengan memberi, yang akan menghancurkan karma-karma negative sebelumnya dan membawa hasil-hasil positif seperti kelahiran kembali di alam dewa, atau sebagai orang kaya.

Sesungguhnya Sang Buddha bercita-cita mewujudkan suatu masyarakat Buddhis di tengah-tengah berbagai sistem filsafat keagamaan yang ada di India pada waktu itu. Beliau berkata:

*“Saya tidak akan pergi sebelum agama-ku yang murni ini berhasil, berkembang, meluas dan marakyat dalam segala seginya, hingga agama ini terbabar dengan baik di mata manusia”*. (Digha Nikaya, II halaman 106-113).

Memperhatikan masalah-masalah kemanusiaan di dalam dunia ini; Beliau ingin memperbaiki bebrapa kondisi hidup manusia, di dalam masyarakat atau secara individual, dengan tujuan untuk mendukung kesejahteraan dan kebahagiaan duniawinya. Namun sekaligus beliau menekankan pentingnya perkembangan spiritual manusia.

Belai menggariskan bagi siswa-siswi beliau Dhamma Vinaya, yang menyangkut segi duniawi dan spiritual yang dapat di praktuktekkan. Demi untuk kebaikan dan kebahagiaan orang banyak, demi kasih saying terhadap dunia dan demi kebaikan atau kebahagiaan para dewa dan manusia.<sup>99</sup>

### **3. Rasa Empati**

Empati adalah menggunakan semua kesulitan atau krisis yang kita hadapi sebagai titi awal untuk menyadari kesamaan kita dengan orang lain. Cara ini dengan perlahan membuka pikiran kita kepada sebuah pengalaman yang mendalam akan tiadanya ketakutan dan adanya keyakinan selagi mentransformasi masalah pribadi menjadi sebuah motivasi yang kuat untuk menolong makhluk lain.<sup>100</sup>

Kerap kali terjadi, bahwa banyak orang yang tidak tahan apabila melihat dan mendengar keuntungan atau kebahagiaan orang lain. Mereka lebih senang mendengar kegagalan atau kesusahan orang lain. Mereka bukannya memuji atau mengucapkan selamat kepadaorang yang beruntung itu, tetapi malahan berusaha memfitnah, menjelekkkan orang

<sup>99</sup> Cornolis Wowor, *Pandangan Sosial Agama Buddha* (Jakarta: CV Nitra Kencana Buana, 2004), h. 8.

<sup>100</sup> Yongey Mingyur Rinpoche, terjemahan Hendra Lim *Kebijakan Yang Membahagiakan*, (Penerbit: Nirbala Cetakan I, 2010), h. 242.

tersebut. Salah satu cara mengatasi perasaan iri hati ini adalah *mudita*. Karena *mudita* dapat mencabut akar-akar sifat iri hati yang merusak. Di samping itu, *mudita* juga dapat menolong orang lain.<sup>101</sup>

Dari uraian di atas, tentunya orang mempunyai rasa empati terhadap orang lain, ia pasti akan merasa bahagia jika orang lain itu mendapatkan kesuksesan atau kebahagiaan. Orang yang mempunyai rasa empati tidak mungkin di dalam dirinya mempunyai sifat iri hati. Karena, ia tahu sifat iri hati itu adalah sifat yang tercela dan Sang Buddha pun tidak mengajarkan hal itu.

Ada sebuah cerita kuno yang tertulis di dalam beberapa sutra, tentang seorang wanita yang sangat menderita karena kematian putranya. Ia tidak percaya bahwa anaknya telah mati. Ia lari ke sana ke mari, mengetuk pintu setiap rumah penduduk di desanya meminta obat untuk menghidupkan anaknya kembali. Tentu saja, tidak ada seorangpun yang bisa menolongnya. Anaknya sudah mati, kata mereka, mencoba untuk menolongnya agar bisa menerima apa yang sudah terjadi. Tetapi ada satu orang, yang menyadari bahwa pikiran wanita itu kalut dicengkram kesedihan, maka satu orang penduduk itu menyarankan wanita itu untuk menemui Sang Buddha.

Sambil memeluk erat anaknya, ia berlari ke tempat Buddha tinggal, dan meminta obat untuk menolong anaknya. Buddha sedang memberikan ceramah di depan banyak orang, tetapi wanita tersebut memaksa masuk, dan karena melihat ia begitu menderita, Buddha langsung merespon permintaannya. “kembalilah ke desamu dan bawakan aku beberapa biji lada dari sebuah rumah yang penghuninya tidak pernah mengalami kematian anggota keluarganya.”

Ia segera berlari ke desanya dan mulai meminta beberapa biji lada dari tetangganya. Semua tetangga dengan senang hati memberikan apa yang ia minta. Kemudian ia bertanya, “Apakah ada yang pernah meninggal di rumah ini?”

Mereka menatapnya dengan aneh sebagian hanya mengangguk; yang lain menjawab ia; dan yang lain mungkin menceritakan kapan dan penyebab kematian anggota keluarga mereka.

