BAB II

PUASA DALAM BERBAGAI AGAMA DI INDONESIA

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB II

PUASA DALAM BERBAGAI AGAMA DI INDONESIA

Setiap agama mempunyai ajaran tentang puasa dengan tata cara yang berbeda - beda, baik mengenai tata cara pelaksanaannya maupun eksistensi hukumnya. Namun demikian secara global sebenarnya terdapat makna yang apabila disimpulkan banyak sekali. Diantaranya adalah untuk perbaikan diri manusia jasmani maupun rohani demi tercapainya kesempurnaan pribadi manusia itu sendiri. Seperti dalam agama Islam, kita mengenal bahwa dengan berpuasa manusia akan dapat memperbaiki ketaatannya kepada Allah SWT maupun akhlaknya terhadap sesama manusia. Dalam agama lain Hindu misalnya, bahwa dengan berpuasa manusia akan dapat mencapai manusia suci, baik terhadap sesamanya maupun kepada Tuhannya.

Ajaran puasa sebenarnya kalau diperhatikan historisnya, keberadaannya sudah ada sejak zaman dahulu kala bahkan jauh sebelum agama Islam turun yang dibawa Nabi Muhammad SAW, sebagaimana telah disebutkan dalam pembahasan terdahulu.

Tokoh besar Al Hakim Muhammad Abduh, mengatakan ;

> Tuhan tidak menerangkan siapa sebelum kita yang diwajibkan berpuasa atasnya. Tidak menerangkan yang demikian dengan tegas. Menurut pendapat termasyhur dikalangan umat Islam, bahwa puasa itu diwajibkan atas segala pemeluk agama. Bangsa Mesir yang menyembah berhala juga berpuasa. Dari bangsa Mesir berpindah ke bangsa Yunani (Grik). Bangsa ini memestikan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

puasa atas lelaki dan wanitanya. Demikian pula bangsa Romawi juga berpuasa. Orang Hindu berpuasa terus menerus hingga sekarang ini.[1]

Sedangkan dalam sumber lain dikatakan pula bahwa orang " Romawi dan Italia juga berpuasa, lebih - lebih disaat mereka menghadapi musuh - musuhnya justru untuk suatu tujuan mencari kemenangan."[2]

A. PUASA DALAM AJARAN HINDU

Agama Hindu merupakan salah satu agama yang ada di Indonesia. Agama Hindu, sebagaimana agama - agama lain disamping memiliki ajaran yang bersifat ketuhanan juga memiliki ajaran kemanusiaan. Ajaran ketuhanan dalam agama Hindu disebut Brahma Widya. Di dalam Brahma Widya " diterangkan tentang keberadaan Tuhan yang Esa, segala ciptaannya termasuk manusia."[3] Dikatakan pula bahwa segala ciptaan Tuhan itu diciptakan Tuhan dengan Yajna. Sebagaimana diterangkan dalam Bhagavad-Gita bab III sloka 10 sebagai berikut ;

Sahayajnah prajah srishtva
pure 'vacha prajapatih
anena prasavishya dhvam
esha ve'stv ishta kamadhuk

---

[1]Hasbi Ash Shiddieqy, Pedoman Puasa, Penerbit Bulan Bintang, Jakarta, 1981. hal. 51

[2]Departemen Wakaf dan Urusan Islam Kuwait, Risalah Puasa dan Zakat, Mediah Da'wah, Jakarta, 1992.hal.28

[3]I Made Titib, Ketuhanan Dalam Weda, Pustaka Manikgeni, Jakarta, cet. 1. 1994. hal. 15

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

artinya ;

Dahulu kala Prajapati menciptakan manusia bersama bakti persembahannya dan berkata ; ' dengan ini engkau akan berkembang biak dan biarlah ini jadi sapi perahanmu. 4

Dengan demikian jelas bahwa menurut keterangan sloka tersebut tentang ajaran ketuhanan dalam agama Hindu. Dan masalah ini juga diterangkan dalam kitab Reg Weda bab III sloka 55.1. sebagai berikut ;

Mahaddewanan Asuratwam Ekam

artinya ;

Tuhan Yang Maha Esa adalah Maha Besar dari segala yang ada. 5

Demikian sekilas ajaran Ketuhanan dalam Hindu yang penulis ungkapkan secara singkat untuk mengawali pembahasan dalam penulisan ini.

1. Pengertian Puasa Dalam Agama Hindu

Puasa dalam agama Hindu merupakan bagian dari tapa. Tapa sendiri bagian dari dasar keimanan. Tapa adalah mengekang, menguasai dan membakar. Tapa dalam hal ini dimaksudkan " penguasaan atas nafsu atau melakukan hidup suci." 6 Dan Brata adalah " Janji atau sumpah atau keinginan yang teguh melakukan aktivitas keagamaan." 7

---

4 Nyoman S. Pendit, Bhagavad-Gita, Hanuman Sakti , Jakarta, 1995. hal. 89

5 Ketut Wiana, Bagaimana Umat Hindu Menghayati Tuhan, Pustaka Manikgeni, Jakarta, cet.1. 1993.hal. 4

6 Pustaka Hindu, Majalah Raditya, No.3.th.1.Edisi Maret - April 1996, Denpasar. halaman 40

7 Ibid.hal. 40

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sedangkan menurut Komang Aman Wijaya, Kepala Bimbingan Masyarakat Hindu Departemen Wilayah Jawa Timur, berpendapat;"bahwa puasa adalah pengendalian nafsu."[8] Puasa disebut juga brata karena puasa adalah bagian dari brata, sebagaimana diterangkan dalam Sarasamucaya sloka 260 sebagai berikut ;

> Danaminjya tapo dhyanam svadhyayopasthanigraha
> vratopavasamaunam ca ananam ca niyama daca

> Nyang brata sapuluh kwehnya, ikang niyama ngaranya pratyekanya, dana, ijya, tapa, dhyana, swadhyaya, upasthanigraha, brata, upawasa, mauna snana, nahan ta awaj ning niyama, dana weweh, annadanadi, ijya, dewapuja, pitrpujadi, tapa, kasangcosana, kasatan ikangcarira, bhucarya, jalatygadi; dhayana, ikang ciwasmarana, swadhyasa, uphathanigraha, kahrta - ning upastha, brata annawarjadi, mauna, wacangyama kahrtaning ujar, haywakecek kuneng, snana, trisang hya sewana, madyusa ring kalaning sanghya.

artinya ;

> Inilah brata sepuluh banyaknya yang disebut ni - yama perinciannya ; dana, ijya, tapa, dhyana, swadhyaya, upasthanigraha, brata, upawasa, mona,snana, itulah yang merupakan niyama, dana ; pemberian, pemberian makanan minuman dan lain sejenisnya, tapa; pengekangan nafsu jasmaniah, badan yang selu - ruhnya kurus kering, layu berbaring diatas tanah , diatas air dan diatas alas-alas lain sejenis itu ; dhyana; tepekur merenungkan Ciwa; swadhyaya; yakin mempelajari weda; upasthanigraha; pengekangan u - pastha, singkatnya pengendalian nafsu sex; brata ; pengekangan nafsu terhadap makanan dan minuman ; mona itu wawanyama berarti menahan, tidak mengucap kan kata-kata yaitu tidak berkata-kata sama sekali tidak bersuara; snana trisadhya sewana, mengikuti trisandhya, mandi membersihkan diri diwaktu pagi tengah hari dan petang hari.[9]

---

[8] Komang Aman Wijaya, Jawaban tertulis tentang Puasa dalam Hindu,Senin,13 Mei 1996, hal. 3

[9] I. Nyoman Kadjeng d.k.k., Saramuaccaya Terjemah, PT Laya Praza Press, tanpa kota, 1988, hal. 178-179

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Memperhatikan konteks sloka dalam Sarasamuccaya tersebut diatas, maka pengertian puasa disamping brata juga niyama, karena puasa atau upawasa bagian dari niyama.

Puasa juga mengandung pengertian tidak makan dan tidak minum sama sekali (motih bahasa jawa) atau "membatasi serta mengurangi dalam masalah makanan atau minuman saja."[10]

Dalam Ilmu Pengetahuan Weda, puasa adalah menjalankan pertapaan badan, suara dan fikiran. Hal ini diterangkan dalam Bhagavad-Gita bab XVII sloka 14 - 16 sebagai berikut ;

Deva dvija guru prajna
punajan saucham arjavam
bramacharyam ahimsa cha
sariram tapa uchyate
Anudvegakaram vakyam
satyam priyahitam cha yat
svadhyayabhyasanam chai va
vanmayam tapa uchyate
Manahprasadah saumyatvam
maunam atmavinigrahah
bhavasamsuddhir ity etat
tapo manasam uchyate

artinya ;

Berarti kepada dewata, pendita guru dan mereka yang arif bijaksana, suci benar, cantrik dan tankekerasan adalah bertapa dengan badan jasmani. - Berbicara tanpa menyinggung melukai hati dapat di percaya lemah lembut dan berguna dan teratur mempelajari kitab suci ini dinamakan bertapa dengan ucapan. Suci murni dalam fikiran sopan santun, pendiam menguasai diri dan lurus hati disebut bertapa dengan fikiran.[11]

---

[10] I Gusti Ngurah Suteja,Pedande, Wawancara, di-Jl.Gubeng Kertajaya IX no 23 Surabaya, 7 Mei 1996

[11] Nyoman S.Pendit, Op.Cit. hal. 411-412

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Demikian pengertian menurut Bhagavad-Gita, bahwa puasa adalah bertapa melalui badan jasmani, ucapan atau suara dan fikiran.

Sedangkan Made Titib memberikan pengertian puasa sebagai berikut, puasa adalah " pengekangan diri ... dengan berbagai cara diantaranya dengan melakukan pengendalian terhadap makanan dan minuman bahkan tidak menikmati sama sekali." [12]

Demikian beberapa pengertian puasa menurut para ahli dan menurut kitab Bhagavad-Gita serta kitab Saramuccaya dalam agama Hindu. Dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwa puasa dalam agama Hindu adalah ; pengendalian diri baik terhadap badan jasmani, berbicara dan fikiran untuk mencapai kesempurnaan diri untuk mendapatkan kebebasan dan menyatu dengan Tuhan.

2. Dasar Perintah Puasa Dalam Agama Hindu

Dasar hukum perintah puasa dalam agama Hindu adalah terdapat dalam kitab suci Weda, baik yang Smriti maupun yang Sruti. Dalam kitab Atharwa Weda bab XII.1. 1. sebagai berikut ;

Satyam brhad rtam ugram diksa
tapo brahma yajna prthiwin dharayanti

---

[12] Pustaka Hindu Raditya, Loc.Cit.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

artinya ;

Sesungguhnya satya, rta, diksa, tapa, brahma dan yadnya adalah penyangga dunia.[13]

Dengan sloka tersebut dijelaskan bahwa dunia ini dapat langgeng bila ditunjang oleh satya, rta, diksa, tapa, brahma dan yadnya yang berfungsi sebagai penyangga dunia. Sedangkan posisi tapa dalam hal ini mengandung makna puasa yang merupakan bagian dari tapa tersebut.

Dasar hukum yang lain terdapat dalam Bhagavad-Gita, sebagai berikut ;

Bhagavad-Gita bab II sloka 68 ;

Tasma yasya mahabaho
nigrihitani sarvasah
indriyani 'ndriyarthebhayas
tasya prajna pratisthita

artinya ;

Karenanya, orang dapat mengendalikan pancaindria dari segala nafsunya, obyek keinginannya, oh Mahabahu ialah jiwanya, mencari keseimbangan[14]

Bhagavad-Gita bab VI sloka 25 - 28 ;

Sanaih-snair uparamed
buddhya dhritgrihitaya
atmasamstham manah kriva
na kimchid api chintayet
Yato-yato nischarati
manas chanchalam asthiram
tatas-tao niyamyai 'tad
atmany eva vasam nayet

---

[13] Kitab Suci Atharwa Weda,

[14] Nyaman S.Pendit, Op.Cit. hal. 76

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Prasanta manasam hy enam
yoginam sukham uttamam
yupaiti santarajam
brahmabhutam akalmasham
yunjann evam sada 'tmanam
yogi vigatakalmashah
sukhena brahmasam sparsam
atyantam sukham asnute

artinya ;

Biarlah ia lambat-laun mencapai ketenangan dengan pikiran terkendalikan oleh keseimbangan dan pikiran itu tertuju kepada Atman biarlah ia tidak memikir - kan apa-apa. Adapun yang menyebabkan pikiran lemah terombang-ambing mengembara kemana-mana biarlah ia mengendalikan dan mengembalikannya hanya kebawah pengawasan Atman. Sebab kebahagiaan tertinggi tiba pada yogi yang pikirannya tenteram damai, yang hawa nafsunya tiada lagi, yang tiada noda, bersatu dengan Brahman. Dengan menjadikan jiwa selalu seimbang maka yogi yang telah menghapus dosa dengan mudah menikmati restu abadi yang berhubungan dengan Yang Maha Abadi.[15]

Dengan pengendalian diri maka kebahagiaan tertinggi akan dapat tercapai. Kebahagiaan yang tertinggi itulah yang dinamakan sukham uttamam.

Adapun dasar hukum yang lain terdapat dalam kitab Manawa Dharmacastra yang terdiri dari ;

Manawa Dharmacastra bab XI sloka 204, berikut ;

Wedoditanam nityanam
kamanam samatikrame
snataka wratalope ca
prayaccittam abhojanam,

artinya ;

Berpuasa adalah tapa, karena merupakan upacara yang diwajibkan oleh Weda dan karena melalaikan kewajiban khusus sebagai Snataka.[16]

---

[15] Ibid, hal .178-179

[16] G.Pudja dan Tjokorda Rai Sudharta, Proyek Pengadaan Kitab suci Hindu dan Budha Departeman Agama RI , Manawa Dharmasastra, CV Junasco, Tanpa kota, th 1976 / 1977, hal.702

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Manawa Dharmacastra bab XI sloka 216 ;

Yatamano 'pramattasya
dvadaca aham abhojanam,
parako nama kricchro 'yam
sarwa papa panodanah

artinya ;

Berpuasa untuk dua belas hari yang dilakukan oleh yang mengendalikan dirinya sendiri serta tidak melakukan kesalahan-kesalahan disebut tapa paraka kricchra yang dapat melenyapkan semua dosa-dosa.[17]

Manawa Dharmacastra bab XI sloka 260 ;

Tryaham tupawasedyukta
striranho 'bhyupayaanapah,
mucyate patakaih sarwai
strirjapitwa 'ghamarsaham

artinya ;

Kalau seseorang berpuasa dalam tiga hari, mandi tiga kali sehari dan mengucapkan mantra, terlihat oleh Aghamarsa diait, ia akan lepas dari dosa-dosa yang menimbulkan pataka.[18]

Demikian beberapa sloka dari Atharwa Weda, Bhagavad-Gita maupun Manawa Dharmacastra sebagai dasar hukum puasa agama Hindu.

