

## **BAB IV**

### **PUASA DALAM AGAMA BUDHA**

#### **A. Pengertian Puasa Dalam Agama Budha**

Bagi pemeluk agama Budha mereka berpendapat bahwa puasa berasal dari kata *upavasa*. Akan tetapi dalam pengertian sehari-hari mereka lebih suka menyebutnya dengan istilah *uposatha* sebab istilah ini berasal dari bahasa pali yang terdapat dalam kitab Tripitaka. Menurut mereka istilah puasa dalam pengertian umum diterjemahkan lebih sempit dibandingkan istilah *uposatha*. Kata *uposatha* memiliki arti lebih luas yaitu menghindari nafsu duniawi. Sedangkan, dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, istilah puasa memiliki arti yang lebih sempit yakni menghindari makan, minum dan sebagainya dengan sengaja.<sup>1</sup>

Dalam ajaran Budha, puasa dikenal sebagai salah satu metode untuk mempraktikkan pengendalian diri. Kadang ada kritik yang menganggap praktik ini sebagai gaya keagamaan. Hal itu bukanlah gaya, tetapi praktik yang didasarkan pada penglihatan moral dan psikologis. Puasa adalah tahap awal disiplin diri untuk mendapatkan pengendalian diri. Dengan berpuasa dan mengorbankan makanan satu kali sehari atau untuk periode apapun, kita dapat menyumbangkan makanan kita bagi mereka yang kelaparan atau bahkan yang tidak mendapatkan makanan yang layak setiap hari.

“Orang yang terlalu banyak makan”, tulis Leo Tolstoy, “tidak dapat berjuang melawan kemalasan, sementara orang yang rakus dan malas tidak akan

---

<sup>1</sup>HM. Arifin, *Menguak Misteri Ajaran Agama-Agama Besar*, cet. 8 (Jakarta: PT. Golden Terayon Press, 1998), 95.

mampu melawan nafsu seksual. Karena itu, menurut semua ajaran moral, usaha pengendalian diri dimulai dengan perjuangan melawan nafsu kerakusan, dimulai dengan berpuasa. Karena kondisi pertama hidup yang baik adalah pengendalian diri, demikian juga kondisi pertama untuk hidup dengan pengendalian diri adalah berpuasa.<sup>2</sup>

Puasa agama Budha ini terdapat dalam kitab Tripitaka. Tripitaka adalah kumpulan ajaran Budha selama 45 tahun dalam bahasa Pali. Tripitaka terdiri dari 3 bagian yaitu Sutta Pitaka, Vinaya Pitaka dan Abidhamma Pitaka. Sutta Pitaka terdiri dari ceramah-ceramah utama yang diberikan oleh sang Budha sendiri dalam berbagai peristiwa, Vinaya Pitaka didalamnya memuat aturan tata tertib bhikku dan bhikkuni sedangkan Abidhamma Pitaka adalah kumpulan kitab yang paling penting dan menarik karena mengandung filosofi dan psikologi mendalam dari ajaran Budha. Namun ajaran mengenai puasa secara detail terdapat dalam Vinaya Pitaka, karena didalam Vinaya didalamnya memuat *pancasila* dan *atthasila* yang mana uposatha/puasa tersebut merupakan salah satu bagian dari *atthasila*.

Istilah *uposatha* secara harfiah mempunyai arti masuk untuk berdiam (dalam keluhuran). Istilah ini digunakan untuk sebutan hari dimana upasaka-upasika menjalankan peraturan pelatihan khusus, hari itu disebut hari *uposatha*.

Peraturan pelatihan khusus yang dilakukan pada hari *uposatha* itu disebut *Atthangika Uposatha* (Uposatha dengan delapan unsurnya) atau *Atthanga-*

---

<sup>2</sup>Sri Dhammananda, *Keyakinan Umat Buddha*, terj. Ida Kurniati. cet. 3 (TK: Karaniya, 2005), 314.

*samanagata Uposatha* (delapan unsur uposatha yang ada pada samana). Peraturan pelatihan itu terdiri dari delapan unsur peraturan pelatihan.

Jadi dalam hal ini setidaknya kata *uposatha* bagi pemeluk agama Budha dipakai dalam 3 pengertian yakni: *uposatha* yang berarti puasa/berpuasa, kedua *uposatha* berarti nama atau sebutan hari untuk menjalankan peraturan-peraturan khusus (hari Uposatha) dan ketiga *uposatha* berarti sebutan terhadap peraturan-peraturan yang dijalankan pada hari tersebut (*uposathasila*).