Setelah ia selesai mengelilingi seluruh desa, akhirnya ia paham melalui apa yang ia alami, pengalaman yang lebih mendalam dibandingkan dengan kata-kata, bahwa itu bukanlah satu-satunya orang di dunia yang sangat menderita karena kehilangan seseorang. Perubahan, kehilangan dan duka adalah sesuatu yang lazim terjadi pada semua orang. Meskipun masih dilanda kesedihan karena kematian anaknya, ia menyadari bahwa ia tidak sendirian; hatinya telah terbuka. Setelah upacara penguburan anaknya selesai, ia bergabung bersama Buddha dan juga siswanya, memdedikasikan hidupnya untuk menolong orang lain mencapai tingkat pemahaman yang sama.<sup>102</sup>

Dapat disimpulkan dalam cerita kuno di atas, bahwasannya umat Buddhis harus sadar betul apa yang sudah terjadi, orang yang sudah mati itu tidak mungkin bisa diobati atau dihidupkan kembali. Maka pesan Buddha kepada wanita itu, ia harus merelakannya. Maka dengan demikian wanita itu mendedikasikan bahwa ia ingin mengisi hidupnya untuk menolong orang lain, dan mempunyai rasa empati yang tinggi terhadap orang lain.

Dalam pengertian Buddhis, ada dua aspek empati. “*cinta kasih*”<sup>103</sup> artinya adalah keinginan agar setiap orang bahagia dalam kehidupan ini dan berusaha untuk mewujudkan keinginan tersebut. *Welas Asih*<sup>104</sup> adalah sebuah aspirasi untuk membebaskan semua orang dari kepedihan dan penderitaan yang berakar dari ketidaktahuan akan sifat alami mereka, dan usaha yang kita lakukan untuk bisa terbebas dari kepedihan fundamental.

---

<sup>102</sup> Yongey Mingyur Rinpoche, *Kebijaksanaan Yang Membahagiakan*, terjemahan Hendra Lim, (Jakarta: Nirlaba, 20101), h. 244.

<sup>103</sup> Cinta aksih dalam agama Buddha disebut dengan *metta*. *Metta* juga dirumuskan sebagai keinginan akan kebahagiaan semua makhluk tanp. a terkecuali. *Metta* juga sering dikatakan sebagai niat suci yang mengharapkan kesejahteraan dan kebahagiaan makhluk-makhluk lain, seperti seorang sahabat mengharapkan temannya bahagia.

<sup>104</sup> Istilah *welas asih* dalam agama Buddha adalah *karuna*. Diartikan sebagai menderita, atau kehendak untuk menginginkan hati kea rah kasihan bila mengetahui atau menolong orang lain. Sesungguhnya dengan unsure kasih sayanglah yang mendorong seseorang untuk menolong orang lain dengan ketulusan hati.

Dua hal ini, keinginan untuk bahagia dan ingin bebas dari penderitaan, adalah suatu yang umum bagi semua makhluk hidup, meskipun tidak perlu dinyatakan secara sadar atau verbal, dan tidak selalu dihubungkan dengan kesadaran manusia yang rumit.<sup>105</sup> Dapat penulis telaah, untuk menjadi seorang yang mempunyai rasa cinta kasih atau *welas asih* tentunya tidaklah mudah seperti membalikkan kedua telapak tangan. Akan tetapi membutuhkan proses dan bertahap.

Tahap pertama sebagian umum dikenal sebagai cinta kasih dan *welas asih*, yang dimulai dengan mengembangkan cinta kasih dan *welas asih* kepada diri sendiri dan kemudian mengembangkannya kepada orang-orang yang dikenal. Tahap kedua disebut dengan cinta kasih dan *welas asih* tanpa batas, perluasana aspirasi terhadap makhluk lain dan orang-orang yang tidak dikenal agar mendapatkan kebahagiaan. Tahap ketiga dikenal sebagai *bodhicitta*, pikiran yang sudah menyadari penderitaan semua makhluk dan secara spontan berusaha untuk membebaskan penderitaan tersebut.<sup>106</sup>

Maka dengan hal ini, umat Buddha yang menjalankan *uposatha* (puasa) secara tidak langsung akan tumbuh di dalam dirinya rasa cinta kasih dan *welas asih* terhadap dirinya sendiri, ataupun menjadi cinta kasih dan *welas asih* tanpa batas, dan terlebih-lebih dengan menjalankan *uposatha* (puasa) bisa menjadi *bodhicitta* (dikenal sebagai pikiran yang sudah menyadari penderitaan makhluk).

Hati seseorang yang penuh dengan rasa kasih sayang adalah lebih halus dari pada bunga; ia tidak akan berhenti dan tidak akan puas sebelum dapat meringankan penderitaan orang lain. Bahkan kadang-kadang ia sampai mengorbankan hidupnya demi kebebasan orang lain dari segala penderitaannya. Di dalam cerita Vyaghari Jataka, terdapat contoh yang baik mengenai kasih sayang ini, di mana Sutasoma telah mengorbankan hidupnya untuk menolong seekor macan betina kelaparan yang ingin memakan anaknya sendiri yang masih kecil guna

---

<sup>105</sup> Yongey, h. 246.

<sup>106</sup> Yongey, *Kebijaksanaan*, h. 247.

menghilangkan laparnya. Sutasoma mencegah niat macam itu, dan sebagai gantinya ia memberikan tubuhnya sendiri untuk dimakan.<sup>107</sup>

#### 4. Humanisme

Humanisme (dari bahasa latin: *humanus* berarti manusia) mengacu pada setiap pandangan yang menitikberatkan perhatian pada kesejahteraan manusia, setiap disiplin atau doktrin yang mengutamakan pembinaan cita-cita seperti kasih sayang, kesetiaan, pengabdian, kejujuran, keadilan, dan sebagainya: setiap pandangan religius atau filosofis yang tidak tergantung pada unsur-unsur trasenden sekalipun tidak memngingkarinya melainkan mengutamakan keadilan dan kesejahteraan sosial dalam setiap upaya mereka untuk mencapai manusiawi yang lebih baik di dunia, setiap program moral atau sosial untuk meningkatkan kesejahteraan atau mengurangi penderitaan manusia. Humanisme mengakui atau meletakkan harkat manusia sebagai “ukuran terakhir” dengan mengambil fitrah manusia dan kepentingan manusia sebagai perhatian pokoknya. Menurut humanisme manusia adalah “pembuat dunianya sendiri berdasarkan kemampuannya sendiri”.<sup>108</sup>