3. Tujuan Berpuasa Dalam Agama Hindu

Upawasa atau tapa brata dalam agama Hindu memiliki tujuan yang positif. Diantara tujuan puasa itu sebagaimana diuraikan Kepala Bimas Hindu Departemen Wilayah Jawa Timur, ada 3 (tiga) macam ;

1. Untuk mengekang hawa nafsu,

---

[17] Ibid, hal. 704

[18] Ibid, hal. 715-716

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Untuk memperoleh kesucian batin,

3. Untuk mendapatkan kesehatan jasmani dan rohani.[19]

Sedangkan dari sumber lain memberikan penjelasan yang sangat konkrit bahwa, tujuan tapa atau upawasa atau tapa brata adalah " untuk pencucian lahir dan batin manusia, dan yang terpenting adalah mengusahakan agar manusia tetap suci, karena kesucian mampu mendekatkan diri pada Tuhan."[20]

4. Hukum Puasa Dalam Agama Hindu

Hukum puasa atau tapa brata dalam agama Hindu berdasarkan kitab Weda adalah merupakan hal yang wajib dikerjakan. Namun dalam realisasinya sangat sedikit umat Hindu yang mengerjakan puasa itu. Bagi umat Hindu yang ingin mencari kesempurnaan kerohanian maka puasa atau menjalankan tapa brata adalah suatu kewajiban yang harus dikerjakan.

a. Atas siapa diperintahkan puasa itu

Ajaran puasa dalam agama Hindu diperintahkan untuk semua umat Hindu. Karena puasa merupakan " sarana manusia untuk membantu meraih tujuan yang bersifat duniawi maupun ...

---

[19] Kemang Aman Wijaya, Jawaban tertulis tentang Puasa dalam Hindu, Hari Senin tgl 13 Mei 1996. lemb. 3

[20] G. Pudja, Pengantar Agama Hindu II " Sraddha ", Penerbit Mayasari, Jakarta, 1984. hal. 68

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

spiritual rokhani."[21] Semua ajaran dalam kitab Weda berlaku secara universal, demikian juga puasa yang merupakan salah satu ajaran yang terdapat dalam Weda. Meskipun puasa atau tapa brata dalam Weda merupakan ajaran yang diwajibkan, namun banyak umat Hindu yang mengerjakannya.

Sedangkan pendapat Drs Komang Aman Wijaya yang menyatakan bahwa " hukum puasa dalam Hindu tidak memaksa,"[22] tidak merobah makna hukum puasa yang terdapat dalam Weda. Tidak memaksa, menurut pendapat I Gusti Ngurah Suteja SH, seorang rokhaniawan Pura Agung Jagad Karana, Jalan Merokrembangan Surabaya bahwa apabila meninggalkannya tidak adanya sangsi secara jelas.[23] Namun yang jelas apabila seseorang melakukan kesalahan atau dosa maka langkah yang tepat adalah melakukan puasa, sebagaimana yang telah diterangkan dalam kitab Manawa Dharmacastra sloka 260.

Dan adanya pendapat yang berbeda tentang posisi hukum puasa ada yang mengatakan " puasa sebaiknya bersifat anjuran, pendapat ini akan membawa dampak negatif terhadap keberadaan hukum puasa itu."[24]

---

[21] A.K. Candrawati, Ekadasi Bimbingan Rohani Hindu dalam Puasa, CV Pustaka Sinar Agung, Jakarta, 1996, hal. 1-2

[22] Komang Aman Wijaya, Loc.Cit. Lembar. ke. 3

[23] I Gusti Ngurah Suteja, Op.Cit.

[24] Ibid.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dampak negatip menurut pendapat I.G.N. Sutejah SH, adalah dengan pendapat itu akan membawa dampak tidak ada - nya kemauan umat untuk memasyarakatkan ajaran Weda terajaran puasa itu, padahal sudah sangat jelas keberadaan hukum puasa itu. Sebagaimana ditegaskan dalam Athawa Weda bab XII.1.1., bahwa puasa merupakan bagian dari tapa adalah penyangga dunia.

Sedangkan tentang minimnya umat menjalani tapa atau japa adalah " disebabkan masih kurang dalamnya pengetahuan umat tentang falsafah yang mendasari upacara agama ini, sehingga melakukan dianggap beban."[25]

Puasa merupakan ajaran Hindu yang menga ndung ilmu pengetahuan sejati, sebagaimana diterangkan dalam Bhagavad-Gita bab IX sloka ke 2 yakni ;

Rajavidya rajaguhyam
pavitram idam uttamam
pratyakahvagamam dharmtam
susukham kartum avyayam

artinya ;

Inilah Ilmu Pengetahuan terbesar, rahasia terbe - sar, alat kesucian tertinggi, mudah dimengerti dengan pengalaman langsung, jalan yang benar mudah dilaksanakan dan kekal abadi.[26]

Yang dimaksudkan puasa atau tapabrata dalam sloka tersebut adalah puasa merupakan alat kesucian batin dan mudah dilakukan.

---

[25] Ketut Wiana, Yajna dan Bhakti Dari Sudut Pan - dang Hindu, Pustaka Manikgeni, Jakarta, cet.1. 1995,hal.8

[26] Nyoman S.Pendit. Op.Cit. hal. 232

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Persiapan Dalam Menjalankan Puasa, Tapa Brata

Bagi umat Hindu dalam menjalankan puasa atau tapa brata ada beberapa persiapan yang harus diperhatikan demi kesempurnaan puasa atau tapa brata yang akan di lakukannya.

Adapun beberapa persiapan yang harus dilakukan umat Hindu sebelum menjalankan pauas diantarahya ;

1). Mensucikan diri, baik badan, pikiran dan tingkah laku.[27]

2). Melakukan trisandhya dan diakhiri dengan trisandhya pula.[28]

Sedangkan dalam sumber lain yang diungkapkan oleh G.Pudja MA.SH. bahwa, dalam menjalankan puasa tapa brata ada beberapa syarat yang harus dipenuhi diantaranya;

a). Harus memenuhi syarat.
b). Ada unsur kesalahan yang disadari atau tidak disadari.
c). Keyakinan (iman) yang dipercaya bahwa dengan tapa atau puasa kesalahan itu dapat diselesaikan.
d). Mengerti tentang cara melakukannya.
e). Niat untuk melakukannya.
f). Mematuhi atau memenuhi segala syarat yang telah digariskan dalam kitab suci.[29]

Demikian beberapa syarat dan persiapan yang harus dipenuhi oleh umat Hindu yang akan berpuasa.

---

[27] I Gusti Ngurah Suteja, Op.Cit.

[28] Kemang Aman Wijaya, Op.Cit.lemb, 4

[29] G. Pudja, Op.Cit. hal. 69

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. Tata Cara Pelaksanaan Puasa atau Tapa Brata

Tata cara melakukan tapa termasuk juga puasa adalah tergantung dari apa yang ingin dicapai dan tujuan dari puasa atau tapa tersebut. Konkritnya sesuai dengan maksud dan tujuannya serta besar kecilnya dosa yang ingin disucikan.

Ada banyak cara berpuasa yang dianjurkan di dalam ilmu pengetahuan Weda dengan berbagai macam cara dan tujuannya. Lamanya masa berpuasa juga tergantung dari tujuan yang ingin dicapai. " Ada yang berpuasa selama 1 hari, 3 hari, 7 hari, 14 hari, dan 30 hari bahkan ada yang bertahun - tahun."[30]

Sedangkan masalah cara dalam melakukan tapa atau puasa itu " ada yang telentang, berdiri dengan satu kaki, berbaring diatas lumpur, bergelantung diatas pohon dan ada yang merendamkan diri didalam air," puasa seperti ini lebih dikenal dengan sebutan tapa."[31]

Dan gambaran secara terperinci puasa itu adalah ; Bahwa puasa dalam agama Hindu ada beberapa tingkatan ;

1). Asana artinya sikap badan,
2). Pranayama artinya pengaturan nafas,
3). Pratyahara artinya pemusatan fikiran,
4). Dharana artinya lamanya pemusatan fikiran,
5). Dhiana artinya ketahanan pikiran terpusat,
6). Samadhi artinya puncak pemusatan fikiran,
keenam tingkat brata diatas adalah paling sempurna.

---

[30] A.K.Candrawati, Op. Cit. hal. 2

[31] Ibid.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Adapun tingkat dibawa ini bisa dilaksanakan dengan
1). Amangan, anginum dan mona brata (tidak makan , tidak minum dan tanpa bicara).
2). Amangan dan anginum saja,
3). Amangan saja.
semuanya dari tingkatan tersebut disesuaikan dengan tingkat kemampuan sendiri. 32

Dengan demikian tata cara puasa dalam agama Hindu tergantung kemampuan umat dalam melakukannya serta tergantung dari maksud dan tujuan dari puasa tersebut.

d. Hal yang Menggugurkan Puasa atau Tapa

Pelaksanaan puasa atau tapa brata dalam agama Hindu walaupun pelaksanaan dan tata cara tidak memaksa umatnya, namun apabila umat Hindu menjalankannya ada beberapa hal yang menggugurkannya, diantaranya ;

1. Mengalami masa menstruasi (datang bulan).
2. Bersetubuh (hubungan kelamin).[33]
3. Terdapat gangguan atau mengalami gangguan fisik seperti sakit dan lainnya.
4. Mengalami masa cuntaka (masa berduka bila ada keluarga yang meninggal dunia)[34]

Demikian beberapa hal yang dapat membatalkan atau menggugurkan puasa atau tapa brata dalam agama Hindu.

---

[32] G.Pudja, Loc.Cit. hal, 69
[33] I Gusti Ngurah Suteja, Op.Cit.
[34] Kemang Aman Wijaya, Loc.Cit.lemb. 4

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Wayan Yasa seorang tokoh Hindu yang juga sebagai Kepala Penerbit Paramita di Jl A yani 119 Surabaya, menambahkan bahwa " yang menggugurkan puasa adalah melanggar larangan - larangan yang telah ditetapkan dalam kitab suci."[35]

e. Sangsi atau Denda Bagi yang Tidak Berpuasa

Dalam membahas denda atau sangsi bagi umat Hindu yang tidak menjalankan puasa, baik secara sengaja atau tidak disengaja artinya adanya sebab secara mendadak seperti adanya masa cuntaka (keluarga meninggal dunia, kecelakaan, kebakaran dan sebagainya). Atau dengan lebih tepat adanya masa berlaku hukum alam(hukum karma). Jadi kesimpulan tentang adanya sangsi atau denda menurut beberapa ahli agama Hindu yang penulis himpun adalah " tidak didapatkannya ketenangan batin atau jiwa , secara spiritual."[36] Dan untuk sangsi lain tidak ada bahasn secara khusus.

Walaupun denda atau sangsi tidak dibahas dan dijelaskan secara spesifik, bagi umat Hindu yang meninggalkan puasa baik disengaja atau tidak, tidak di tuntut mengganti puasa yang ditinggalkan itu.

---

[35] Wayan Yasa, Wawancara Puasa Dalam Hindu, Hari Senin,tgl 27 Mei 1996. di Kanter jl A yani 119 Surabaya, jam 11.00 s/d 12.30 wib.

[36] Komang Aman Wijaya, I.G.N. Suteja dan Wayan Yasa, mereka sependapat tentang hal ini.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

5. Macam - macam Puasa atau Upawasa Agama Hindu

Didalam agama Hindu ada beberapa puasa yang se - harusnya dikerjakan oleh umat Hindu secara universal . Namun karena minimnya pengetahuan umat Hindu terhadap upawasa atau puasa ini, maka banyak umat Hindu yang belum menjalankannya.

Adapun macam - macam upawasa atau puasa dalam agama Hindu adalah sebagai berikut ;

a. Upawasa pada hari raya Nyepi

Hari raya Nyepi merupakan salah satu hari raya umat Hindu, yang disebut juga hari raya tahun baru Saka. Jatuhnya tahun baru Saka ini adalah " akhir atau sesudah tilem ke IX ,"[37] atau disebut juga sasi (bulan " Chaitra").[38] Dengan demikian akhir tahun adalah bulan sembilan dan awal tahun adalah bulan kedasa atau bulan kesepuluh.

Dalam hal ini mengapa tahun baru saka dimulainya pada bulan ke sepuluh dan akhir tahun diakhiri bulan kesembilan, karena " pengertian angka menurut umat Hindu khususnya di Bali adalah angka sembilan."[39]

---

[37] Putra, Cudamani Pengertian Hari Raya Nyepi, Diterbitkan Perwakilan Agama Propinsi Bali Proyek Penyuluhan Agama Propinsi Bali, 1974, hal. 3

[38] G.Pudja dan Tjokorda Rai Sudharta, Op.Cit. hal.756

[39] Putra, Loc.Cit.3

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Adapun mengenai jatuhnya bulan sembilan (chaitra) menurut perhitungan tahun Masehi " biasanya jatuh pada bulan Maret dimana pada bulan ini khususnya di Indonesia akan melintas matahari tepat ditengah garis katulistiwa."[40] Rentetan acara Nyepi secara sekilas sebagai berikut ;

> Beberapa hari sebelum Nyepi, diadakan upacara Melaswati atau Melis dan ini dilakukan sebelum upacara Tawur Kesanga. Upacara Tawur Kesanga ini dilangsungkan pada tilem kesanga. Keesokan harinya pada tanggal apisan sasi kadasa dilaksanakan brata penyepian. Setelah Nyepi, dilangsungkan Ngembak Geni[41] dan kemudian umat melaksanakan Dharma Santi.

Dan untuk brata penyepian itu ada 4 (empat) macam yang disebut Catur Brata Nyepi, diantaranya ;

1. Amati Geni artinya tidak menyalakan api termasuk memasak. Itu berarti melakukan upawasa.
2. Amati Karya artinya tidak bekerja, menyepikan indria.
3. Amati lelungan artinya tidak bepergian.
4. Amati lelanguan artinya tidak mencari segalaa macam hiburan.[42]

Untuk catur brata yang pertama yaitu amati geni , I Gusti Ngurah Suteja SH menambahkan bahwa, " Yang dimaksud mematikan api juga mengandung arti mematikan segala macam api hawa nafsu manusia."[43]

---

[40] Putra, Op. Cit. hal. 4
[41] Ketut Wiana, Op. Cit. hal. 88
[42] Ibid. hal. 95
[43] I Gusti Ngurah Suteja, Op. Cit.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Upawasa pada hari Saraswati.

Hari raya Saraswati berasal dari kata Saras yang artinya " sesuatu yang mengalir atau ucapan, dan kata Wati artinya memiliki ".[44] Jadi Saraswati artinya se - suatu yang mengalir terus menerus, demikian juga sifat ilmu pengetahuan.