### **B. Waktu Berpuasa Dalam Agama Budha**

Hari *uposatha* merupakan suatu hari besar di dalam agama Budha. Di dalam umat Budha mengenal 4 hari uposatha yaitu tanggal 1, 8, 15, dan 23 menurut penanggalan lunar. Biasanya terdapat empat hari *uposatha*, jadi setiap tujuh hari atau dalam satu minggu terdapat satu hari *uposatha*. Tetapi kadangkala di dalam satu bulan terdapat lima hari *uposatha*. Pada kalender yang dibuat oleh umat Budha. tanggal jatuhnya hari uposatha diberi tanda dengan warna tertentu, sehingga mempermudah bagi mereka yang akan melaksanakan *Attangka Uposatha*.<sup>3</sup>

Keempat hari *uposatha* tersebut dapat dikelompokkan menjadi 3 bagian yaitu: *uposatha* ketika bulan gelap yang istilahnya dikenal sebagai tanggal 1 menurut penanggalan bulan, *uposatha* bulan purnama sidhi pada tanggal 15 menurut penanggalan bulan serta *uposatha* ditengah tanggal 1 dan 15 yaitu *uposatha* tanggal 8 dan tanggal 23 menurut penanggalan bulan.<sup>4</sup>

---

<sup>3</sup>Teja S.M Rashid, *Sila Dan Vinaya*, Cet. 1.( Jakarta: Buddhis Bodhi, 1997), 40.

<sup>4</sup>Uttamo, *Hidup Sesuai Dengan Dhamma: Kumpulan Dhammadesana*. Cet. 1. (Blitar: Vihara Samanggi Jaya, 1994), 21.

Umat Budha diseluruh dunia memberikan penghargaan untuk hari bulan purnama. Mereka merayakan hari ini dengan semangat religius menjalankan sila, bermeditasi dan menjauhi kehidupan inderawi. Pada hari ini mereka mengarahkan perhatian mereka pada pengembangan spritual.<sup>5</sup>

Dengan berjalannya waktu, hari purnama dan bulan gelap dinyatakan sebagi hari libur nasional di beberapa negara Buddhis dan orang dianjurkan untuk mencurahkan waktunya demi pengembangan spritual. Hanya selama periode penjajahan maka hari hibur diubah menjadi hari minggu. Dalam hal ini, beberapa negara Buddhis sekarang mencoba memperkenalkan kembali sistem bulan untuk hari libur. Disarankan untuk menjadikan hari bulan purnama sebagai hari religius untuk berkonsentrasi pada kedamaian dan kebahagiaan dengan menenangkan indera. Banyak umat Budha menjalankan delapan sila pada hari bulan purnama (*atthasila uposatha*), melepaskan beberapa tugas dan menjauhi kesenangan duniawi.<sup>6</sup>

Hari *uposatha* yang dihormati sebagai hari untuk mendengar dhamma ini dikelompokkan lagi di beberapa negara Buddhis menjadi 2 kelompok yaitu:

1. *Uposatha* tanggal 1 dan 15 adalah hari mendengar dhamma yang khusus ditujukan untuk para bhikku. Pada saat ini dhamma yang diturunkan adalah dhamma yang cukup tinggi dan membutuhkan perenungan yang dalam untuk mencapai penembusan dan menyelesaikan lingkaran kelahiran kembali.
2. *Uposatha* tanggal 8 dan 23 adalah hari mendengar dhamma yang ditujukan untuk para perumahtangga, upasaka dan upasika. Dhamma yang diturunkan

---

<sup>5</sup>Sri Dhammananda, *Keyakinan Umat Buddha*, 320.

<sup>6</sup>Sri Dhammananda, *Keyakinan Umat Buddha*, 322.

pada saat ini pun adalah dhamma yang sesuai untuk kehidupan sehari-hari para perumah tangga.<sup>7</sup>

### C. Tujuan Berpuasa Dalam Agama Budha

Di dalam Dhammapada disebutkan bahwa “ *mase mase kusaggena, balo bhunjheta bhojanam. Na so sankhatadhammanam, kalam agghati solasim*”. Artinya: Berbulan-bulan orang dungu hanya makan sebanyak yang dapat diperoleh dengan ujung sebatang rumput kusa, tapi nilainya tidaklah seperenambelas mereka yang telah mengerti kebenaran.