Bagi seorang Buddhis, nilai-nilai, usaha, kemampuan, martabat, kebebasan, kepentingan dan kesejahteraan manusia adalah yang tertinggi dan harus diutamakan. Manusia harus mewujudkan kemampuan manusiawi sendiri sepenuhnya untuk kehidupan dan mencapai cita-cita yang tinggi, di dalam suasana kebebasan berfikir, berbicara dan bertindak, untuk membentuk, mengubah dan memperbaiki dunianya sendiri.<sup>109</sup>

Sudah pasti setiap orang berkeinginan dan berpengharapan pendapat karunia dan hidup terbimbing Tuhan Yang Maha Esa, berbagai macam cara uapaya dilakukan berdo'a

---

<sup>107</sup> Cornolis, *Agama Buddha*, h. 76.

<sup>108</sup> A. Joko Wiryanto, *Pengetahuan Dharma untuk Mahasiswa* (Jakarta: CV Dewi Kayana Abadi, 2003), h. 86.

<sup>109</sup> Cornolis, *Agama Buddha*, h. 27.

kepada Tuhan, melakukan upacara, bersembahyang, dan bertapa, bahkan sampai melaksanakan ritual suci.

Namun sekian banyak orang yang melakukan itu, sedikit sekali yang hidupnya terbimbing, mengapa?

Di bawah ini ada sebuah legenda yang diceritakan Sang Buddha untuk dapat dianalisa.

Suatu kisah, dalam suatu hutan berdiamlah dua orang pertapa yang berbeda. Mereka mempunyai keinginan yang sama. Keduanya bermaksud menjadi orang yang hebat, berwibawa dan agung. Oleh karena keinginan mereka yang kuat, maka mereka pertapa selama bertahun-tahun lamanya.

Hari berganti hari, bulan berganti bulan, akhirnya sudah bertahun-tahun mereka bertapa dengan sungguh-sungguh dan tanpa adanya gangguan apapun.

Pada suatu malam yang sepi, terdengar ketukan pintu dan juga ada seorang yang meminta pertolongan. kedua pertapa itu mendengarnya, mereka berfikir untuk menolongnya. Jika mereka menghentikan pertapaan mereka, maka pertapaan yang mereka lakukan selama bertahun-tahun itu sia-sia dan apa yang mereka cita-citakan tak akan tercapai, sehingga harus di mulai dari awal lagi. Tetapi suara yang meminta tolong itu terdengar.

“Tolong saya..... Saya kelaparan dan kedinginan apa lagi saya mempunyai seorang anak kecil. Tolong bukakan pintu.....jika tidak kami berdua akan mati”. Suara wanita itu terdengar sangat jelas dan merintih karena kedinginan.

Mendengar permintaan itu, pertapa pertama tidak mengacuhkannya. Ia berkata dalam hati. “Ah.....biarkan saja mereka, ini malam terakhirku bertapa, besok aku akan mendapatkan cita-cita aku itu. Jika ku hentikan tapaanku, aku akan gagal meraih cita-citaku itu”<sup>110</sup>

---

<sup>110</sup> Secara tidak sadar pertama pertama berbisik di dalam hatinya seperti itu, justru hal itu membuat apa yang menjadi keinginan dan cita-citanya tidak akan terlaksana. karena dengan berbisik seperti itu di dalam hatinya, justru ia sudah melanggar ajaran Buddha. Ia lebih mementingkan dirinya sendiri dari pada orang lain yang sedang membutuhkan pertolongannya. Bisa dikatakan si pertapa pertama tidak mempunyai sifat *metta* dan sifat *karuna* yaitu sifat kasih sayang dan belas kasihan terhadap orang lain. Maka hal itu membuat apa yang

Setelah mengambil keputusan itu, ia melanjutkan pertapaannya. Karena merasa tidak ada yang mengacuhkannya, wanita tersebut melangkah ke rumah sebelahnya. Mendengar ketukan dan permintaan tolong wanita itu, pertapa kedua tersentuh hatinya. Dia berfikir, “meskipun wanita itu adalah orang jahat yang ingin mengganguku, aku akan tetap menolongnya kasihan sekali, bayi dan ibunya pasti sedang menderita, aku akan segera menolongnya. Biarlah tapanya dan membukakan pintu. di luar bayi dan ibu itu sedang menggigil kedinginan, hujan turun dengan lebatnya. Cepat-cepat si pertapa tersebut mempersilahkan ibu dan bayinya masuk. Pertama berfikir “tolol, untuk apa ia menyia-nyiakan tapanya yang ia lakukan. Sekian lama hanya untuk menolong seseorang yang tidak dikenalnya”.

Oleh pertapa kedua ibu dan anaknya di jamu dengan sepenuh hati. Penuh dengan cinta kasih dan belas kasihan pertapa itu memberikan makanan yang ada dan minuman hangat.