Saraswati adalah nama " dewi istri atau sakti Dewa Brahma ".[45] Dewi Saraswati merupakan maniwestasi dari ilmu pengetahuan.

Hari raya Saraswati dilakukan pada setiap 210 hari sekali dan tepatnya " hari Sabtu umanis Watugu - nung ".[46] Pada hari ini umat Hindu juga melakukan pu- asa yang disebut " Brata Saraswati " yang terinci se- bagai berikut ;

> Bagi yang melaksanakan Brata Saraswati dengan penuh, tidak membaca dan menulis itu dilakukan 24 jam penuh. Sedangkan bagi yang melaksanakan biasa setelah tengah dapat membaca dan menulis. Bahkan dimalam hari dianjurkan melakukan malam sastra dan sambang samadhi. 47

Pada hari minggu paing keesokan harinya, meng - haturkan <u>loban nasi pradnyam</u> air kumkuman, <u>loloh</u> dan <u>sad rasa</u>. Puncak acara upacara makan dan minum sega- la sarana upacara sebagai lambang minum air pengeta - huan.

---

[44] Ketut Wiana, <u>Op.Cit</u>. hal. 117

[45] <u>Ibid</u>. hal. 116

[46] <u>Ibid</u>. hal. 116

[47] <u>Ibid</u>. hal. 117

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. Upawasa pada hari raya Siwaratri.

Puasa di hari lain bagi umat Hindu yaitu puasa di hari raya Siwaratri. Siwaratri sering disebut Latri artinya " malam untuk memusatkan pikiran pada Sang - hyang Siwa guna mendapatkan kesadaran agar terhindar dari pikiran gelap ".[48] Karena itu, malam ini juga disebut " malam kesadaran ".

Perayaan hari Siwaratri merupakan acara ritual dalam agama Hindu yang memberikan pelajaran pada umat untuk memelihara diri dari kenistaan atau perbuatan dosa dan papa. Untuk menghindarkan diri dari segalanya yakni segala dosa umat harus melakukan jagra. Jagra artinya " sadar, eling dan melek ".[49]

Hari raya Siwaratri dirayakan setiap bulan tepat pada tilem kapitu " tilem yang paling gelap atau bulan mati ".[50] Menurut perhitungan Bali " puasa ini dila - kukan sehari menjelang bulan mati disasih yang ke 7 (sasih magha) ".[51]

Mengenai tata cara brata pada hari ini telah di tetapkan oleh PHDI Pusat bersama IHD Denpasar pada tahun 1984, dan hasilnya dinamakan " Pedoman ...

---

[48] Ketut Wiana, Ibid. hal. 98
[49] Ibid. hal. 97
[50] Ibid. hal. 98
[51] I Gusti Ngurah Suteja, Loc.Cit.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Pelaksanaan Brata Siwaratri."[52]

Adapun brata yang dilakukan itu antara lain yaitu dengan upawasa, mona brata dan jagra. Dan Brata dilakukan pada hari " Catur Dasi Krsna Paksa artinya bulan Magha panglong ping empat belas sasi kapituh."[53]

Mengenai upawasa pada hari tersebut diatas karena sudah ditentukan maka hukumnya " wajib " menurut penjelasan I Gusti Ngurah Suteja SH. Diantara puasa tersebut masih ada puasa yang dianjurkan pada umat undikerjakan, diantaranya ;

a. Puasa Pada Hari - Hari Ekadasi

Puasa Ekadasi adalah puasa keramat yang dianjurkan pada " Ilmu Pengetahuan Weda."[54] Ekadasi berasal dari kata" ekadasa artinya hari yang ke 11 (sebelas)paperhitungan bulan."[55] Dan untuk mengetahui tentang hari ekadasi ini adalah " jatuhnya bulan pernama itu dikurangi 4 (empat) hari, sehingga dalam satu bulan terdapat dua kali hari Ekadasi."[56]

---

[52] Ketut Wiana, Op. Cit.hal. 104

[53] Ibid.

[54] A.K. Candrawati, Op. Cit.hal. kata Pengantar.

[55] I Gusti Ngurah Suteja, Op. Cit.

[56] Ketut Widnya, Pengaruh Makanan Terhadap Pikiran, Yayasan Dharma Sarathi, Jakarta, 1990. hal. 45

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Adapun manfaat puasa Ekadasi ini disamping memajukan kegiatan aspek kerokhanian juga untuk meningkatkan kesehatan jasmani.[57] Hal tersebut adalah manfaat secara global saja.

Puasa Ekadasi terdiri dari beberapa macam bentuk diantaranya ;

1). Ekadasi Utpanna, artinya makan sebelum puasa membersihkan gigi, mengucapkan janji untuk berpuasa, mandi tengah hari denga n menggunakan lumpur sebagai sabunnya dan mengucapkan nama - nama suci ibu pertiwi, sebagai berikut ;

"Oh aswakrante, rathakrante, Winukrante wasundhare, mrittike, ibu bumi, tolong bantulah menghilangkan dosa yang pernah berbuat di masa lalu sehingga saya dapat mencapai kerajaan Sri Krishna atau Sri Wisnu".[58]

Disamping itu juga melakukan persembahyangan.

2). Ekadasi Moksada, artinya pada hari ekadasi ini orang harus mempersembahkan dupa wangi, lampu pakai mentega, bunga harum, sepanjang harinya dia harus menyanyi, menari dan membaca mantra-mantra dan mementaskan tarian tentang ajaran Weda.[59]

3). Ekadasi Saphala, hampir sama dengan ekadasi moksada tetapi ditambah dengan berbagai macam buah-buahan manis diantaranya, jambu air, delima, pinang, kelapa, jambu biji, mangga dan cengkeh.[60]

4). Ekadasi Putrada, artinya mempersembahkan dupa wangi, bunga harum, air dan api, disamping menyanyi dan membaca mantra-mantra sepanjang malam.[61]

---

[57] Ketut Widnya, Ibid, hal. 47

[58] A.K.Candrawati, Op.Cit. hal. 56

[59], [60], [61] Ibid, hal. 57

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

5). Ekadasi Sat-tila. Pada hari Ekadasi ini umat mengumpulkan keteran sapi yang belum jatuh ketanah kemudian dicampur dengan minyak wijen membuat bola - bola sebanyak 108 dan memba - karnya dengan minyak wijen, api dan kapas.Dan hendaknya mempersembahkan makanan yang lezat, dupa, api, air cendana dan bunga harum serta mengucapkan do'a.[62]

Dan masih banyak yang lainnya, yang penulis kemukakan secara global dibawah ini antara lain ;

6). Ekadasi Jaya
7). Ekadasi Vijaya
8). Ekadasi Amalaki
9). Ekadasi Papamocani
10). Ekadasi Kamada
11). Ekadasi Varutini
12). Ejadasi Mohini
13). Ekadasi Apara
14). Ekadasi Nirjala
15). Ekadasi Yogini
16). Ekadasi Padma
17). Ekadasi Kamika
18). Ekadasi Putrada
19). Ekadasi Aja
20). Ekadasi Parivarini
21). Ekadasi Indira
22). Ekadasi Papangkusa
23). Ekadasi Rama
24). Ekadasi Haribodini
25). Ekadasi Padmini
26). Ekadasi Parama.[63]

Demikian beberapa puasa Ekadasi yang dianjurkan menurut Weda.

b. Puasa Ketika Melakukan Dosa atau Kesalahan.

Puasa tersebut dimaksudkan adalah puasa disaat sadar dan menyesali kemudian mengadakan pertobatan...

---

[62] A.K. Cabdrawati, Op. Cit. hal. 58

[63] Ibid. hal. 43

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kepada Tuhan. Mengenai puasa pertobatan ini dapat kita perhatikan dalam kitab Manawa Dharmacastra pada bab XI sloka 234 sebagai berikut ;

Yasmin karmanyasya krite
manasah syadalaghawam,
tasmin stawat tapah
kuryadyawattusti karam
bhawet.

artinya ;

Kalau pikirannya menjdi gelisah karena sesuatu perbuatan hendaknya ia mengulangi melakukan tapa seperti yang diwajibkan mereka sampai merasa puas dengan kesadarannya.[64]

c. Puasa Selama Sebulan Sebelum Hari Saraswati

Puasa sebulan tidak makan daging dilakukan sebelum hari Saraswati atau menjelang hari Saraswati.[65]

6. Manfaat Puasa atau Upawasa Dalam Agama Hindu.

Dalam agama Hindu Puasa atau lebih dikenal dikalangan umat Hindu tapa brata mengandung beberapa manfaat, diantaranya ;

a. Manfaat Theologis.

Secara theologis , apabila umat Hindu melaksanakan puasa dengan ba ik sesuai yang diwajibkan dan di - anjurkan dalam Weda, maka akan dapat secara mudah mencapai moksa. Dengan demikian tapa brata atau puasa dapat " meningkatkan kerohanian manusia sehingga ...

---

[64] G. Pudja dan Tjokorda Rai S. Op. Cit.hal. 709

[65] I Gusti Ngurah Suteja, Op. Cit.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sehingga dapat pulang kembali kepada kerajaan Hyang Widhi Wasa yang kekal abadi."[66]

Sumber lain mengatakan ;

> Sang Widhi Wasa akan dapat dihayati oleh orang yang mampu menguasai dirinya. Keheningan jiwanya akan dapat menarik kesucian Sang Hyang Widhi. Hal ini sudah disebutkan dalam kakawin Arjuna Wiwaha antara lain bunyinya, " Endan asing suci nirmala mesi wulan," artinya " Pada air yang jernilah bayangan bulan akan nampak jelas."[67]

Pengendalian diri tersebut adalah pengendalian terhadap nafsu keinginan, monabrata, dan pikiran atau upawasa. Sedangkan menurut Kepala Bimas Hindu Depag Jawa Timur, dikatakan bahwa dengan berpuasa secara benar, " akan mendapatkan kesucian rokhani dan kekuatan iman,"[68] Iman artinya percaya atau keyakinan kepada Tuhan dan agama Hindu.

Dengan tapa brata secara sempurna pula dapat atau menghilangkan dosa yang dapat menghambat hubungan manusia dengan Tuhan atau mendekatkan diri pada Tuhan. Semua ucapan, pikiran dan budhi disucikan, karena , " Tuhan yang Maha Suci hanya dapat didekati melalui kesucian, untuk itu badan dan bathin harus suci,"[69]

---

[66] A.K.Candrawati, Op.Cit. hal.1

[67] Ketut Wiana, Bagaimana Umat Hindu Menghayati Tuhan, Pustaka Manekgeni, Jakarta, th. 1993. hal. 64

[68] Komang Aman Wijaya, Op.Cit. lembar. 1

[69] G. Pudja. Op.Cit. hal. 67

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Manfaat Sosiologis.

Puasa atau upawasa secara kemsyarakatan juga dapat memberikan pengaruh yang positip sekali. Diantaranya " dapat meningkatkan ketaatan dalam melaksanakan ajaran agama dengan baik khususnya akhak kepada sesama masyarakat dilingkungannya."[70] Disamping itu karena hubungannya dengan tuhan baik sekali melalui realisasi pelaksanaan puasa tentunya hubungan dengan sesama manusia " akan baik pula ".[71]

Upawasa yang berarti usaha pengendalian diri,hal ini yang meliputi pengendalian terhadap pikiran, ucapan dan perilaku tentunya akan sangat memberi pengaruhh pada kehidupan umat Hindu secara individu dalam hidupnya dimasyarakat,dimana-mana dia memiliki perilaku dan tingkah laku yang baik.

Puasa juga dapat membawa dampak yang sangat universal sekali dampaknya, seperti hal puasa yang dilakukan Perdana Menteri India Mahatma Gandhi, disamping bermanfaat bagi dirinya juga bermanfaat bagi masyarakat umumnya yaitu masyarakat India yang merasakannya . Mahatma Gandhi dengan puasa, "Ia dapat mendapatkan kemerdekaan negerinya dari jajahan Inggris tanpa pertumpahan darah sehingga diikuti oleh Nelson Mandela ".[72]

---

[70] Komang Aman Wijaya, Loc.Cit. lembar.1

[71] Wayan Yasa, Op.Cit.

[72] A.K.Candrawati, Op.Cit. hal.2

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dalam buku Kebijaksanaan dari Timur diungkapkan oleh Robert C. Zaehner bahwa ;

> Lewat keberanian dan kepercayaannya, puasa - puasa dan do'a - do'anya yang tiada henti, tidak saja dikuil-kuil Hindu mulai membuka pintunya bagi kaum paria "umat Tuhan" yang dipeluk Ghandi menjadi bagiannya tetapi juga pada akhirnya raja - raja bawahan Inggris menyerah dan India memperoleh kemerdekaan politiknya.[73]

Masih dalam buku yang sama, pada halaman lain juga diungkapkan tentang Gandhi sebagai berikut ;

> Yudhistira telah "teguh, mengekang diri, murni, sabar, setia senantiasa terhadap dharma, bersemangat tinggi, dia menaruh hormat dan ramah menerima tamu, kenalan, para abdi, dan semua saja yang minta perlindungan padanya. Jujur, murah hati, penuh tapa berani, dia berdamai dengan dirinya, bijaksana dan tak tergoyangkan; sebagai jiwa dari dharma dia tak pernah terlibat dalam praktek ketidak adilan oleh karena nafsu atau menjadi tak sabar karena takut, ataupun mempromosikan ambisi - ambisinya. Hal yang sama juga berkenaan dengan Gandhi, Yudhisthira pada jamannya.[74]

Demikian ungkapan Robert C Zaehner dalam bukunya yang menceritakan tentang keberadaan Mahatma Gandhi. Dari ungkapan itu terdapatlah makna yang dapat diartikan peran puasa yang mempengaruhi Gandhi, sehingga ia dapat mengayomi masyarakat berupa kemerdekaan yang telah diusahakan oleh Mahatma Gandhi.

Demikian manfaat sosiologis puasa atau tapabrata yang sangat bermanfaat sekali demi kelancaran kehidupan sosial kemasyarakatan.

---

[73] Robert C. Zaehner, Kebijaksanaan Dari Timur Beberapa Aspek Pemikiran Hinduisme, PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, th. 1992, halaman 216

[74] Ibid. hal. 217

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. Manfaat Ekonomis.

Secara ekonomi puasa atau tapa brata dalam agama Hindu juga mengandung manfaat. Dengan melaksanakan tapa atau puasa secara teratur tentunya dalam kehidup an rutinitas umat Hindu terdapat dana atau jata hariannya yang tidak terpakai. Hak ini dapat juga merupakan suatu " pola hidup sederhana atau pengiritan dan tidak suka berfoya - foya, "[75] demikian dikatakan oleh Kepala Bimbingan Masyarakat Hindu Depag Jawa Timur.

Menurut bapak I G N Suteja SH, dengan berpuasa , " dapat mendidik hidup hemat baik untuk diri sendiri maupun orang lain ".[76]

d. Manfaat Kesehatan.