Maksudnya adalah Puasa yang berlama-lama tapi tidak menghancurkan nafsu-nafsu tidak ada seperenambelasnya puasa seorang ariya yang telah menembus empat kebenaran mulia.<sup>8</sup>

Oleh karena itu puasa tidak hanya bertujuan untuk menghilangkan nafsu kasar yang diwujudkan melalui pikiran, perkataan dan perbuatan. Aturan itu juga merupakan dasar yang sangat diperlukan bagi orang yang ingin mengembangkan pikirannya. Tanpa suatu kode moral dasar kekuatan meditasi sering diselewengkan untuk tujuan salah dan egois.<sup>9</sup> Tetapi juga dengan melakukan *uposatha* mereka menarik diri dari kehidupan sehari-hari yang dipenuhi dengan keinginan material dan inderawi bertujuan untuk mengembangkan relaksasi dan ketenangan untuk melatih pikiran dan untuk mengembangkan diri secara spritual.<sup>10</sup>

---

<sup>7</sup>Uttamo, *Hidup Sesuai Dengan Dhamma: Kumpulan Dhammadesana*, 22.

<sup>8</sup>Narada, *Ilustrasi Dhammapada: Menelusuri Jejak Langkah Budha*. terj. Ashadananda. Cet. 2. (tk: Karaniya, 2012), 9.

<sup>9</sup>Sri Dhammananda, *Keyakinan Umat Buddha*, 236.

<sup>10</sup>Sri Dhammananda, *Keyakinan Umat Buddha*, 237.

#### **D. Tata Tata Cara/Aturan Berpuasa Dalam Agama Budha**

Sebelumnya perlu diketahui bahwa umat Budha terdiri dari para rohaniawan (*Pabbajjita*) dan para perumah tangga/umat awam (*Gharavasa*). Para rohaniawan mendisiplinkan kehidupannya dengan menjalankan 227 tata tertib. Sedangkan para perumah tangga/umat awam mendisiplinkan hidupnya dengan menjalankan tata tertib (*Pancasila*).

Jika mengacu pada Tripitaka yaitu ajaran-ajaran sang Buddha yang telah dibukukan maka akan banyak ditemukan ajaran-ajaran berkenaan dengan urusan para perumah tangga/umat biasa. Vinaya Pitaka yang berisikan Vinaya, semuanya memang ditujukan untuk para bhikku. Tetapi tidak demikian halnya dengan Sutta Pitaka dan Abhidhamma Pitaka, karena sesungguhnya Sutta Pitaka dan Abhidhamma Pitaka ini dapat diterapkan oleh umat biasa dalam kehidupan sehari-hari.<sup>11</sup>

Di negara-negara Buddhis, pada setiap hari *uposatha* umat Budha datang berduyun-duyun ke vihara sejak pagi hari. Mereka memohon tuntunan *sila* kepada para bhikku. Para peminta sila yang juga dikenal dengan 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 memperbarui *sila*, bahkan selain *pancasila*, juga ada umat yang berusaha untuk menjalankan 8 (delapan) *sila* (*atthasila*). Setelah itu mereka mempersembahkan dana kepada para bhikku yang melakukan pindapata yakni berusaha berbuat kebaikan dengan cara berdana makanan dan kebutuhan-kebutuhan vihara seperti

---

<sup>11</sup>Uttamo, *Hidup Sesuai Dengan Dhamma: Kumpulan Dhammadesana*, 22.

Buddha rupam, buku-buku untuk perpustakaan atau keperluan-keperluan lain para bhikku. Setelah selesai makan, mereka mencari para bhikku, terutama bhikku-bhikku senior atau yang mempunyai pengetahuan cukup luas untuk berdiskusi dhamma dan bermeditasi. Sampai kira-kira tengah hari, kemudian mereka beristirahat. Kira-kira pukul 15:00 sore, para umat bersama-sama para bhikku dan samanera bekerjasama 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 bhikku-bhikku yang mempunyai satu tradisi untuk melatih diri agar tidak tidur semalaman suntuk pada hari *uposatha*. Jadi dinegara-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>12</sup>

Para upasaka dan upasika pada hari *uposatha* melaksanakan *Attangika Uposatha* selama sehari semalam, tinggal di vihara untuk mendengarkan khotbah Dharma dan melatih samadhi, dan pada hari yang dipandang suci itu mereka lebih banyak berbuat baik diantara hari biasa antara lain: membersihkan vihara dan berdana kepada orang yang membutuhkan bantuan, terutama kepada bhikkhu Sangha. Mereka yang melaksanakan *Attangika Uposatha* disebut *Uposatham upavasati* dan upacara memasuki hari *uposatha* disebut *uposatham samadiyati*.<sup>13</sup>

Para upasaka dan upasika yang ingin memasuki hari *uposatha* melakukan upacara memasuki hari *uposatha* dengan memohon *Attangika Uposatha* kepada

---

<sup>12</sup>Uttamo, *Hidup Sesuai Dengan Dhamma: Kumpulan Dhammadesana*, 22.