Ibu itu sangat berterima kasih kepadapertama kedua. Setelah menyantap hidangan yang disuguhkan, si ibu meminta air hangat untuk membersihkan bayinya. Permintaan itu di sediakan dengan sepenuh hati dan dengan senang hati melayani, melihat hal itu si ibu sangat kagum dan berkata, “saya tahu anda berhenti bertapa untuk menolong saya. Anda rela tidak mendapatkan cita-cita anda demi kami. Saya akan memebalas budi baik Anda yang sedemikian benar. Besok pagi, basuhlah muka anda dengan air hangat sisa air mandi anak saya”.

Kemudia malam itu juga si pertapa tidur dengan nyenyak, ke esokan paginya pertapa tidak melihat ibu dan bayinya yang menginap itu. Namun ia ingat pesan ibu itu lalu dibasuh mukanya dengan air hangat sisa yang diberikan pada bayi ibu itu. Ternyata wajah dan badannya tiba-tiba memancarkan wibawa dan keagungna, ia mendapatkan apa yang dicita-citakan. Dengan penuh suka cita ia pergi ke rumah tetangganya yaitu pertama pertama.

Sang pertapa pertama sedang merenung karena cita-citanya tidak tercapai. Namun ia meliha temannya yang datang dengan keadaan muka dan badannya basah. Pertama pertama segera mengerti bahwa wanita itu datang untuk menguji.

---

menjadi keinginan dan cita-citanya tidak terkabulkan. Jika seandainya, si pertapa pertama mempunyai sifat *metta* dan *karuna*, bisa jadi ia akan mendapatkan kehormatan dan kemulyaan dari sang Buddha.

Ternyata untuk menjadi orang yang bijaksana, berwibawa, penuh keagungan itu bukan hanya dengan bertapa, tetapi harus mendahulukan kepentingan orang lain dan mementingkan jiwa manusia.<sup>111</sup> Dapat disimpulkan dari legenda Sang Buddha di atas, sangatlah penting sebagai makhluk yang terlahir sebagai manusia jelas tidak bisa hidup sendiri. Sangat membutuhkan orang lain. Legenda tersebut mengajarkan untuk berbuat baik, banyak berdana, bersikap dan berperilaku yang baik, banyak menolong orang apalagi yang mengalami kesusahan. Tentunya dengan mempunyai sifat empati dan humanisme terhadap sesama. Sikap hisap yang sesuai dengan Buddha Dharma diperlukan proses yang panjang melalui aspek kejiwaan dan falsafah yang berpedoman pada ajaran agama serta pelaksanaannya dalam kehidupan sehari-hari.

Tentunya dengan cara melaksanakan ajaran *silā* yaitu *Upasatha* (puasa). Agama bukanlah hanya menekankan pada tradisi pada upacara saja, melainkan pada pelaksanaan dalam kehidupan sehari-hari sehingga memberikan kebahagiaan untuk diri sendiri maupun lingkungannya. Perlu disadari bahwa segala konflik dan permasalahan yang terjadi, sesungguhnya bukan disebabkan oleh pengaruh dari luar, melainkan dari cara berpikir yang tidak benar.<sup>112</sup> Oleh karena itu, perbaikan cara berfikir setiap individu adalah merupakan kunci perdamaian dunia. Karena apabila setiap orang benar cara berpikirnya, maka keluarganya akan benar pula. Bila keluarga benar cara berpikirnya, maka masyarakat akan tentram dan damai. Jika masyarakat berfikir yang terbebas dari ketakutan, kebencian dan kegelapan batin, maka bangsa bisa berpikir dengan benar, maka tentu saja akan terwujud kondisi global yang tentram dan damai. Maka dari diri sendirilah harus di mulai perbaikan yang bisa membawa dampak positif secara global ini.

---

<sup>111</sup> Wiryanto, *Pengetahuan Dharma*, h. 86-88.

<sup>112</sup> Berfikir tidak benar yaitu: cara berfikir yang dibarengi dengan ketakutan, kebencian, dan kegelapan batin itulah yang sesungguhnya menjadi sumber segala bentuk konflik. Seperti *moha* (kebodohan batin), *lobha* (keserakahan) dan *dosa* (kebencian).

## 5. Pengendalian Pikiran

Ajaran agama Buddha menitikberatkan pada pikiran. Hal ini disabdakan:

*“pikiran adalah pelopor dari semua tindakan kita. Segala sesuatu dilakukan oleh pikiran”*.<sup>113</sup>

Pikiran yang menentukan kualitas moral dari semua tindakan manusia. Pikiran yang baik membuat orang berakal budi tinggi, tetapi pikiran yang buruk dan tidak terkendali dapat membuat manusia jatuh pada penderitaan. Pada dasarnya pikiran adalah sesuatu yang tidak pernah berhenti. Sang Buddha bersabda:

*“Saya menganggap bahwa tidak ada sesuatu yang datang dan pergi secepat pikiran”*.

Pikiran yang tidak terkendali menjadi masalah bagi manusia dan akan memperbudaknya. Karena inilah Sang Buddha bersabda:

*“Dunia dipimpin oleh pikiran, dibawa oleh pikiran dan berada dibawah kekuatan pikiran”*.

Kalau pemimpin-pemimpin dari dunia ini, pikirannya diliputi oleh hal-hal yang baik, maka niscaya dunia ini akan baik dan terpelihara kelanggengannya (keberadaan). Tapi sebaliknya jika dunia ini dipimpin oleh pemimpin-pemimpin yang pikirannya tidak terkendali dan hanya mementingkan dirinya sendiri, maka kesejahteraan rakyat tidak akan terwujud dan dunia ini menjadi kacau dan tidak tentram.<sup>114</sup> Pikiran adalah salah satu bagian yang terpenting dalam diri seseorang maupun dalam kehidupan bermasyarakat dan bersosial, jika seseorang mempunyai pikiran yang positif terhadap orang lain, maka akan mendapatkan balasan positif pula.