Puasa dalam agama Hindu juga mengandung manfaat kesehatan baik terhadap kesehatan jiwa maupun kesehatan badan jasmani seseorang.

Manfaat kesehatan jiwa misalnya, dapat menghi - langkan tiga kotoran jiwa manusia yang disebut Tri Mala dan Tri Mala Paksa, yang tersebut antara lain ;

Tri Mala artinya tiga kotoran yang melekat pada jiwa manusia akibat nafsu yang tidak terkendalikan yaitu, ;

1). Mithia Hrdaya artinya berperasaan dan berbu - ruk sangka pada orang lain.

---

[75] Komang Aman Wijaya, Loc.Cit.

[76] I Gusti Ngurah Suteja, Op.Cit

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2). Mithia Wacana artinya berkata angkuh, sem - beng, tidak menepati janji(suka ingkar jan - ji)
3). Mithia Laksana artinya berbuat tidak sopan, kurang ajar, sehingga merugikan orang lain.

Disamping ketiga musuh tersebut diatas masih ada tiga lagi yang disebut Tri Mala Paksa, yaitu ;

1). Kasmala yaitu perbuatan yang hina dan keter.
2). Mada yaitu perkataan, pembicaraan yang dusta dan keter.
3). Moha yaitu pikiran perasaan yang curang dan angkuh. 77

Demikian tiga musuh yang menggeregeti jiwa seseorang dan dapat diatasi dengan berpuasa atau tapa brata secara sempurna dan baik, sesuai yang telah diwa - kan dan dianjurkan oleh Weda.

Demikianlah beberapa manfaat puasa atau tapa brata yang penlis kemukakan menurut beberapa pendapat para ahli dalam pandangan agama Hindu.

---

77 I Gede Ardhana Wisnu, Musuh - Musuh Dalam Diri Manusia Dari Sudut Pandang Agama Hindu, Pustaka Manikgeni, Jakarta, 1994, hal. 15 - 17.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

B. PUASA DALAM AGAMA BUDDHA

Agama Buddha merupakan salah satu agama yang ada di Indonesia. Agama Buddha yang berarti " Yang Mengetahui " atau " Ia Yang Terbangun "[78] adalah merupakan agama yang lahir dan berkembang pada abad ke 6 sM yang dibawa oleh " Sidhartha Gautama (563 - 483 sM),"[79] dan banyak diikuti umat didunia baik di India, Hongkong atau Cina serta Indonesia.

1. Pengertian Puasa dalam Agama Buddha

Puasa atau upawasa dalam agama Buddha sangat beda sekali dengan agama lain. Dalam agama Buddha puasa berasal dari kata Uposatha yang artinya " masuk vihara,"[80] Sedangkan menurut kamus bahasa Pali, upawasa ; puasa adalah menghindari nafsu dunia untuk sementara waktu,[81] dan kata Uposatha berarti " masuk untuk berdiam,"[82] serta dalam tata bahasa pali Uposatha adalah " hari puasa dalam agama Buddha ".[83]

---

[78] Huston Smith, Agama-agama Manusia, Yayasan Obor, Indonesia, Jakarta, th. 1995. hal. 106

[79] Joesoef Sau'yb, Agama-agama Besar Di Dunia, Pustaka Alhusna, Jakarta, th. 1983. hal. 72

[80] Bhikkhu Utomo Kepala Vihara Samaggi Jaya Blitar Jawa Timur, Wawancara, di Vihara Jayasena, Jl Tulungagung IV no 6 Surabaya, tgl 26 Maret 1996, jam. 19.30

[81] Gunda J Supandi, Tata Bahasa Pali, Yayasan Penerbit Karaniya, Bandung, th. 1995. hal. 179

[82] Bhikkhu Subalaratano Dharma K Widya, Pengantar Vinaya, Penerbit Sekolah Tinggi Agama Buddha Nalanda, Jakarta, th. 1988. hal. 28

[83] Gunda J Supandi, Loc. Cit.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

" Uposatha merupakan istilah yang dipakai untuk pelaksanaan suatu upacara keagamaan yang ketat yang berhubungan dengan menahan diri ("puasa").[84]

Dan puasa atau upavasa menurut pengertian istilah atau devinisi, penulis mengemukakan beberapa pendapat para ahli agama Budha, antara lain ;

1. Bhikkhu UTOMO, Kepala Vihara Samaggi Jaya dan Kepala Pendidikan dan Pengembangan, berdomisili di Blitar, berpendapat,bahwa ;

   "Puasa adalah suatu sistem pengendalian segala macam keinginan ".[85]

2. Bhikkhu KANTHIDARU, seorang Bhikkhu senior yang berdomisili di Vihara Dhammadipa Arama, Ngandat, Malang Jawa Timur, berpendapat, bahwa ;

   "Puasa adalah menjalankan sila (peraturan), Atthangasila bagi umat awam dan Dasa sila bagi Samanera, serta untuk para Bhikkhu disebut Patimokkha ".[86]

3. Bhikkhu VIJITO, seorang Bhikkhu yang aktif di Perpustakaan Narada Jakarta dan berdomisili di Vihara Dhamma Caka Jaya Jakarta, berpendapat bahwa ;

   "Puasa adalah latihan untuk mengendalikan diri dan menjalankan sila.[87]

---

[84] Bhikkhu Subalaratano Dharma K Widya, Loc.Cit.

[85] Bhikkhu UTOMO, Wawancara, Op.Cit.

[86] Bhikkhu Kanthidaru, Wawancara masalah Puasa , di Vihara Ngandat Malang, 6-April 1996, jam 13.00-

[87] Bhikkhu Vijito, Wawancara masalah Puasa, Di Perpustakaan Narada Jakarta, Jl, Agung Permai Blok XV no 15, Tgl.18 April 1996, jam 13.00 - 15.00 wib.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dengan demikian kalau kita memperhatikan beberapa pendapat para ahli atau para Bhikkhu agama Buddha , yang memberikan pengertian puasa atau upawasa, maka dapat disimpulkan bahwa puasa dalam pengertian agama Buddha adalah membulatkan diri untuk bertekad sepenuhnya untuk menjalankan sila (peraturan tingkah laku), atthangasila bagi umat awam dan dasasila bagi para Samanera serta bagi para Bhikkhu Patimokkha.

2. Dasar Hukum Perintah Puasa Dalam Agama Buddha

Dasar perintah puasa dalam agama Buddha terdapat dalam kitab suci Tripitaka, yang divokuskan pada Vinaya Pitaka. Dalam kitab Navakovada yang merupakan kitab yang isinya merupakan inti dari kitab Vinaya Pitaka. Puasa dalam agama Buddha yang berarti menjalankan sila yang bermakna latihan pengendalian diri atau latihan untuk " menjalankan kemoralan, "[88] bagi umat awam ditegaskan dalam kitab Navakovada yang berbunyi sebagai berikut ;

Lima Sila peraturan Kemoralan ;

1). Panatipata veramani ; menahan diri dari membunuh makhluk hidup.

2). Adinnadana veramani ; menahan diri dari mengambil barang-barang yang belum diberikan oleh pemiliknya.

---

[88]Bhikkhu Utomo, Loc.Cit.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3). Kamesu miccharara veramani ; menahan diri dari kelakuan sex yang salah.
4). Musavada veramani ; menahan diri dari ucapan yang tidak benar.
5). Surameraya majjapamadatthanna veramani artinya; menahan diri dari minum-minuman yang memabukkan, dengan kata lain, minuman yang diragikan yang dapat menyebabkan hilangnya kesadaran.

Umat awam seharusnya mempertahanlan lima sila ini.[89]

Lima sila tersebut diambil dari Anguttara Nikaya pada bab III ayat 203.

Sedangkan pada hari uposatha umat dianjurkan untuk menjalankan delapan sila yang disbut At Thanggasila dan untuk Samanera sepuluh sila yang disebut Dasasila, dan bagi para Bhikkhu yang sudah merupakan kewajibannya sebagai rutinitas hidupnya disbut Patimokkha Sikkhapada.

Menjalankan delapan sila yang disebut At Thangasila secara lengkap sisebutkan dalam kitab Paritta Suci sebagai berikut ;

Panatipata veramani sikkhapadam samadiyami
Adinnadana veramani sikkhapadam samadiyami
Abrahmacariya veramani sikkhapadam samadiyami
Musavada veramani sikkhapadam samadiyami
Surameraya majjapamadatthana veramani sikkhapadam samadiyami
Vikalabhojana veramani sikkhapadam samadiyami
Naccagitavadita vibhusanatthana veramani sikkhapadam samadiyami
Uccasayana mahasayana veramani sikkhapadam samadiyami

---

[89] H.R.H. The Late Supreme Patriarch Prince Vajirananavarorasa, NAVAKOVADA, Alih Bahasa ; Bhikkhu Jeto Penerbit Yayasan Dhammadipa Arama, Jakarta, cet.kedua tahun 1989, hal. 68

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

artinya ;

1). Aku bertekad akan melatih diri menghindari pembunuhan makhluk hidup.
2). Aku bertekad akan melatih diri menghindari pengambilan barang yang tidak diberikan.
3). Aku bertekad akan melatih diri menghindari perbuatan yang tidak suci.
4). Aku bertekad akan melatih diri menghindari ucapan yang tidak benar.
5). Aku bertekad akan melatih diri menghindari sega la minuman keras yang dapat menyebabkan lemahnya kesadaran.
6). Aku bertekad akan melatih diri menghindari makan setelah tengah hari.
7). Aku bertekad akan melatih diri menghindari untuk tidak menari menyanyi, bermain musik pergi melihat tontonan-tontonan, memakai bunga-bungaan, wangi-wangian dan alat-alat kosmestik untuk tujuan menghias dan mem - cantik diri.
8). Aku bertekad akan melatih diri menghindari penggunaan tempat tidur dan tempat duduk yang tinggi dan mewah. 90

Demikian 8 latihan kemoralan bagi umat awam yang seharusnya dikerjakan pada hari - hari uposatha yang lebih dikenal At Thanggasila. Sedangkan untuk para Samanera melakukan sila yang disebut dengan Dasa sila atau sepuluh sila. Untuk nomor kesatu sampai intinya adalah sama , hanya saja untuk sila ketujuh dibagi menjadi dua sila, dan untuk sila yang kedelapan jadi sila ke sembilan serta ditambah sila satu lagi yang urutan lengkapnya sebagai berikut ;

1). sampai 6 sama seperti yang tercantum dalamm At Thanggasila.

---

90 Sangha Theravada Indonesia bekerja sama dengan Mapanbudhi, PARITTA SUCI, Penerbit Yayasan Dhammadipa Arama, Jakarta, cet, ke 7, tahun 1977 hal 59 - 60.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

7). Naccagitavadita visukadassana veramani sik - khapadam samadiyami
8). Malagandhavilepana dharanamandana vibhusanat thana veramani sikkhapadam samadiyami
9). Uccasayana mahasayana veramani sikkhapadam samadiyami
10). Jaturuparajata patiggahana veramani sikkha - padam samadiyami.

artinya;

7). Aku bertekad akan melatih diri untuk tidak menari, menyanyi, bermain musik serta pergi melihat tontonan - tontonan.
8). Aku bertekad akan melatih diri menghindari pemakaian bunga-bungaan, wangi-wangian dan alat-alat kosmestik untuk tujuan menghias dan mempercantik diri.
9). Aku bertekad akan melatih diri menghindari penggunaan tempat tidur dan tempat duduk yang tinggi dan mewah.
10). Aku bertekad akan melatih diri menghindari menerima emas dan perak (uang).91

Demikian aturan kemoralan atau sila yang dise..- but juga Dasasila, yang dilakukan oleh para Samanera.

Untuk para Bhikkhu, sebagaimana dijelaskan pada awal yakni bagian pengertian puasa dalam agama Buddha dimana pengertian puasa itu menjalankan kemoralan, maka bagi para bhikkhu menjalankan kemoralan yang disebut Patimokkha Sikkhapada yakni peraturan kebhikkhuan yang merupakan bagian dari Peraturan Vinaya. Dan untuk Patimokkha Sikkhapada atau Peraturan KeBhikkhuan itu terdiri dari ;

1). Yang ada didalam Patimokkha.
2). Yang tidak ada dalam Patimokkha.

---

91 Sangha Theravada Indonesia bekerja sama dengan Mapanbudhi, Op.Cit, hal. 61 - 62

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Yang ada didalam Patimokkha meliputi ;
a. Empat Parajika
b. Tiga belas Snghadisesa
c. Tiga puluh Nissaggiya-pacittiya
d. Dua Aniyata
e. Sembilan puluh dua Pacittiya
f. Empat Patidesaniya
g. Tujuh puluh lima Sekhiyavatta

Tujuh peraturan tersebut diatas meliputi 220 , dan ditambah 7 Adhikarana Samatha, sehingga semuanya berjumlah 227 peraturan.[92]

Demikian peraturan ke Bhikkhuan yang disebutnya Patimokkha yang silanya terdiri dari 227 peraturan , yang isi lengkapnya terdapat dalam buku NAVAKOVADA pada halaman 3 sampai halaman 24 , sebuah buku yang isinya merupakan kutipan dari kitab Suci Tripitaka, dan dapat dijadikan hukum atau dalil tentang adanya peraturan kemoralan baik umat awam maupun para bhikkhu.

Dan untuk latihan kemoralan khusus puasa tudak makan makanan diterangkan dalam Patimokkha Pacittiya Bhanavagga, yang terdapat pada nomor ke 7 sebagai berikut ;

" Jika seorang Bhikkhu makan diluar jangka waktu yang telah ditentukan yaitu dari tengah hari hingga fajar pada keesokan harinya, maka ia melakukan Pacittiya."[93]

---

[92] H.R.H. The Late Supreme Patriarch Prince Vajirananavarorasa, Op.Cit. hal. 3

[93] Ibid. hal. 14

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Hukum Puasa Dalam Agama Buddha

Puasa dalam agama Buddha yang berarti sistem atau pengendalian diri, secara umum hukumnya dianjurkan. Sedangkan pada hari - hari uposatha, bagi umat awam dianjurkan saja. Bagi para Bhikkhu atau Bhikkhuni diwajib - kan setiap hari. Hal ini sudah " merupakan kode etik dalam agama Buddha."[94]

a. Atas siapa puasa itu diperintahkan.

Puasa dalam agama Buddha diperintahkan kepada seluruh umat Buddha. Hanya saja untuk khusus puasa maka - lah tidak makan makanan ada perbedaan hukum. Bagi umat dianjurkan saja pada hari - hari uposatha yaitu " pada tanggal 1,8,15 dan 23." [95] Sedangkan bagai para Bhikku atau Bhikkhuni diwajibkan untuk menjalankannya. Keha - rusan para Bhikkhu dalam menjalankan puasa secara me - nyeluruh ditetapkan dalam peraturan kebhikkuan yang disebut kitab Vinaya Pitaka yang merupakan bagian dari kitab Suci Tripitaka.