<sup>13</sup>Teja S.M Rashid, *Sila Dan Vinaya*. Cet. 1.( Jakarta: Buddhis Bodhi, 1997), 40.

Bhikkhu atau Sangha dan merenungkan *Atthangasamanagata uposatha* (*Uposatha pacca-vekkhana-patho*) sebagaimana disebutkan dalam *uposatha sutta* sebagai berikut.

Para bhikku, ariyasavaka dalam ajaran ini hendaknya merenungkan demikian:

1. Para arahat telah meninggalkan pembunuhan terhadap makhluk hidup (*panatipata*). Sebagai orang yang menahan diri dan menghindari pembunuhan terhadap makhluk-makhluk hidup telah meletakkan kayu pemukul, cambuk serta senjata-senjata yang lain. Memiliki rasa malu, mempunyai rasa cinta kasih dan mengharapkan kebahagiaan bagi sesama makhluk hidup. Demikian selama hidupnya.<sup>14</sup>
2. Para arahat telah meninggalkan perbuatan mengambil barang yang tidak diberikan oleh pemiliknya (*adinnadana*). Sebagai orang yang menahan diri dan menghindari mengambil barang yang tidak diberikan, hanya mengambil yang mereka berikan. Berperilaku baik, bukan seorang pencuri, bertingkah laku bersih. Demikian ia hidup selamanya.
3. Para arahat meninggalkan hubungan kelamin (hidup sebagai *brahmacari*) yang merupakan musuh bagi kehidupan samana. Menjalankan kehidupan seorang samana, menjauhi atau menghindari perbuatan yang tidak pantas, tidak menyalahgunakan kehidupan seperti selayaknya seorang perumah tangga. Demikian ia selama hidupnya.<sup>15</sup>
4. Para arahat meninggalkan ucapan yang tidak benar (*musavada*). Sebagai orang yang menghindarkan diri dari ucapan yang tidak benar, hanya

---

<sup>14</sup>Teja S.M Rashid, *Sila Dan Vinaya*, 41.

<sup>15</sup>Teja S.M Rashid, *Sila Dan Vinaya*, 42



mengatakan yang sesungguhnya, mempunyai kata-kata yang pasti, berkata dengan disertai alasan-alasan, tidak berbicara yang menyebabkan timbulnya kesalahpahaman (pandangan tidak benar) terhadap lingkungan disekitarnya (dunia). Demikian ia selama hidupnya.

5. Para arahat telah meninggalkan sebab-sebab yang dapat melemahkan pengendalian diri, seperti minuman keras (*suramerayamajja*) yang dapat menyebabkan mabuk, lemahnya pengendalian diri (*pamadatthana*). Sebagai orang yang menjauhi atau menghindari hal-hal yang dapat menyebabkan lemahnya penendalian diri. Demikian ia selama hidupnya.<sup>16</sup>
6. Para arahat makan makanan dalam satu waktu, tidak makan makanan pada waktu malam hari. Menghindari makan makanan (yang tidak diizinkan) pada waktu yang salah (*vikala*). Demikian ia selama hidupnya.
7. Para arahat telah tidak menari, menyanyi, bermain alat musik, melihat pertunjukan yang merupakan musuh dari perbuatanm menuju kepada kesucian. Tidak menghias dirinya dengan bunga-bunga, wangi-wangian serta alat kosmetik lain dengan tujuan mempercantik diri. Para arahat menghindari hal-hal tersebut. Demikian ia selama hidupnya.<sup>17</sup>
8. Para arahat telah meninggalkan pemakaian tempat duduk dan tempat tidur yang tinggi dan mewah. Menghindari memakai tempat duduk, tempat tidur yang tinggi dan mewah. Merasa cukup dengan duduk dan tidur di tempat

---

<sup>16</sup>Teja S.M Rashid, *Sila Dan Vinaya*, 43

<sup>17</sup>Teja S.M Rashid, *Sila Dan Vinaya*, 44

yang rendah, yaitu diatas dipan atau tempat yang dialasi dengan rumput, demikian ia selama hidupnya.<sup>18</sup>