Pikiran sering diliputi oleh berbagai penyakit atau kotoran yang merusak pikiran seperti: keserakahan, kebencian, kebodohan, kemarahan, kecemburuan, kedengkian, kesombongan, dendam, dan sebagainya yang merusak pikiran. Jika seseorang ingin membersihkan pikiran dan ingin meningkatkan kualitas pikiran, maka harus melakukan

---

<sup>113</sup> Wiryanto, *Pengetahuan Dharma*, h. 53.

<sup>114</sup> Wiryanto, *Pengetahuan Dharma*, h. 55.

latihan pengendalian pikiran.<sup>115</sup> Pengendalian pikiran tidak segampang lidah mengucapkannya. Karena pikiran hendaknya dilatih untuk bebas dari keterikatan pada hidup dan kehidupan. Hidup hendaknya dijalani dengan apa adanya, karena segala sesuatu yang ada itu pada dasarnya selalu berubah-ubah dan tidak kekal.<sup>116</sup> Oleh karena itu, sangatlah penting untuk menjaga dan mengawasi pikiran dengan teliti.

Betapa pentingnya pengendalian pikiran dalam kehidupan bermasyarakat. Tentunya dengan cara *uposatha* (puasa) dan menjalankan *sila*, pikiran akan terbebas dari sifat-sifat yang negatif. Menjalani kehidupan bermasyarakat tentunya harus selalu bersifat positif. Dengan demikian kebahagiaan akan selalu menghampiri. Cara memperbaiki pola pikir ini adalah dengan mengembangkan kerelaan, kemoralan dan konsentrasi. Kerelaan adalah latihan melepaskan materi maupun tenaga.

Namun, tujuannya adalah melepaskan keakuan, tidak mudah terpengaruh emosional. Kemoralan adalah latihan disiplin, yaitu berusaha mengevaluasi hasil kerja yang sudah diperoleh untuk diperbaiki bila ada kekurangan dan untuk ditingkatkan bila sudah ada nilai positifnya. Sedangkan konsentrasi adalah latihan menenangkan pikiran sehingga mampu menghadapi segala kesulitan dan perubahan dengan pikiran yang tenang dan seimbang dapat mengevaluasi segala perilaku dengan baik dan hasilnya adalah masa depan yang cerah.

Sang Buddha bersabda:

*“barangsiapa yang bisa mengendalikan pikiran, ucapan dan perbuatannya, maka ia akan mampu melenyapkan kotoran dalam hidupnya”*.<sup>117</sup>

Semoga dengan pengendalian pikiran yang baik, tentunya dengan menjalankan *uposatha* (puasa) umat Buddha senantiasa eksis di dalam masyarakat. Secara individu bisa menjadikan pribadi yang benar sesuai ajaran Sang Buddha. Demikian pemaparan tentang nilai-nilai social dalam agama Buddha.

---

<sup>115</sup> Pengendalian pikiran bisa dikatakan dengan latihan pengendalian diri. Jika ingin bisa mengendalikan pikiran yaitu dengan cara menjalankan *uposatha* (berpuasa) dan menjalankan *sila*.

<sup>116</sup> Wiryanto, *Pengetahuan Dharma*, h. 56.

<sup>117</sup> *Digha Nikaya III* h. 97.

#### **D. Analisis Peneliti**

Setelah penulis melakukan peninjauan langsung ke Vihara Sakyamuni Buddha sampai saat ini penganut agama Buddha khususnya aliran Theravada selalu menjalankan puasa atau yang mereka sebut dengan *uposatha*. Penulis menilai bahwa dengan berpuasa seseorang mampu melatih dirinya untuk berubah menjadi pribadi yang lebih baik lagi dari sebelumnya, yaitu dengan cara melakukan *Atthasila* (8 peraturan) khususnya para perumah tangga. Diantara 8 peraturan tersebut yaitu; tekad untuk melatih diri menghindari membunuh makhluk hidup, tekad untuk melatih diri menghindari mencuri, tekad untuk melatih diri tidak melakukan hubungan seksual (sekali pun dengan pasangan yang sah), tekad untuk melatih diri menghindari berbohong, tekad untuk melatih diri menghindari mengkonsumsi makanan dan minuman yang dapat melemahkan kesadaran (memabukkan), tekad untuk melatih diri menghindari mengkonsumsi makanan setelah lewat tengah hari. tekad untuk melatih diri menghindari menggunakan perhiasan, wangi-wangian dengan tujuan untuk memperindah diri. tekad untuk melatih diri menghindari tidur ataupun duduk di tempat yang tinggi atau mewah.

Dengan melakukan semua peraturan di atas maka tidak akan bermalas-malasan untuk melakukan hal-hal yang positif, meminimalisir kriminalitas, penyebaran berita hoaks, menahan nafsu seksualitas, pola makan yang sehat, dan tidak berfoya-foya.

Selain itu penulis akan memaparkan tentang nilai-nilai sosial puasa dalam agama Islam:

1. Puasa mengembangkan kecerdasan emosional. Sesuai hakikat puasa adalah menahan diri dari hawa nafsu bukan membunuh hawa nafsu. Puasa mendidik manusia agar melakukan pengendalian diri dan pengaturan diri.
2. Puasa mendidik kejujuran. Setiap yang sedang berpuasa atas dasar keimanan, ia tidak akan makan dan minum serta melakukan hal-hal yang membatalkan puasa

walaupun tidak ada orang yang melihat dan tidak ada yang mengetahui kecuali Allah Swt. Ia akan bersikap jujur ketika bermasyarakat.