Dengan demikian perintah puasa itu meski ada perbedaan dalam status hukumnya, khususnya tentang puasa terhadap makanan, namun puasa yang berarti " masuk untuk berdiam, " dan " sistem pengendalian diri "[96] adalah diperintahkan kepada umat Buddha secara universal.

---

[94] Bhikkhu Utomo, Lo.cit.

[95] Gunda J. Supandi, Loc.Cit.

[96] Bhikkhu Khantipalo, Saya Seorang Buddhis, Terjemahan dari buku Lay Buddhist Practice, oleh Tirtasanti, Karaniya, tanpa kota dan tahun terbit, hal. 59

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Puasa diperintahkan dan diajarkan oleh sang Buddha adalah " untuk mengakhiri segala penderitaan." [97]
Oleh karena itu puasa bagi para Bhikkhu diwajibkan pada setiap hari dan bagi umat awam dianjurkan saja pada hari - hari uposatha atau minimal satu minggu sekali.

Dengan demikian secara universal puasa diperintahkan pada setiap hari " bagi seluruh umat yang beragama Buddha." [98] Jadi perintah puasa dalam agama Buddha adalah untuk seluruh umat Buddhist.

b. Persiapan sebelum menjalankan puasa.

Dalam menjalankan puasa dalam agama Buddha tidak terdapat persiapan secara khusus. Puasa dalam agama ini tidak terdapat syarat dan rukunya sebagaimana agama Islam atau agama lainnya yang ada.

Namun demikian dalam menjalankan puasa tersebut umat Buddha hendaknya memperhatikan beberapa hal ;

1). Bagi umat awam menjalankannya atas kesadaran diri sendiri.

2). Bagi para Bhikkhu atau Bhikkhuni berpuasa merupakan kewajibannya setiap hari.

Hal tersebut diungkapkan oleh Bhikkhu Utomo.[99]
Sedangkan dari sumber lain dikatakan bahwa sebelum puasa, umat Buddha hendaknya melakukan tekad dengan ...

---

97 Bhikkhu Khantipalo, Op.Cit.hal. 77
98 Bhikkhu Utomo, Loc.Cit
99 Ibid.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

melakukan beberapa hal, yang menurut pendapat Banthe Vijito yang berdomisili di Vihara Dhamma Caka Jaya Jakarta, ia mengatakan ada beberapa yang dilakukanya;

1). Mandi dahulu untuk membersihkan badan.
2). Memakai pakaian yang bersih dan rapi, serta memakai pakaian serbah putih yang merupakan tradisi umat Buddha.
3). Mengadakan ikrar atau mengucapkan janji didepan altar Buddha, baik sebelum puasa atau mengakhirinya, baik dengan secara lisan atau dibatin (adidana) dalam istilah agama Buddha. 100

Dan masih dari sumber yang sama bahwa sebelum melakukan puasa umat Buddha mengadakan ikrar didepannya altar buddha dengan mengucapkan Paritta Suci untuk umat awam disebut Atthanggasila dan Dasasila untuk Samanera serta untuk para Bhikkhu Patimokkha.

Menurut penjelasan Banthe Utomo Kepala Vihara Samaggi Jaya Blitar, beliau mengatakan ;

"Bahwa persiapan sebelum menjalankan puasa itu adalah dipenuhinya secara praktisi dan tradisi artinya sesuai dengan lingkungan dan keinginan seseorang (umat) itu bagaimana, seperti mandi keramas, gosok gigi dan lain-lain, karena hal itu merupakan salah satu tonggak untuk mengingatkan umat." 101

Demikian beberapa hal yang hendaknya dilakukan oleh umat Buddha untuk memulai hari puasa atau melakukan upacara pada hari uposatha tersebut atau dapat dikatakan persiapan sebelum menjalankan puasa yang merupakan "salah satu sistem pengendalian diri." 102

---

100 Bhikkhu Vijito, Op.Cit.
101 Bhikkhu Utomo, Op.Cit.
102 Ibid.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. Tata cara dalam menjalankan puasa dalam agama Buddha.

Dalam menjalankan puasa serta tata cara mengerjakannya dalam agama Buddha tergantung " pribadi umat itu sendiri,"[103] karena dalam agama buddha puasa hanya merupakan salah satu cara atau sistem pengendalian diri. Maka tata cara dan pelaksanaannya itu dapat dilakukan secara tradisi dan lingkungan umat.

Tata cara dalam mengerjakan puasa walaupun tergantung pada umat ini sendiri, namun dibawah ini penulis kemukakan dengan mengutip penulisan dan penjelasan oleh Bhikkhu Kantipalo, sebagai berikut ;

> "Banyak kelompok petapa dan samana yang menggunakan hari-hari saat bulan penuh,bulan gelap, maupun bulan separuh wajah untuk memperdalam teori dan latihan-latihan mereka. Sang Buddha sendiri menganjurkan bhikkhu-bhikkhunya untuk berkumpul divihara vihara pada hari-hari tersebut, mendengarkan pembacaan Patimokkha dan mengajar Dhamma kepada umat ke vihara mereka."[104]

Dan untuk umat awam, Bhikkhu Kantipalo mengambil contoh di Thailand, dimana umat awam pada hari-hari uposatha melakukan ;

> "Pagi-pagi sekali umat awam memberi dana makanan kepada para bhikkhu yang berjalan kaki berkeliling mengumpulkan makanan(pindapata), atau bisa juga dana makanan itu diantarkan kevihara. Sebelum waktu makan, mereka dapat memohon bimbingan atthasila (delapan sila) kepada bhikkhu dan berjanji untuk menjalankannya sepanjang hari dan malam itu. Ada...

---

[103] Bhikkhu Utomo, Op.Cit.

[104] Bhikkhu Khantipalo, SAYA Seorang Buddhis,Terjemahan, Op.Cit. hal. 60

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Adalah hal yang biasa di Thailand jika pada hari-hari uposatha umat awam berdiam sepanjang hari dan menginap di vihara."[105]

Demikian cara umat awam dan juga para bhikkhu di dalam menjalaankan sila pada hari uposatha yang diungkapkan oleh bhikkhu Khantipalo dalam bukunya, Saya seorang Buddhis.

Mengenai tata cara pelaksanaan puasa pada hari - hari uposatha ini, secara umum Bhikkhu Utomo menerangkan beberapa hal atau cara yang dilakukan pada hari - hari uposatha tersebut. Diantaranya ;

Meminta sila pada ;
1. Pada Bhikkhu atau Bhikkhuni.
2. Pada Pandita.
3. Pada diri sendiri artinya bertekad secara individu.

Sedangkan caranya atau methode ada dua macam ;
a. Dengan menyebutkan sila satu persatu dalam istilah buddha disebut Pacceka-Samadana.
b. Dengan cara bertekad dalam hati, tanpa menyebut sila itu.Jadi berniat secara global, yang dalam istilah buddha disebut ; Buddhpannajam Uposatha Addhitthami, yang artinya; saya bertekad melaksanakan Uposatha yang diajarkan oleh Sang Buddha.[106]

Demikian tata cara menurut pendapat atau keterangan Bhikkhu Utomo,serta Bhikkhu Khantipalo yang di ungkapkan dengan contoh umat Budha di Thailand. yang sebenarnya tata cara itu secara umum tergantung apa

---

[105] Bhikkhu Khantipalo, Loc.Cit.

[106] Bhikkhu Utomo, Jawaban Tertulis "Tentang Uposatha, pada lembar ke 3

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

" yang menjadi prioritas mereka."[107] Dan setiap vihara juga berbeda - beda.

Sedangkan untuk puasa tidak makan makanan, tata caranya adalah ;

> "Waktu yang tepat untuk para bhikkhu dan samanera untuk makan dimulai pada saat pagi hari ketika cahaya sudah cukup terang untuk melihat garis pada telapak tangan dan terakhir pada tengah hari. Dalam jangka waktu ini seorang dapat makan sekali atau dua kali. Bila makan sekali maka jumlah yang dimakan harus cukup untuk 24 jam, sedangkan pada apabila dua kali makan maka makan yang kedua dilakukan pada jam sebelas lebih seperempat agar dapat selesai sebelum tengah hari."[108]

Hal tersebut diatas adalah puasa untuk tidak makan makanan, untuk masalah minuman caranya adalah sebagai berikut ;

> "Seorang bhikkhu tidak boleh minum minuman yang disuling atau diragi kecuali dalam jumlah sedikit untuk keperluan pengobatan. Sebelum tengah hari segala minuman dapat dipersembahkan dengan atau anpa susu. Sesudah tengah hari tidak diperkenankan lagi minum susu, atau minuman lain yang mengandung susu telur, kasang-kacangan atau sup. Teh, kopi, coklat yang tidak mengandung susu, juice buah(saring) dan soft dringk dapat diminum pada sore dan malam harinya. juice buah tidak lebih besar dari kepalan tangan."[109]

Demikian tata cara untuk puasa makanan tetapi walaupun peraturan untuk bhikkhu umat juga diperbolehkan menjalankan yang kadarnya disarankan, namun bhikkhu adalah kewajiban.

---

[107] Bhikkhu Khantipalo, Op.Cit. hal.61

[108] Bhikkhu Subalaratano Dharma K.W, Op.Cit,hal.25

[109] Ibid. hal.26

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

d. Waktu Puasa atau Uposatha.

Dalam agama Buddha waktu berpuasa ini dapat terbagi menjadi 2 macam.

1). Bagi para Bhikkhu dan Bhikkhuni adalah setiap hari, sebagai mana ditegaskan pada 227 Patimokkha Sikkhapada.

2). Sedangkan bagi umat awam yakni pada hari - hari uposatha yaitu tanggal ; 1, 8, 15, dan pada tanggal 23.[110] Pada sumber lain tanggal 15 atau tanggal 14.[111]

Demikian hari - hari atau waktu berpuasa dalam agama Buddha.

e. Hal - Hal yang menggugurkan Puasa.

Puasa dalam agama Buddha telah disebutkan tergantung umatnya serta prioritas utamanya atau secara awam tergantung niatnya, maka yang menggugurkannya adalah melakukan pelanggaran terhadap apa yang menjadi niat utamanya (prioritas), puasa apa yang diinginkan.

Secara spesifik yang menggugurkan puasa tidak ada ."Jadi konkritnya yang membatalkan atau yang menggugurkan puasa tergantung puasa apa yang dikehendaki - nya dan dilanggarnya sendiri. "[112]

---

[110] Cunda J.Supandi, Op. Cit. hal. 179
[111] Bhikkhu Khantipalo, Op.Cit. hal. 63
[112] Bhikkhu Utomo, Op. Cit.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sedangkan bagi para Bhikkhu yang dapat menggu - gurkannya dinamakan pelanggaran, dimana pelanggaran itu terdiri dari 2 macam pelanggaran, diantaranya ;

Pelanggaran itu namanya appati yang terdiri dari 2 macama ;

1. Atekiccha ("incurable") merupakan pelanggaran yang tidak dapat diperbaiki lagi, yang menyebabkan seorang bhikkhu "terkalahkan" misalnya ; hubungan kelamin, membunuh, mencuri dan berbo - hong dengan menyatakan dirinya sakti.
2. Satekiccha("curable") merupakan pelanggaran yang dapat diperbaiki dan mencakup;
   a. Pelanggaran sedang(majjhimapatti) yaitu pelang garan terhadap 13 sanghadisesa.
   b. Pelanggaran ringan(lahukapatti) dan mempunyai kategori yang berbeda-beda dari yang lebih berat sampai yang paling ringan ;
      - Thullacaaya
      - Pacittiya
      - Patidesaniya
      - Dukkata
      - Dubbasita.[113]

Demikian beberapa hal yang dapat menggugurkan puasa bagi seorang bhikkhu, karena puasa bagi para bhikkhu adalah menjalankan 227 sila dalam Patimokkha. Dan " tidak termasuk appati apabila baru timbul dalam pikiran."[114]

f. Denda atau sangsi bagi yang meninggalkan puasa.

Dalam agama Buddha seperti telah penulis kemukapada bagian awal, bahwa puasa dalam penjelasan Bhikkhu Utomo bukan merupakan hal yang paling perinsip dan pokok, maka bagi umat yang gugur puasanya yang dipriori-

---

[113] Bhikkhu Subalaratano, Dharma K.W. Op.Cit. hal 18 - 19

[114] Ibid. hal. 19

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

taskan dia hanya rugi sendiri dan tidak ada sangsi hukumnya,"hanya saja kalau ada niat, boleh untuk melakukan dilain ha ri."[115]

Untuk para Bhikkhu apabila melakukan pelanggaran maka untuk pelanggaran Atekiccha yang merupakan bentuk pelanggaran yang paling berat(garukapatti) maka sangsi adalah " lepas jubah dan tidak dapat ditahbiskan menjadi bhikkhu lagi sepanjang sisa hidupnya."[116] Dan untuk pelanggaran sanghadisesa 13,"maka bhikkhu bersangkutan harus mengakui kesalahannya dihadapan sangha (20 bhikkhu) dan melakukan mattta(mawas diri) dan direhabilitasi oleh sangha."[117] Sedangkan untuk pelanggaran lahukapatti(ringan) maka bhikkhu yang bersangkutan"harus mengakui kesalahannya dihadapan seora ng bhikkhu atau lebih."[118]

Demikian beberapa sangsi bagi seorang bhikkhu dan bagi umat awam tidak ada sangsi, namun disaran kan untuk melakukan dilain hari.

---

[115] Bhikkhu Utomo, Op. Cit.

[116] Bhikkhu Subalaratano,Dharma K.Widya,Loc. Cit hal. 18

[117] Ibid, hal, 19

[118] Ibid.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4. Jenis - Jenis Puasa Dalam Agama Buddha

Jenis atau macam puasa dalam agama Buddha ini yang dimaksudkan adalah cara mengerjakan atau menjalankan puasa itu.

Menurut penjelasan Bhikkhu Utomo, seorang tokoh agama Buddha di Indonesia, mengatakan bahwa jenis puasa ada 3 macam, diantaranya ;

1. Niggantha Uposatha, jenis puasa yang tidak di anjurkan (puasa tersesat atau kendor), arti puasa itu adalah tidak melakukan obyek tertentu, misalnya; tidak mencuri kalau milik keluarga tetapi boleh mencuri milik orang.
2. Copala Uposatha, jenis puasa yang masih sangat sederhana, artinya menjalankan puasa atau menjalankan sila tetapi masih melakukan kesalahan.
3. Ariya Uposatha, jenis puasa yang paling baik yang dilakukan oleh orang - orang yang telah mencapai kesucian, maksudnya puasa yang dijalankan dengan sungguh - sungguh.[119]

Demikian beberapa jenis puasa dalam agama Buddha yang diajarkan kepada umatnya.