Adapun *attangika uposatha* yang di ucapkan pada upacara memasuki hari *uposatha* adalah sebagai berikut:

1. "*Pannatipata veramani sikkhapadam samadiyami*". Aku bertekad akan melatih diri menghindari pembunuhan makhluk hidup.
2. "*Adinnadana veramani sikkhapadam samadiyami*". Aku bertekad akan melatih diri menghindari perbuatan mengambil barang yang tidak diberikan.
3. "*Abbrahmacariya veramani sikkhapadam samadiyami*". Aku bertekad akan melatih diri menghindari hubungan kelamin.
4. "*Musavada veramani sikkhapadam samadiyami*". Aku bertekad akan melatih diri menghindari ucapan salah.
5. "*Surameraya veramani sikkhapadam samadiyami*". Aku bertekad akan melatih diri menghindari segala minuman yang dapat menyebabkan lemahnya kesadaran.
6. "*Vikalobhojana veramani sikkhapadam samadiyami*". Aku bertekad akan melatih diri menghindari makan-makanan (yang tidak diizinkan) pada waktu yang salah (setelah jam 12 siang).
7. "*Naccagitavadita visukadassana malagandhavilepana dharamandanavi bhusatthana sikkhapadam samadiyami*". Aku bertekad akan melatih diri menghindari menari, menyanyi, bermain musik dan

---

<sup>18</sup>Teja S.M Rashid, *Sila Dan Vinaya*, 45.

melihat pertunjukan, memakai kalungan bunga, perhiasan, wangi-wangian dan kosmetik untuk menghiasi dan mempercantik diri.

8. "*Uccasayana mahasayana veramani sikkhapadam samasiyami*". Aku bertekad akan melatih diri menghindari penggunaan tempat tidur dan tempat duduk yang tinggi dan mewah.<sup>19</sup>

Pada Sila keenam istilah *vikalabhोजना* dibentuk dari 2 kata yaitu *vikala* dan *bhोजना*. Kata *vikala* terdiri dari awalan "vi" yang berarti antara lain berbeda, berlawanan dan kebalikan. Kata "kala" yang berarti waktu jadi *vikala* berarti waktu yang salah kata *bhोजना* berarti makanan gabungan kedua kosakata itu *vikalabhोजना* dapat disepadankan dengan memakan makanan pada waktu yang salah. Artinya tidak memakan makanan dan minuman (yang tidak diizinkan) diluar batas waktu yang telah ditentukan.

Batas waktu yang tidak tepat adalah mulai dari tengah hari pukul 12:00 siang, sampai subuh pada keesokan harinya. Pada waktu subuh, bila sudah dapat terlihat warna hijau dari daun-daun atau telah dapat melihat garis-garis pada telapak tangan sendiri baru boleh memakan makanan.

Makanan dan minuman yang diperbolehkan dimakan atau diminum lewat tengah hari adalah makanan obat, yaitu: madu, air tebu, gula, air jeruk atau memakan lemak hewan atau nabati yang padat maupun cair, coklat murni dan keju murni. Makanan dan minuman itu boleh dimakan atau diminum bila merasa lemah. Bila masuk angin dibolehkan minum air jahe atau memakan jahe muda atau bila sembelit dapat memakan buah asam.

---

<sup>19</sup>Teja S.M Rashid, *Sila Dan Vinaya*, 46.

Pelanggaran peraturan pelatihan keenam ini telah terjadi bilamana terdapat empat faktor yaitu:

1. Waktu diluar batas yang telah ditentukan
2. Makanan atau minuman yang tidak diperbolehkan
3. Usaha untuk memakan atau meminum
4. Memakannya atau meminumnya.<sup>20</sup>

Selama periode menjalankan sila ini, mereka melewatkan waktu dengan membaca buku keagamaan, mendengarkan ajaran Budha, bermeditasi dan juga membanu kegiatan vihara. Keesokan paginya mereka kembali menjalankan lima *sila* untuk pelaksanaan sehari-hari dan kembali kerumah untuk meneruskan kehidupan normal mereka. Lima *sila* tersebut adalah:

1. Menahan diri dari membunuh makhluk hidup
2. Menahan diri dari mengambil apa yang tidak diberikan
3. Menahan diri dari penyimpangan seksual
4. Menahan diri dari berkata bohong
5. Menahan diri dari meminum obat yang mencandu dan minuman keras.

---

<sup>20</sup>Teja S.M Rashid, *Sila Dan Vinaya*, 48.