3. Puasa meningkatkan solidaritas yang tinggi sesama umat muslim maupun non-muslim.
4. Puasa mendidik disiplin. Puasa adalah ibadah paling rahasia di mata manusia, yang bisa menumbuhkan sikap disiplin diri.
5. Puasa mendidik sabar, walaupun merasa haus mencekik tenggorokan dan lapar melilit perut, ketika waktu berbuka belum tiba, tetap tidak diperbolehkan berbuka sebelum tenggelamnya matahari.
6. Puasa secara umumnya meningkatkan ketakwaan kepada Allah Swt. Lebih merasa dekat dengan-Nya dan lebih menyayangi sesama manusia. Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT dalam Q.S Al-Baqarah: 183 sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ

لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

Artinya: *“Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa*

## BAB V

### PENUTUP

#### 1. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang sudah penulis kemukakan mengenai “Nilai-nilai Sosial Puasa dalam Agama Buddha”, bahwa makna puasa dalam agama Buddha merupakan perwujudan dari pelaksanaan sila, yaitu suatu cara untuk mengendalikan diri terhadap segala bentuk-bentuk pikiran, ucapan dan perilaku malas. Untuk menjadi orang yang lebih baik lagi dari sebelumnya. Agar bisa menjadi orang yang lebih baik, maka untuk umat awam harus menjalankan *atthasila*, dan untuk para bikkhu harus menjalankan *patimokha sila*, dan *dasasila* untuk *samanera* yang telah ditetapkan oleh sang Buddha. *Atthasila*, *patimokkhasila* dan *dasasila* ketiganya tersebut sudah merangkum dari segala aspek kehidupan masyarakat.

Puasa tentunya menjadi peran yang amat sangat penting bagi kehidupan bermasyarakat. Dengan mempunyai sifat solidaritas yang tinggi, rasa empati, humanisme dan pikiran yang bisa dikendalikan menjadi hidup di alam dunia ini terasa bahagia dan indah. Dengan hal itu, bisa saling menghargai satu sama lain, saling menghormati dan penuh kasih sayang.

Dalam pelaksanaan *uposatha* (puasa) di dalam agama Buddha mulai dari pukul 12.00 sampai dengan 06.00 pagi. Di vihara Sakyamuni Buddha dimulai dari pukul 04.00 sore dengan pembacaan 227 *patimokkhasila* untuk para bhante, pembacaan *dasasila* untuk para samanera, setelah pembacaan tersebut sekitar pukul 19.30 WIB malam dilanjutkan dengan permohonan *sila* atau *atthasila* untuk umat awam. Setelah permohonan *sila*, berlatih meditasi, mendengarkan khotbah yang disampaikan oleh para bhante selesai pada pukul 21.00 atau terkadang sampai 21.30 WIB sesuai dengan kondisi yang terjadi. Kemudian umat pulang ke rumah masing-masing dan tetap menjalankan *Atthasila* sampai dengan pukul 06.00 WIB. Setelah itu, dibolehkan untuk makan makanan yang mengenyangkan seperti nasi, ubi, jagung dan sebagainya.

Setelah penulis amati, bahwasannya puasa itu mengandung nilai-nilai sosial yang sangat penting dalam kehidupan manusia khususnya umat Buddha. Berpuasa bukan hanya media untuk mendekatkan diri kepada Sang Buddha saja, akan tetapi implementasi nilai-nilai puasa itu diterapkan dalam kehidupan sosial. Nilai-nilai puasa yang terkandung dalam agama Buddha diantaranya dengan berpuasa khususnya penganut Buddha harus mempunyai sifat solidaritas sosial yang tinggi, mempunyai rasa empati, mempunyai rasa humanisme dan harus bisa mengendalikan pikiran. Karena dengan nilai empat faktor ini bagi umat Buddha yang menjalankan ritual puasa akan merasa hidup lebih tenang dan bahagia untuk mencapai tujuan akhir yaitu *nibbana*.