5. Tujuan Menjalankan Puasa Dalam Agama Buddha

Tujuan puasa dalam agama Buddha apabila disimpulkan adalah ; " Melatih diri untuk mengendalikan diri dalam menjalankan kemoralan, Atthanggasila untuk umat awam, Dasasila bagi Samanera dan Patimokkha bagi para Bhikkhu atau Bhikkhuni."[120]

---

[119] Bhikkhu Utomo, Loc. Cit.

[120] Bhikkhu Khantidaru, Loc.Cit.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

6. Manfaat Menjalankan Puasa Dalam Agama Buddha

Puasa dalam agama Buddha terdapat beberapa manfaat atau hikmah, diantaranya ;

1. Manfaat Sosiologis.

Menurut penjelasan Bhante Utomo, segi sosiologisnya manfaat puasa adalah " mempermudah lingkungan untuk menyantuni kehidupan, bagi para Bhikkhu, sedangkan untuk umat " untuk merasakan adanya persamaan sesama manusia." [121]

Dan dalam sumber lain dikatakan bahwa,;

"Pelaksanaan sila yang diajarkan oleh Sang Buddha tidak hanya merupakan larangan negatif, tapi juga merupakan sebuah penegasan untuk berbuat baik disertai keinginan baik untuk kesejahteraan dan kebahagiaan umat manusia.Prinsip moral ini bertujuan membuat masyarakat terjamin dan mengembangkan kesatuan, keharmonisan, dan hubungan baik diantara mereka." [122]

Demikian sekilas manfaat sosiologis yang penulisannya penulis ungkapkan secara singkat.

2. Manfaat secara Theologis.

Dalam manfaat theologis ini, karena konsep theologi dalam Buddha berbeda dengan agama lain, maka secara theologi manfaat " puasa tidak ada." [123]

---

[121] Bhikkhu Utomo, Loc.Cit.

[122] Ven.Piyadassi Mahathera, Aspek Sosial agama Buddha dalam Majalah Buddha Cakkhu, Nomor. 12 Tahun X 1989, Edisi Magha, Yayasan Dhammadipa Arama, Jakarta , hal.14

[123] Bhikkhu Utomo, Loc.Cit.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Manfaat Psikologi,

Dalam segi psikologi, puasa yang berarti juga latihan kemoralan mengandung manfaat, diantaranya secapsikologi adalah " lebih tenang dalam menghadapi suatu masalah,"[124] karena agannya kebiasaan dalam menjalankan puasa itu. Dalam kitab Dhammapada bab .11 nomor 24 , sebagai berikut ;

Utthanavato satimato
Sucikammassa nisammakarino
Sannatassa ca dhammajivino
Appamattassa yaso bhivaddhati

artinya ;

" Makin bertambahlah kemuliaan orang yang senantiasa hidup penuh semangat, waspada, bertindak baik dan bijaksana, mampu mengendalikan diri, menempuh Kehidupan benar dan penuh kesadaran."[125]

Dalam nomor 25 diteruskan yang artinya ;

Utthanenappamadena
sannamena damena ca
Dipam kayirattha medhavi
yam ogho nabhikirati

artinya ;

" Dengan upaya, kesungguhan, disiplin dan pengendalian diri, orang bijaksana membuat pulau bagi dirinya sendiri yang tidak tenggelam oleh banjir."[126]

Demikian manfaat psikologi dari puasa yang berarti suatu sistem pengendalian diri.

---

[124] Bhikkhu Utomo, Loc.Cit.

[125] Titasanti, Dhammapada Terjemahan The Dhammapada, Penerbit Karaniya, Bandung, cet Perdana, th 1989 hal. 9 - 10

[126] Ibid. hal.11-12

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4. Manfaat Ekonomi.

Secara ekonomi puasa dalam agama Buddha, sebagaima-diungkap penulis dibagian sosiologis, maka secara ekonomi manfaatnya adalah " melatih hidup sederha - na."[127]

5. Manfaat Kesehatan.

Manfaat puasa dalam Buddha adalah disamping kesehatan jiwa (mental) juga mengandung manfaat kesehatan jasmaniah. Manfaat kesehatan jasmani " dapat menseimbangkan gerak peristaltik dalam tubuh,"[128] hal tersebut diungkapkan Bhikkhu Utomo dalam dialog agama penulis dengan Bhikkhu di Vihara jalan Tulung Agung 1V/6 Surabaya.

Sedangkan manfaat kesehatan mental seperti telah di bahas dibagian manfaat psikologi, yakni salah satunya mendapatkan ketenangan. Disamping itu dengan puasa dapat mengobati mental. Dengan demikian pengobatan mental dalam agama Buddha bertujuan ;

> "Untuk penginterogasian total tentang pribadi diri seseorang pada suatu tingkatan yang lebih tinggi. Sejak keinginan keras dalam berbagai macam bentuk perlu kirannya untuk mengertikan arti dan kemudian memadamkan pada akhirnya."[129]

---

[127] Bhikkhu Utomo, Loc.Cit.

[128] Ibid.

[129] Alec Robertson, Agama Buddha dan Kesehatan Mental, dalam Majalah Buddha Cakkhu, Nomor 07 Tahun V111 1987, Edisi Kathina, Yayasan Dhammadipa Arama, Jakarta , hal. 31

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Kesehatan ini, baik dalam kesehatan mental maupun kesehatan jasmani (jamaniah dan rohania) dalam agama Buddha adalah sangat berharga " yang merupakan prasyarat penting bagi kebahagiaan dan kedamaian dalam dunia yang modern ini."[130] Hal ini sangat senada sebagai dikatakan dalam sabda Buddha Gotama sebagai berikut ;

Arogya parama labha
santutthi paramam dhanam
Vissasaparama nati
nibbanam paramam sukham

artinya ;

" Kesehatan adalah keberuntungan yang paling besar; kepuasan adalah kekayaan paling berharga; kepercayaan adalah keluarga terdekat, Nibbana adalah kebahagiaan tertinggi."[131]

(Dhammapada nomor 24)

Demikian beberapa manfaat atau hikmah pelaksanaan puasa yang berarti latihan kemoralan, atau pengendalian diri dalam ajaran agama Buddha.

---

[130] Alec. Robertson. Op.Cit. hal. 29
[131] Tirtasanti, Op.Cit. hal. 89 - 90

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

C. PUASA DALAM AGAMA KRISTEN KATHOLIK

Puasa dalam agama Kristen Katholik berbeda sekali dengan ajaran puasa dalam agama - agama lain. Namun demikian dalam agama Kristen Katholik puasa erat kaitannya dalam acara ritual.

1. Pengertian Puasa Dalam Kristen Katholik

Berpuasa dalam agama Kristen Katholik pengertiannya " makan sehari kenyang sekali, maksudnya adalah sehari makan satu kali makan kenyang dua kali makan sedikit sekali selama 24 jam, untuk minum tidak termasuk puasa."[132]

Sedangkan menurut penjelasan tertulis dari Romo A. Kurdo Irianto, Pastur dari Gereja GONZAGA yang berdomisili di kawasan elit, Satelit Indah Surabaya Barat, mengatakan bahwa, " Puasa adalah bentuk mati - raga dengan tidak makan sama sekali dalam jangka tertentu untuk mendekatkan diri pada yang Mahakuasa."[133]

Puasa erat kaitannya dengan masalah apa yang disebut dengan berpantang. Karena puasa itu ada hubungan dengan berpantang.

---

[132] Adolf Heuken SJ, Ensiklopedi Gereja Jilid IV, Penerbit Yayasan Cipta Loka Caraka, Jakarta, th 1994, hal. 52

[133] A. Kurdo Irianto, Jawaban Tertulis Tentang Puasa, Sabtu, 1 Juni 1996, di Jl Satelit Indah IN/ 17 - 18, Surabaya, Jam 11. 45 WIB

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Bagi umat Kristiani yang sudah dewasa, " maka disam - ping wajib berpuasa juga diwajibkan berpantang." [134] Berpantang artinya " dengan rela tidak menikmati je - nis - jenis makanan tertentu, seperti daging, manisan garam, merokok dan lain - lain." [135]

Menurut Barbara O'dea, pertobatan merupakan inti atai isi dari perjalanan puasa. Sehingga puasa adalah " menata kembali suara hati kita, mengatur kembali budi dan hati kita, sehingga kita mulai melihat hidup kita dalam cara yang baru." [136]

Demikian pengertian puasa dalam Kristen Katholik yang penulis himpun dari beberapa ahli atau tokoh dari agama Kristen Katholik.

2. Dasar Hukum Puasa Dalam Kristen Katholik

a. Dasar dari Al Kitab

1. Injil Matius 4;2

" Dan setelah berpuasa empat puluh hari dan empat puluh malam, akhirnya laparlah Yesus." [137]

---

[134] Ngari Harsono, Kepala Bimas Katholik Depag Jawa Timur, Wawancara, Di Perumahan Depag no; 92 hari Rabu 8 Mei 1996. jam 21.00 - 23.300 WIB

[135] Adolf Heuken,SJ, Ensiklopedi Gereja Jilid III, Yayasan Cipta Loka Karya, Jakarta, 1993,hal.265 selan - jutnya disebut buku II

[136] Barbara O'dea, Puasa dan Paskah Kita, Terjemah oleh Eduard Jebarus, Flores, 1985. hal. 40

[137] Lembaga Al Kitab Indonesia, Al Kitab Perjanji- an Baru, Bogor, th. 1974. hal. 5

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Kitab Yunus 3 ; 5-6

"Orang Niniwe percaya kepada Allah,lalu mereka mengumumkan puasa dan mereka, baik orang dewasa maupun anak-anak, mengenakan kain kabung. Setelah sampai kabar itu kepada raja kota Niniwe, turunlah ia dari singgasananya, ditanggalkannya jubahnya, diselubungkannya kain kabung lalu duduklah ia di abu."[138]

3. Kitab Nehemiah 9 ; 1

"Pada hari yang kedua puluh empat bulan itu berkumpullah orang Israel dan berpuasa dengan menggunakan kain kabung dan dengan tanah di kepala."[139]

4. Kitab Yoel 1 ; 14

"Adakanlah puasa yang kudus, maklumkanlah perkumpulan raya; kumpulkanlah para tua-tua dan seluruh penduduk negeri ke rumah Tuhan Allahmu, dan berteriaklah kepada Tuhan."[140]

b. Dasar dari Kitab Hukum Kanonik

1. Kanonik 1249,

"Semua orang beriman kristiani wajib menurut cara masing-masing melakukan tobat demi hukum ilahi; akan tetapi agar mereka semua bersatu dalam suatu pelaksanaan tobat bersama, ditentukan hari-hari tobat, dimana orang-orang beriman kristiani secara khusus meluangkan waktu untuk berdo'a, menjalankan ibadat dan karya amalkasih,menyangkal diri sendiri dengan melaksanakan kewajiban-kewajibannya secara lebih setia dan terutama dengan berpuasa dan berpantang, seturut...

---

[138] Lembaga Al Kitab Indonesia, Al Kitab Perjan Lama,Bogor, 1974, hal.1016

[139] Ibid,hal.541

[140] Ibid.hal.1000

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

norma kanon - kanon berikut." [141]

2. Kanonik 1250,

" Hari dan waktu tobat dalam seluruh Gereja ialah setiap hari Jum'at sepanjang tahun, dan pula masa tobat empat puluh hari." [142]

Mengenai Kanonik 1250 Romo A Kurdo memberikan keterangan bahwa ; " masa tobat empat puluh hari ialah masa puasa (masa prapaska) empat puluh hari menjelang hari raya Paska."[143]

c. Statuta Uskup Regio Jawa, pada pasal 136 ayat 1-2 ;

ayat 1 ; "Sesuai dengan tradisi Gereja Universal masa tobat meliputi hari-hari jumat sepanjang tahun dan masa Prapaska."

ayat 2 ; "Hendaknya diusahakan agar pada waktu tobat setiap orang beriman kristiani baik secara pribadi maupun bersama-sama mengusahakan pembaharuan rohani, misalnya rekoleksi, retrat, latihan rohani, ibadat jalan salib, meditasi, berpantang, berpuasa dan sebagainya."[144]

d. Surat Gembala, Surat Gembala juga merupakan dasar pelaksanaan puasa. Surat Gembala ini diterbitkan oleh keuskupuan tertentu. Setiap tahun berubah. " Dan masalah isinya sama cuma yang bertanda tangan tergantung wilayah tertentu."[145]

---

[141] Paus Yohannes Paulus II, Kitab Hukum Kanonik, (Codex Iuris Canonici), Sekretaris KWI dan Penerbit Obor, Jakarta, cet. 4. 1993. hal. 347

[142] Ibid.

[143] A Kurdo Irianto, Op.Cit. hal. 2

[144] Stattuta Regio Jawa.

[145] Ngari Harsono, Loc.Cit.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sedangkan Romo Dwi Djoko, menjelaskan bahwa " Surat Gembala itu setiap tahun mengalami perubahan tergantung apa yang menjadi penekanan ke Uskupan tertentu." [146]

Demikian beberapa dasar hukum puasa dalam agama Kristen Katholik.

3. Tujuan Puasa Dalam Kristen Katholik

Berpuasa dalam agama Kristen Katholik menurut Barbara O'dea DW, adalah ; " menyiapkan Gereja, para katekumen dan umat beriman untuk membuat perjanjiann ataupun membaharui perjanjian di hari Paskah." [147]

Sedangkan tokoh lain Bapak Drs Ngari Harsono, selaku Kepala Bimbingan Masyarakat Katholik di Departemen Agama Jawa Timur merinci, bahwa tujuan puasa itu ada 2 macam.

"Adapun dua macam tujuan itu adalah ;
1. Tujuan Pokok, yaitu supaya kita hidup menurut kehendak Allah.
2. Tujuan Sampingan, yaitu untuk mendapat kemudahan dalam hidup, seperti untuk kesembuhan orang tua, supaya anak lulus dan sebagainya." [148]

---

[146] Dwi Djoko Romo. Wawancara Puasa Dalam Katholik, Tempat Kantor Gereja Kristen Katholik, Jl Dr Soetomo 15 Surabaya, Jumat, 31 Mei 1996. jam 08.00-09.15 WIB

[147] Barbara O'dea, Op.Cit. hal. 38

[148] Ngari Harsono, Op. Cit.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Romo Kurdo menjelaskan bahwa, " tujuan puasa secara khusus adalah sebagai ungkapan dan pernyataan pertobatan." [149]

4. **Keberadaan Hukum Puasa Dalam Kriten Katholik**

Puasa dalam Kristen Katholik diwajibkan demikian juga berpantang. Berpantang dan berpuasa saling ada keterkaitan baik secara tata pelaksanaan maupun kebe - radaan walaupun ada sedikit perbedaan.

a. Atas siapa puasa itu diperintahkan ?

