

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Agama Hindu berkembang sejak 1500 SM sedangkan agama Budha berawal sejak abad ke-6 SM. Meskipun begitu keduanya berasal dari daerah yang sama yakni India. Tak bisa dipungkiri bahwa banyak yang berpendapat bahwa agama Budha muncul sebagai sebuah agama hasil reformasi agama sebelumnya (Hindu), dalam hal ini agama Budha sangat menentang ajaran kasta yang merupakan doktrin strasifikasi sosial agama Hindu.

Puasa merupakan salah satu hal yang unik karena hampir setiap agama memiliki konsep tentang ajaran ini dan juga dalam setiap agama memiliki definisi, waktu, tujuan serta tata cara yang berbeda. Dalam agama Hindu dan Budha puasa tidak hanya sekedar tidak makan dan tidak minum tetapi merupakan suatu cara untuk melatih diri agar mampu mengendalikan indria/nafsunya supaya dapat senantiasa berbuat subha karma (baik) dalam hidup ini.

Waktu berpuasa dalam agama Hindu sebenarnya dapat dilakukan kapan saja, sebab dalam agama Hindu mengenal adanya puasa yang diwajibkan dan ada pula yang tidak diwajibkan. Sedangkan puasa yang tidak diwajibkan adalah puasa yang dilaksanakan di luar ketentuan. Upacara tertentu dan ada pula berkaitan dengan hal-hal tertentu.

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 4 kali dalam satu bulan (menurut kalender Buddhis dimana berdasarkan peredaran bulan), yaitu pada saat bulan terang dan gelap (bulan purnama) serta tengah-tengah antara bulan terang dan bulan gelap.

Puasa bagi agama Hindu bertujuan untuk mengendalikan nafsu Indria/ mengendalikan keinginan, jika pikiran kita terkendali maka kita akan dekat dengan kesucian, dekat dengan Tuhan. Sedangkan dalam agama Budha puasa tidak hanya bertujuan untuk menghilangkan nafsu kasar yang diwujudkan melalui pikiran, perkataan dan perbuatan. 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.

Dari segi tata cara puasa agama Hindu ketika akan mulai berpuasa sucikan dahulu badan dan rohani dengan upacara *majaya-jaya* (jika dipimpin pandita) atau *maprayascita* jika dilakukan sendiri. Lama waktu berpuasa bermacam-macam ada yang dilaksanakan dalam jangka panjang lebih dari sehari, di mana pada waktu siang tidak makan/minum apa pun, puasa jangka panjang antara 3-7 hari. Puasa jangka pendek selama 24 jam tidak makan/minum apa pun disertai dengan mona (tidak berbicara), puasa total jangka pendek selama 24 jam dilaksanakan oleh para wiku (pendeta/pertapa) setahun sekali untuk menebus dosa-dosa karena memakan sesuatu yang dilarang tanpa sengaja, serta puasa total jangka pendek selama 24 jam dilaksanakan oleh para wiku (pendeta/pertapa) setiap bulan untuk meningkatkan kesuciannya.

Terakhir, tata cara puasa dalam agama Budha, para upasaka dan upasika pada hari *uposatha* melaksanakan *Attangika Uposatha* selama sehari semalam, tinggal di vihara untuk mendengarkan khotbah Dharma dan melatih samadhi.

Seperti diketahui sebelumnya waktu berpuasa umat Budha adalah dari jam 12:00 siang sampai jam 06:00 pagi (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). Itupun bukan berrati tidak boleh makan dan minum sama sekali.

## **B. Saran**

Penulis menyadari bahwa hasil penelitian ini jauh dari kata sempurna. Seperti yang kita ketahui agama baik agama Hindu maupun agama Budha memiliki aliran-aliran besar maupun kecil. Sehingga banyak atau sedikit setiap aliran mempunyai perbedaan dalam hal ritual meski pada hakikatnya dianggap sama, sebab kedua agama ini sangat terbuka dengan budaya dan adat istiadat dimana ia bertempat.

Oleh karena itu penulis menyarankan untuk menambah wawasan tentang agama Hindu dan Budha khususnya tentang ajaran puasa agar membaca lebih banyak buku-buku yang bersumber dari kedua agama tersebut dan alangkah baiknya jika melakukan penelitian menggunakan jenis penelitian lapangan dengan narasumber yang ahli dalam bidang tersebut.