## **2. Saran**

1. Bagi segenap umat Buddha khususnya, semoga pengetahuan ini dapat dijadikan sarana untuk meningkatkan keyakinan dan keimanan terhadap ajaran Buddha dan dapat melaksanakan *uposatha* (puasa) sesuai dengan yang telah diajarkan oleh Sang Buddha.
2. Menjalankan *uposatha* (puasa) dalam agama Buddha yaitu harus dengan cara mengerjakan *atthasila* atau delapan sila. Maka bagi mahasiswa yang ingin memahami lebih mendalam tentang *atthasila*, silakahkan telitiu tentang konsep ajaran *atthasila* tersebut.
3. Untuk fakultas Ushuluddin dan Studi Islam, terutama jurusan Studi Agama-Agama agar bisa menyediakan referensi buku lebih banyak lagi tentang puasa dalam agama Buddha.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agama RI, Departemen. 2009. Syamil A l-Q ur'an dan Terjemahannya, (Bandung: PT. Syaamil Cipta Media)
- Amirin, Tatang M. 1995. *Menyusun Rencana Penelitian* (PT: Raja Grafindo Persada)
- Aziz Muhammad Azzam, Abdul. 2003. *Fiqh Ibadah* (Jakarta: Penerbit Amzah)
- Al-Qardhawy, Yusuf. 2004. *Hidup Menjadi Taqwa* (Pustaka Al-Kautsar, 2004)
- Azimah, Fitriani, 2009. "Konsep Puasa Dalam Al Quran Al Hadist Kitab Tripitaka (Studi Perbandingan)". (Skripsi Thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta)
- Carmody, John Tully. 2003. *Jejak Rohani Sang Guru Suci*, terjemahan, Tri Budhi Sastrio (Jakarta: PT RajaGrafindo)
- Dhammananda, <sup>1</sup> K. Sri. 2005. *What Buddhists Believe*, terj. Ida Kurniati, *Keyakinan Umat Buddha*, cet. 3 (t.t.p., Yayasan penerbit Karaniya,)
- Dhammavisarda dan Teja S.M Rashid, Pandita. 1997. *Sila dan Vinaya* (Jakarta: Penerbit Buddhists Bodhi)
- Daqiq Al Id, Ibnu. *Ihkamul Aahkam Syarh Umdatul Ahkam*, (Jakarta: Pustaka Azzam)
- Dhammavirasada, Pandita. 1997. *Sila dan Vinaya*, (Jakarta: Buddhists Bodhi,)
- Edi susanto, Gimin.2008. *Kisah Dan Kejadian Bulan Purnama Dalam Perkembangan Agama Buddha*, (CV. Yanwreko Wahana Karya,
- El Fikri, Syahrudin. 2014. *Sejarah Ibadah* (Jakarta: Republik)
- Faisal, Sanafiah. 1989. *Format-format Penelitian Sosial*, (Penerbit CV. Rajawali)
- G.S, Anjali. *Tuntunan Uposatha dan Atthasila* (Jakarta: Lembaran Khusus Agama Buddha)
- Harahap, Syahrin . 1994. *Sejarah Agama-Agama: Sejarah, Ajaran dan Perkembangan*, (Medan: PTPustaka Widyasarana,)
- [https://id.wikipedia.org/wiki/Nilai\\_sosial](https://id.wikipedia.org/wiki/Nilai_sosial), diunduh
- <http://www.daunbodhi.com/2014/07/01/atthasila-cara-puasa-umat-buddha/>
- <http://www.pengertianku.net/2015/09/pengertian-analisis-data-dan-tujuannya.html>

- Imam Suprayaongo dan Tobroni, 2001. *Misi Metodologi Penelitian Sosial Agama* (Bandung: Penerbit PT Remaja Rosdakarya)
- Jalaluddin, 2005. *Psikologi Agama* (Jakarta: Raja Grafindo Persada,)
- Joko Wiryanto, A. 2003. *Pengetahuan Dharma* (Jakarta: CV Dewi Kayani Abadi)
- Jutanago, 1994. *Kitab Suci Dhammapada* (Jakarta: Yayasan Dhammapada Arama)
- Kaharuddin, Pendit J. 1991. *Hidup dan Kehidupan* (Jakarta: Tri Sattva Buddhist Centre)
- Khantipalo, *Saya Seorang Buddhis Bagaimana Menjadi Buddhis Sejati?* (Jakarta: Yayasan Bhuddis Karaniya, 1991)
- Kusuma, Erwin. 2010 *Khazanah Kearifan Agama-agama di Indonesia* (Jakarta: PT Intimedia Cipta Nusantara)
- Khantipalo, *Saya Seorang Buddhis Bagaimana Menjadi Buddhis Sejati?* (Jakarta: Yayasan Bhuddis Karaniya, 1991)
- Mastuhu, 2006. *Metode Penelitian Agama Teori dan Praktis* (Jakarta: Raja Grafindo Persada,)
- Mingyur Rinpoche, Yongey. 2010. *Kebijaksanaan Yang Membahagiakan*, terjemahan Hendra Lim, (Jakarta: Nirlaba)
- Nanarama Mahathera, Matara, Sri. *Tujuh Tingkat Kesucian dan Pengertian Langsung* (Jakarta: Yayasan Karaniya)
- Purwadi, Teguh. 2007. *Membangkitkan Kembali Spiritual Anda* (Bandung: PT karya Kita,)
- Ratanadhiro, Bhikku. 2017. *Atthasila* (Yogyakarta: Vidyasena Production Vihara Vidyaloka)
- S. Endro, Herman . *Hari Raya Umat Buddha dan Kalender Budhis 1996-2026* (Jakarta: Yayasan Dhammadieva Arama)
- Santana K, Septiawan. 2010. *Menulis Ilmiah Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia)
- Smith, Huston. 2008. *Agama-agama Manusia*, Penerjemah: Saafrudin Bahar (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia)
- Sharma, Kaisanlal. 2007. *Mengapa Tradisi dan Upacara Hindu?* (Surabaya: PT Paramita)

Suhardana, K.M 2006. *Upawasa, Tapa, Brata Berdasarkan Agama Hindu* (Surabaya: Paramita)

Subalaratono, *Tanya Jawab Agama Buddha* (tp-tt)

Syahminan, 2009. Mhd . *Sosiologi Agama*, (Medan: Latansa Press)

Ulfa, Zakiah 2016. *Manfaat Puasa Dalam Perspektif Sunnah Dan Kesehatan*, (Skripsi, Universitas Negeri Sumatera Utara)

Utomo, Bhikkhu. 1994. *Hidup Sesuai dengn Dhamma* (Blitar; Vihara Samanggi Jaya)

Uttamo, Bhikkhu. *Dewasa Dalam Dhamma Kumpulan Naskah Dhamm*, (buku, tidak diterbitkan)

Uttamo, Bhikkhu. *Hidup Sesuai Dhamma Kumpulan Dhammadesana*, (t.t.p., t.p.,t.t.)