Berpuasa dalam agama Kristen Katholik diwajibkan bagi umat Kristen sebagai terungkapkan dalam Statuta Uskup Regio Jawa pasal 136 ayat 5 sebagai berikut ;

" Diwajibkan bagi semua orang Katholik yang berusia 18 tahun sampai umur 60 tahun." [150]

Disamping berpuasa umat Katholik juga diharuskan berpantang. Ditegaskan di dalam Kitab Hukum Kanonik KHK nomor 1252 sebagai berikut ;

"Yang wajib berpantang ialah yang berumur genap empat belas tahun; sedangkan peraturan puasa mengikat semua yang berusia dewasa sampai awal tahun enam puluh; namun para gembala umat dan orangtua hendaknya berusaha agar juga mereka yang karena usianya masih kurang tidak terikat wajib puasa dan pantang, dibana ke arah semangan tobat yang sejati."[151]

---

[149] Romo A Kurdo Irianto, Op.Cit. hal. 2

[150] Statuta Uskup Regio Jawa.

[151] Paus Yohannes Paulus II, Op.Cit. hal.347

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Jadi dalam agama Kristen Katholik, berpuasa sera umum puasa diwajibkan pada umatnya yang sudah mencapai usia 18 tahun dan sampai 60 tahun. Sedang - kan untuk berpantang diawali usia 14 tahun sampai u - sia diatas 60 tahun.

b. Persiapan sebelum menjalankan Puasa.

Berpuasa dalam Kristen Katholik tidak dilakukan secara individu - individu namun persiapan berpuasa - nya umat Katholik dilakukan secara bersama - sama dan bertempat di peribadatan umum (Gereja).Hal tersebut dapat kita perhatikan seruan dari Kitab Yoel pasal 2 ayat 15-16 sebagai berikut ;

"Tiuplah sangkakala di Sion,
adakanlah puasa yang kudus,
maklumkanlah perkumpulan raya;
kumpulkanlah bangsa ini,
kuduskanlah jemaah,
himpunkanlah orang-orang yang tua,
kumpulkanlah anak-anak,
bahkan anak-anak yang menyusu;
baiklah penganten laki-laki keluar dari kamarnya,
dan penganten perempuan dari kamar tidurnya." [152]

Ayat tersebut menyerukan kepada umat Katholik untuk mengadakan pertobatan dihari puasa secara bersama.

Dalam bukunya " Puasa dan Paskah Kita " Barbara O'dea DW mengatakan tentang persiapan puasa itu sebagai berikut ;

---

[152] Lembaga Al Kitab Indonesia, Perjanjian lama Op. Cit. hal. 1001

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

"Pada hari Rabu Abu kita mempersembahkan diri bersama dengan hasrat dan ketetapan hati kita untuk memulai Puasa ini bersama orang lain, yang bersama-sama membentuk Gereja setempat. Bersama sama kita berjanji untuk setia menjalankan ibadat Puasa. Sangatlah penting bahwa kita semua, warga paroki, anggota keluarga atau kelompok-kelompok doa, memeterai awal ziarah kita dengan niat dan janji untuk bertobat."[153]

Sedangkan Romo A Kurdo Irianto memberikan penjelasan mengenai persiapan dalam menjalankan puasa itu sebagai berikut ;

"Persiapan puasa dilaksanakan secara bersama-sama sebagai jemaat dalam suatu upacara di hari pertama masa puasa (masa pra paska). Hari pertama masa puasa itu jatuh pada hari Rabu dan disebut ; Rabu Abu. Hari itu disebut hari Rabu Abu karena seluruh jemaat menerima pemberkatan dengan ditaburi kepalannya atau diolesi dahinya dengan yang telah diberkati. Tradisi pemberkatan dengan abu ini sebenarnya berasal dari tradisi umat Allah pada Perjanjian Lama (umat Israel), dimana mereka mempunyai kebiasaan mengurapi rambutnya dengan abu dan memakai pakaian kabung pada saat menjalani puasa, sebagai tanda penyesalan atas dosa-dosanya atau disebut pertobatan."[154]

Keterangan Romo A Kurdo tersebut berdasarkan pada Al Kitab Perja njian Lama pada Kitab Nehemiah 9 ; 1 dan Kitab Yunus 3 ; 5-6 yang merupakan dasar daripada puasa dalam Katholik.

Demikian persiapa umat Kristen Katholik untuk mengawali atau memulai puasa mereka.

---

[153] Barbara O'dea DW, Op. Cit. hal. 41

[154] Romo A Kurdo Irianto, Op. Cit. lembar 3

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dan sebenarnya inti dari semua upacara tersebut adalah sebagai berikut ;

" 1) Umat diperingatkan bahwa manusia itu berasal dari debu dan akan kembali menjadi debu. Dengan kesadaran itu diharapkan umat memiliki sikap rendah hati sebagai sikap yang menda - sari puasa.
2) Sambil memberkati dengan Abu, imam berkata ; "Bertobatlah dan percayalah kepada Injil."Jadi persiapan hakiki dari puasa itu adalah ; " sikap tobat ".155

c. Waktu Puasa Kristen Katholik

Mengenai waktu Puasa umat Kristiani (Katholik) diterangkan dalam Kitab Hukum Kaninik pada nomor 1250-1251 sebagai berikut ;

"Hari dan waktu tobat dalam seluruh Gereja ialah setiap hari Jumat sepanjang tahun, dan pula masa tobat empat puluh hari. Pantang dari makan daging atau dari makanan lainnya seturut ketentuan konferensi Waligereja hendaknya dilakukan setiap hari Jumat sepanjang tahun, kecuali jika hari Jumat itu kebetulan jatuh pada salah satu hari yang terhi - tung hari raya; sedangkan pantang dan puasa hendak nya dilakukan pada hari Rabu Abu dan pada hari Jumat Agung, memperingati sengsara dan Wafat Tuhan Yesus Kristus."156

Jadi masa berpuasa 40 hari. Dan hari wajib puasa adalah hari Rabu Abu dan Jumat Agung (peringatan wafat Yesus di salib. Setiap hari Jumat umat menjalaakan pantang, demikian diungkapkan Romo A Kurdo Irianto.

---

155 Romo A K rdo Irianto, Loc. Cit. lembar 3

156 Paus Yohannes Paulus II, Loc.Cit. hal. 347

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

d. Tata cara pelaksahaan puasa

Dalam membahas tata cara pelaksanaan puasa dalam Kristen Katholik perlu diketahui bahwa berdasarkan dasar hukum di bagian awal dapatlah diketahui bahwa;

1. Hari wajib puasa adalah hari Rabu Abu dan Juma' at Agung. (Kan. 1251)
2. Semua orang katholik yang umurnya 18 tahun sampai 60 wajib puasa (Statuta pasal 136 ayat 5) dan kitab hukum Kanonik 1252.
3. Berpuasa dalam katkolik prakteknya adalah dalam sehari makan kenyang sekali dan dua kali makan sedikit sekali.

Jadi pada saat berpuasa sehari umat Katholik itu hanya makan kenyang sekali saja dan berikutnya makan sedikit sekali. Disamping berpuasa umat Kristen Katholik juga berpantang.

"Adapun dara berpantang adalah ;

a. Dalam masa puasa pantang dilaksanakan pada hari Rabu Abu dan setiap jumat dalam masa puasa.
b. Semua orang Katholik yang berumur 14 tahun wajib berpantang.
c. Pantang dalam arti hukum berarti memilih tidak makan daging, ikan, garam, atau tidak jajan atidak merokok."[157]

---

[157] Romo A Kurdo Irianto, Op. Cit. hal. 4

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Berpantang yang dimaksudkan dalam masalah ini adalah " Meninggalkan makan makanan yang menjadi kegemarannya dan segala sesuatu yang menjadi kesukaan nya dalam kehidupan biasanya,"[158] demikian ditambahkan oleh bapak Ngari Harsono.

Secara sepintas, puasa dan pantang begitu ringan sebagai terungkap dalam penjelasan lengkap sorang tokoh yaitu Romo Kurdo, ;

> " Puasa dan pantang dalam Gereja Katholik begitu ringan, dimana pada hari puasa masih boleh makan. Sedangkan pantang boleh memilih minimal satu dari kelima hal(daging, ikan, garam, tidak jajan dan tidak merokok) secara bebas. Dalam Gereja Katholik lebih menekankan dan mengutamakan pertobatan batin Puasa jasmaniah merupakan ungkapan dari pertobatan batin itu.."[159]

Sedangkan Barbara O'dea menambahkan " tata cara berpuasa itu berarti berdoa, berpantang dan beramal."[160]

Menurut Kitab Perjanjian Lama tata cara puasa diketengahkan sebagaimana dalam Yoel 2 ; 12-13;

a. "Tetapi sekarang juga, demikianlah firman Tuhan, "berbaliklah kepadaKu dengan segenap hatimu, dengan berpuasa, dengan menangis dan mengaduh." [161]

---

[158] Ngari Harsono, Op.Cit

[159] Romo A Kurdo Irianto, Loc.Cit. hal. 4

[160] Barbara O'dea DW, Op.Cit, hal. 42

[161] Lembaga Al Kitab Indonesia, Perjanjian Lama, hal. 1001

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Inti dari isi dari Yoel 2 ; 12-13 tersebut adalah ; berpuasa harus dengan sikap kesungguhan, beramal dan berdoa.

b. Yesaya 58 ; 3 - 4 ;

"... Sesungguhnya, pada hari puasamu engkau masih tetap mengurus urusammu, dan kamu mendesak-desak semua buruhmu, Sesungguhnya, kamu berpuasa sambil berbantah dan berkelahi serta memukul dengan tinju dengan tindak semena-mena. Dengan caramu berpuasa seperti sekarang ini suaramu tidak akan didengar di tempat tinggi."[162]

c. Injil Matius.6 ; 16 - 18 ;

" Yesus berkata ;"Dan apabila kamu berpuasa,jangan - lah muram mukamu seperti orang munafik. Mereka mengubah air mukanya, supaya orang melihat bahwa mereka sedang berpuasa.Aku berkata kepadamu ; Sesungguh nya mereka sudah mendapat upahnya. Tetapi apabila engkau berpuasa, minyakilah kepalamu dan cucilah mukamu supaya jangan dilihat orang bahwa engkau sedang berpuasa, melainkan oleh Bapamu yang ada ditempat ter - sembunyi. Maka Bapamu yang melihat yang tersembunyi akan membalasnya kepadamu."[163]

Dengan demikian mengenai tata cara berpuasa dalam Kristen Katholik menurut kesimpulan Romo A. Kurdo ialah

" Umat ditantang kedewasaannya, umat diwajibkan menja - lani puasa secara serius sebagai laku pertobatan. Per - tobatan yang serius akan nampak keseriusan berpuasa secara bebas. Umat juga harus denga n penuh tanggung - jawab memilih pantangan yang sungguh-sungguh menjadi tanda bukti pertobatannya."[164]

Demikian tata cara berpuasa dan berpantang dalam Kristen Katholik.

---

[162] Lembaga Al Kitab Indonesia, PL. Op. Cit.hal. 812 - 813

[163] Ibid,Perjanjian Baru, hal. 9

[164] Romo A Kurdo Irianto, Loc. Cit, hal. 5

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

e. Hal - hal yang menggugurkan Puasa dan sangsi atau denda terhadap seseorang yang tidak menjalankannya.

Dalam agama Kristen Katholik mengenai beberapa hal - hal yang menggugurkan dan adanya sangsi,"secara aturan hukum tidak ada."[165] Sedangkan menurut penjelasan Romo Dwi Djoko yang berdomisili atau bertugas di Gereja " Yesus " Jl. Dr Soetomo no; 15 Surabaya menjelaskan," Karena itu merupakan masa pertobatan dan bagi umat yang tidak menjalankan puasa yang telah diajarkan dan ditentukan, maka masih dalam dosa."[166]

5. Manfaat Berpuasa Dalam Kristen Katholik

Berpuasa dalam Kristen Katholik ada beberapa manfaat yang akan diperoleh bagi umat yang menjalankan dengan baik.

a. Manfaat secara Theologi atau spiritual

Berpuasa secara spiritual memiliki manfaat," membawa manusia percaya kepada Allah, percaya kepada penyelenggaraan Ilahi bahwa manusia bukan hanya hidup dari roti melainkan juga dari perkataan Allah."[167] Demikian diungkapkan oleh Pastur Alex Lanur OFM

---

[165] Ibid. hal. 5

[166] Romo Dwi Djoko, Op. Cit.

[167] Pastur Alex Lanur, Saat Tepat Menata Kembali Suara Hati, Majalah Hidup, No 8 tahun L Tanggal 25 Februari 1996, Yayasan Hidup Katholik, Jakarta, hal. 37

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dalam diskusi puasa yang diselenggarakan oleh Majalah Hidup, pada tanggal 10 Februari 1996 di Jakarta. Dan intinya masih menurut Patur Alex Lanur, adalah " bahwa dengan berpuasa manusia akan sampai pada inti hidup yakni percaya mutlak kepada Allah."[168]

Sedangkan menurut Romo A Kurdo Irianto, bahwa dengan berpuasa " adalah untuk menghapus atau mengurangi dosa - dosanya dihadapan Allah."[169]

B. Manfaat Sosiologis.

Manfaat secara sosial berpuasa bermanfaat sekali yakni bermanfaat"berpuasa merupakan kesempatan untuk solider dengan orang kecil dan merasakan laparnya orang kecil."[170] Atau dalam sisi pandang lain " umat disadarkan akan keterlibatanya secara aktif dalam pembangunan masyarakat."[171]

C. Manfaat Ekonomi.

Secara ekonomi puasa dalam Katholik bermanfaat sekali dengan "beramal yakni mengumpulkan derma digereja-gereja dan sekolah Katholik untuk proyek amal, pembangunan, yang di Indonesia di sebut APP."[172]

---

[168] Ibid.
[169] A Kurdo Irianto.Loc.Cit. hal. 5
[170] Yayasan Hidup Katholik, Op.Cit. hal. 38
[171] A.Kurdo Irianto, Loc.Cit.
[172] A Heuken SJ. Ensiklopedi Populer Tentang Gereja Katholik Di Indonesia,Jilid Khusus, Yayasan Loka Caraka,Jakarta. cet. ke. 3,tahun 1989, hal.21

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tentang derma puasa yang di "Indonesia di sebut APP (Aksi Puasa Pembangunan) di Indonesia di mulai pada tahun 1969."[173]

d. Manfaat Psikologi

" Membantu untuk lebih sabar, lebih menahan diri tidak gampang marah dan disiplin dalam hidup."[174]

5. Manfaat Kesehatan.

" Dengan berpuasa dapat menyebabkan tubuh lebih sehat karena tidak memasukkan makanan yang berlebih-lebihan."[175] Di samping itu "puasa menjadi latihan ketahanan fisik, juga dapat mengurangi lemak atau berat badan ya ng berlebihan."[176]

Demikianlah ajaran berpuasa dalam agama Kristen Katholik yang ada keterkaitannya dengan berpantang dan bagaimana tata caranya serta beberapa manfaatnya.