Ven, Vijano. 1996 .*Dhamma Sekolah Minggu Buddis* (Jakarta: Yayasan Dhammadipa Arama)

Wiryanto, A. Joko. 2003. *Pengetahuan Dharma* (Jakarta: Kayana Abadi)

Wowor, Cornolis. 2004. *Pandangan Sosial Agama Buddha* (Jakarta: CV Nitra Kencana Buana)

Wawancara pribadi dengan Banthe Dhirapunno, Medan 11 Agustus 2018

Wawancara pribadi dengan Metta selaku mahasiswi pada 6 Agustus 2018

Wawancara langsung dengan Bhante Thitavamso Thera pada tanggal 9 Oktober 2018.

Wawancara dengan bhante Amarapano pada tanggal 9 Oktober 2018.

Wawancara langsung dengan bapak Sutjipto selaku sekretaris WALUBI Sumut pada 9 Oktober 2018.

Wawancara langsung dengan samanera Donny pada tanggal 9 Oktober 2018.

Wawancara langsung dengan bhante Dhammaguno pada tanggal 9 Oktober 2018.

Wawancara langsung dengan bhante Thanavaro Thera pada tanggal 9 Oktober 2018.

Wawancara langsung dengan Ibu Rohani pada tanggal 9 Oktober 2018.

## GLOSARIUM

***Abrahmacariya***: tidak melakukan hubungan seksual

***atthasila***: delapan peraturan hidup suci

***Atthanga Uposathasila***: orang yang melaksanakan puasa dan delapan sila

***Adasana***: tidak dapat melihat dengan sewajarnya

***Anana***: tidak berpengetahuan

***Asketik***: tidak tergiur dengan keindahan duniawi

***Avija***: ketidaktahuan secara spiritual

***Bhante***: sebutan atau panggilan yang dipakai oleh umat Buddha untuk seorang tokoh agama Buddha

***Bhikhu***: sebutan atau panggilan yang dipakai sesama tokoh agama

***Bodhicitta***: dikenal sebagai pikiran yang sudah menyadari penderitaan makhluk)

***Cetana*** : kehendak, kemauan, niat

***Dasasila*** : peraturan pada hari puasa

***Dosa***: artinya adalah kebencian. Memang kebencian menjadi penyebab paling besar dalam suatu kejahatan, namun tidak berarti semua kejahatan disebabkan oleh kebencian.

***Kamaraga***: nafsu keinginan indra, seperti: mata, telinga, lidah, hidung, kulit dan pikiran.

***lobha***: kemelekatan, berarti orang yang memiliki kemelekatan terlalu tinggi terhadap sesuatu. Kemelekatan di sini tidak hanya berarti harta benda, tetapi bisa juga kekuasaan, seseorang, dan lain sebagainya

***Moha***: kebodohan batin. Maksudnya adalah orang yang tidak bisa membedakan mana yang buruk dan mana yang baik. Bisa juga berarti pandangan salah yang berarti seseorang yang menganggap hal yang buruk sebagai sesuatu hal yang baik atau bahkan dianggap kebenaran.

***Nibbana*** : suatu usaha untuk mencapai tujuan akhir, puncak spritualitas dalam agama Buddha yang terlepas unsur-unsur duniawi yang membelenggu pengikutnya

***Patimokha***: kumpulan peraturan untuk mengendalikan perilaku para anggota sangha (bhante dan samanera)

***Pancasila***: lima sila Buddhis, yang membedakan pada sila ke tiga

***Sila*** : suatu cara untuk mengendalikan diri terhadap segala bentuk-bentuk pikiran yang tidak baik dan merupakan suatu usaha untuk membebaskan diri dari segala akar kejahatan

***Samanera***: seseorang yang akan menjadi bhante (tokoh agama)

***Welas Asih***: berbelas kasih, sependrita dan sepenanggungan pada semua makhluk, tanpa harus ada hubungan darah, memberikan perhatian pada semua yang bernyawa.

***Uposatha***: merupakan hari dimana umat Buddha melakukan perenungan dan pengamatan yang sudah dilakukan sejak masa kehidupan Sang Buddha

***vikala bhajana***: tidak memakan makanan dan minuman di luar batas waktu yang telah ditentukan.

*Lampiran I*

**PANDUAN WAWANCARA**

1. Apa pengertian puasa dalam agama Buddha?
2. Apa dasar hukum puasa dalam agama Buddha?
3. Bagaimana pelaksanaan dan macam-macam puasa dalam agama Buddha?
4. Apa tujuan puasa dalam agama Buddha?
5. Apa Manfaat puasa dalam agama Buddha?
6. Apa nilai-nilai sosial puasa dalam agama Buddha?
7. Apa media yang digunakan dalam ritual puasa?
8. Apa bedanya puasa untuk para bhante dan samanera dengan umat perumah tangga?
9. Apa saja minuman yang boleh diminum saat sedang menjalankan puasa?

**DAFTAR INFORMASI PENELITIAN**

1. Bhante Dhirapunno (tokoh agama Buddha)
2. Bhante Thitavamso Thera (tokoh agama Buddha)
3. Bhante Amarapano (tokoh agama Buddha)
4. samanera Donny (calon tokoh agama Buddha)
5. Bhante Dhammaguno (tokoh agama Buddha)
6. Bhante Thanavaro Thera (tokoh agama Buddha)
7. Bapak Sutjipto, S.T., M.Pd. (sekretaris WALUBI Sumut)
8. Ibu Rohani (umat perumah tangga)
9. Metta (mahasiswa)

*Lampiran III*

**DOKUMENTASI PENELITIAN**