---

[173] Ibid. hal. 21

[174] Yayasan Hidup Katholik, Loc.Cit. hal. 38

[175] Ibid.

[176] A Kurdo Irianto, Loc.Cit. 5

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

D. PUASA DALAM KRISTEN PROTESTAN

Puasa dalam agama Kristen Protestan adalah bagian dari ajaran spiritual dalam agama yang hendaknya di jadikan kebiasaan hidup umat manusia. Bahkan ajaran ini tidak khusus umat Protestan saja namun untuk universal umat Kristen yang beriman. Hal ini dikarena kan Yesus telah mengajarkan dan Yesus sendiri mengerjakannya sendiri tentang puasa itu.

Yesus mengajarkan puasa sebagai diawal pada bagian azgama Katholik diterangkan dalam Matius 6 ;16-18 yang konteksnya sebagai berikut ;

> "Dan apabila kamu berpuasa,janganlah muram mukamu seperti orang munafik. Mereka mengubah air mukanya, supaya orang melihat bahwa mereka sedang berpuasa. Aku berkata kepadamu; Sesungguhnya mereka sudah mendapat upahnya. Tetapi apabila engkau berpuasa, minyakilah kepalamu dan cucilah mukamu , supaya jangan dilihat oleh orang bahwa engkau sedang berpuasa, mela inkan hanya oleh Bapamu yang ada ditempat tersembunyi. Maka Bapamu yang melihat yang tersembunyi akan membalasnya kepadamu."[177]

Yesus tidak hanya mengajarkan saja, Yesus juga mengerjakan puasa itu, sebagai diterangkan dalam Lukas 4 ; 1-2 , sebagai berikut ;

" Yesus yang penuh dengan Roh Kudus, kembali ...

---

[177] Lembaga Al Kitab Indonesia, Loc.Cit.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dari sungai Yordan lalu dibawa oleh Roh Kudus ke padang gurun. Disitu Ia tinggal empat puluh hari lamanya dan dicobai Iblis. Selama di situ Ia tidak makan apa - apa dan sesudah itu Ia lapar."[178]

1. Pengertian Puasa Dalam Kristen Protestan

Puasa dalam Kristen Protestan berarti " tidak makan, maka arti dasarnya adalah berpantang dari makanan."[179] Sedangkan berpuasa itu sendiri adalah ; " berpantang terhadap makanan demi mencapai tujuan rohani tertentu."[180]

Menurut penjelasan Debora, seorang ahli dan selaku pengasuh Biro Konsultasi umat di Wisma Konseling Jl. Bintoro no. 12 Surabaya, menjelaskan bahwa puasa mempunyai arti yang luas sebagai berikut ;

> " Puasa adalah meninggalkan kebiasaan - kebiasaan tertentu, agar persekutuan orang beriman dengan Tuhan tidak terganggu. Dalam seseorang menghadapi suatu masalah yang berada di luar jangkauan dirinya untuk mengatasinya, orang beriman dengan sendirinya akan datang kepada Tuhan Ia akan bergumul dalam do'a."[181]

Demikian pengertian puasa yang penulis himpun dari beberapa ahli agama Kristen Protestan.

---

[178] Lembaga Al Kitab Indonesia, Op.Cit, hal. 78

[179] James Lee Beall, Op.Cit. hal. 38-39

[180] Derek Prince, Berpuasa Mengapa dan Bagaimana, diterjemahkan oleh Peter Rondeel, Penerbit Yayasan Pekabaran Injil"Immanuel", Jakarta, th.1994,hal.7 selanjutnya disebut buku I

[181] Debora, Wawancara, Di Wisma Konseling, Jl. Bintoro no. 12 Surabaya, Senin, 22 April 1996 jam 11.30

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

puasa menurut pengertian Al Kitab Perjanjian Lama, adalah diterangkan dalam Yesaya 58 ; 6-7, sebagai berikut;

" Bukan! Berpuasa yang Kekehendaki, ialah supaya engkau membuka belenggu-belenggu kelaliman,dan melepaskan tali-tali kuk,supaya engkau memerdekakan orang yang teraniaya dan mematahkan setiap kuk, Supaya engkau memecah-mecah rotimu bagi orang yang lapar dan membawa kerumahmu orang miskin yang tak punya rumah,dan apabila engkau melihat orang telanjang, supaya engkau memberi di pakaian dan tidak menyembunyikan diri terhadap saudaramu sendiri."[182]

Berpuasa yang berarti merendahkan hati, tercantum dalam Mazmur 35;13, sebagai berikut ;

" Tetapi aku, ketika merasa sakit, aku memakai pakaian kabung, aku menyiksa diriku dengan berpuasa dan do'aku kembali timbul dalam dadaku."[183]

Sedangkan berpuasa yang berarti mensucikan diri diterangkan dalam Mazmur 69 ; 11 , sebagai berikut ;

" Aku meremukkan diriku dengan berpuasa, tetapi itupun menjadi cela bagiku."[184]

Demikian pengertian puasa dalam kristen Protestan yang penulis kemukakan dari beberapa tokoh dan dari kitab suci mereka yaitu Perjanjian Baru dan Perjian Lama.

---

[182] Lembaga Al Kitab Indonesia, Al Kitab Perjanjian Lama, Bogor, th. 1974, hal. 813

[183] Ibid, hal.617

[184] Ibid, hal.640

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Dasar Hukum Berpuasa Dalam Kristen Protestan

Puasa dalam agama Kristen Protestan maupun Katholik diterangkan didalam Al Kitab, baik di dalam kitab Perjanjian Baru maupun Perjanjian Lama.

Dasar adanya keterangan: puasa dalam agama Kristen, sebagaimana telah disebut dibagian awal, yaitu Matius 6; 16 - 18, Lukas 4;1-2, Yesaya 58;6 - 7, Mazmur 35;13 , Mazmur 69; 11, juga terdapat dalam ayat lain.

Adapun ayat lain tersebut ;

a. Matius 17; 21 , yaitu;

"Jenis ini tidak dapat diusir kecuali dengan berdo'a dan berpuasa."[185]

b. Kisah Rasul 13 ; 1- 3,yaitu;

" Pada waktu itu dalam jemaat di Antiokhia ada beberapa nabi dan pengajar, yaitu Barnabas dan Simeon yang disebut Neger, dan Lukius orang Kirene, dan Menahem yang diasuh bersama dengan raja wilayah Hero - des, dan Saulus. Pada suatu hari, ketika mereka beribadah kepada Tuhan dan berpuasa, berkatalah Roh Kudus;" Khususkanlah Barnabas dan Saulus bagiKu untuk yang telah Kutentukan bagi mereka". Maka berpuasalah dan berdo'alah mereka, dan setelah meletakkan tangan keatas kedua orang itu, mereka membiarkan keduanya pergi."[186]

c. Ester 4 ; 16-17, yaitu ;

" Pergilah, kumpulkan semua orang Yahudi yang ter. dapat di Susan dan berpuasalah untuk aku; janganlah makan dan janganlah minum tiga hari lamanya, baik...

---

[185] Lembaga Al Kitab Indonesia,Perjanjian Baru, Op. Cit. hal. 25

[186] Ibid.hal. 167

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

waktu malam, baik waktu siang. Aku serta dayang-dayangku pun akan berpuasa demikian, dan kemudian aku akan masuk menghadap raja, sungguhpun berlawanan dengan undang-undang; kalau terpaksa aku mati." Maka pergilah Mordekhai dan diperbuatnyalah tepat seperti yang dipesankan Ester kepadanya."[187]

d. Ezra 8 ; 21-23, yaitu;

" Kemudian disana, ditepi sungai Ahawa itu,aku memaklumkan puasa supaya kami merendahkan diri dihadapan Allah kami dan memohon kepadaNya jalan aman bagi kami, bagi anak-anak kami dan kepada harta benda kami. Karena aku malu meminta tentara dan orang-orang berkuda kepada raja untuk mengawal kami terhadap musuh dijalan; sebab kami telah berkata kepada raja demikian;"Tangan Allah kami melindungi semua orang yang mencari Dia demi keselamatan mereka, tetapi kuasa murkaNya menimpa semua orang yang meninggalkan Dia." Jadi berpuasalah kami dan memohonkan hal itu kepada Allah dan Allah mengabulkan permohonan kami." [188]

Demikian beberapa ayat yang penulis kutib dari kitab Perjanjian Baru dan Perjanjian Lama, yang merupakan dasar hukum umat Kristiani.

3. <u>Tujuan Berpuasa Dalam Kristen Protestan</u>

Tujuan puasa dalam Kristen pada dasarnya dapatlah dilakukan untuk berbagai tujuan yang baik dan benar menurut Al Kitab. Menurut penjelasan Derek Prince dalam buku " Berpuasa Mengapa dan Bagaimana " ia menyimpulkan tujuan puasa itu menjadi 7 point, diantaranya ; "
1. Untuk merendahkan diri (Mazmur 35 ; 13)
2. Untuk mendekatkan diri kepada Tuhan (Mazmur 69 ; 11 dan Ezra 8;21)
3. ...

---

[187] Lembaga Al Kitab Indonesia,Perjanjian Lama , <u>Op,Cit,</u> hal. 552

[188] <u>Ibid</u>, hal. 529

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Untuk membantu kita lebih mengerti tentang Firman Tuhan.
4. Untuk mengetahui kehendak Allah dan menerima petunjukNya untuk kehidupan kita.
5. Untuk menerima kesembuhan atau kelepasan dari kuasa-kuasa jahat. (Matius 17; 21)
6. Untuk mengundang campur tangan Tuhan (Allah) didalam kesulitan terrtentu atau dalam menghadapi ma salah yang tak dapat diatasi dengan menempuh cara-cara yang biasa.
7. Untuk mendo'akan orang lain (bersyafaat)[189]

Demikian beberapa kesimpulan tujuan berpuasa menurut Derek Prince.

Menurut kesimpulan penjelasan Debora seorang pengasuh Wisma Konseling Surabaya, ia berkesimpulan bahwa tujuan puasa adalah " untuk merendahkan diri dan untuk untuk mendapatkan jawaban Tuhan serta juga untuk mengari wajah Tuhan."[190] Kesimpulan tersebut didasarkan pada Al Kitab dalam II Tawarikh pasal 7;14 sebagai berikut ; " Dan umatKu, yang atasnya nam aKU desebut, merendahkan diri, berdo'a dan mencari wajah Ku, lalu berbalik dari jalan-jalannya yang jahat maka Aku akan mendengar dari syurga.... "[191]

Demikian tujuan puasa dalam kristen yang sebenarnya " pada dasarnya dapat dilakukan untuk berbagai tujuan yang baik dan benar menurut Al Kitab."[192]

---

[189] Derek Prince, Op. Cit. hal. 97

[190] Debora, Loc.Cit.

[191] Lembaga Al Kitab Indonesia Perjanjian Lama, Op.Cit., hal. 489

[192] Derek Prince, Op. Cit. hal. 65

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4. **Keberadaan Hukum Berpuasa dalam Protestan**

Dalam membahas tentang hukum berpuasa dalam agama kristen Protestan khususnya dan Kristen umumnya, maka perlu kiranya dimaksudkan adalah hukum tentang pelaksanaanya itu diharuskan terhadap umat atau tidak.

Ada beberapa pendapat yang dikemukakan para tokoh agama tersebut dalam mengemukakan hukum puasa itu, di-antaranya ;

a. Debora, salah satu pengasuh Wisma Konseling Amal Kasih di Jl Bintoro no 12 Surabaya, mengatakan,;
" Puasa tidak diharuskan secara mutlak dan tidak ditentukan, semua tergantung kepada umat kapan saja dan selagi umat menginginkan mengerjakannya." 193

b. Derek Prince dalam bukunya " Berpuasa Mengapa dan Bagaimana," dengan mengutip dan mengambil contoh seorang pendiri perrgerakkan Metodis, John Wesley sebagai berikut ;

" Sebagai seorang pemimpin pendiri pergerakkan Metodis itu, John Wesley dengan tegas menolak untuk mentahbiskan pendeta Metodis, kecuali bila orang itu sudah biasa untuk berpuasa secara rutin hingga pukul 4 sore setiap hari Rabu dan Jum'at. Dengan kata lain, menurut John Wesley, berpuasa merupakan suatu keharusan atau kewajiban bagi setiap orang yang hendak menjadi pelayan Tuhan." 194

---

193 Debora, Loc.Cit

194 Derek Prince, Op. Cit. hal. 56

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. Menurut pendapat Pendeta Nehemiah M, dalam bukunya " Fungsi Doa Puasa Dalam Hidup Orang Kristen " ia menjelaskan bahwa ;

" Puasa yang kita kenal dalam Perja njian Baru memang tidak sama dengan puasa yang diterapkan oleh orang-orang dari ajaran agama bukan Kristen. Puasa kita harus ada hubungannya dengan doa dan membaca Firman Allah. Puasa yang kita kenal dan harus diterapkan dalam hidup Kristiani, bukan merupakan suatu perbuatan yang dengan sengaja tidak makan dan minum agar Tuhan menilainya sebagai perbuatan yang patut diber pahala. Puasa kita adalah sesuatu yang sangat pribadi. Maka tidak perlu diberitahu kepada orang lain bahwa anda sedang berpuasa."[195]

Pendapat Pendeta tersebut didasarkan pada Matius 6 ayat 16 - 18. Dan inti dari penjelasan pendeta Nehemiah tersebut adalah keharusan menerapkan puasa pada kehidupan umat Kristiani.

d. James Lee Beall, penulis buku " PUASA " ia meyimat dan memperhatikan isi Perjanjian Lama pada kitab I Raja-Raja 21 ; 27 - 29, tentang perjalan dan masa pertobatan Ahad dan istrinya dan meyimpulkan ;

" Jika pertobatan dan puasa dapar mengakibatkan satu perubahan yang luar biasa seperti ini, kita seharusnya memperhatikan peringatan Allah dan datang kepadaNya dengan merendahkan diri kita kapanpun kita menyadari jalan hidup kita yang berdosa."[196]

---

[195] Nehemiah M, Fungsi Doa Puasa Dalam Hidup Orang Kristen, Penerbit Mimery Press, Bandung, 1995 hal. 28 - 29

[196] James Lee Beall, Op. Cit. hal.70

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Pada bagian lain James Lee Beal juga menjelaskan , bahwa ;

" Puasa merupakan satu kebiasaan yang sewaktu-waktu dianjurkan sebagai jalan pendek untuk mempero - leh jawaban doa.Sekali-sekali kebiasaan ini meluas di seluruh bangsa seperti satu mode, dan banyak orang memberi kesaksian bahwa mereka menerima kekuatan baru bersama Allah." [197]

Dan masih dalam buku yang sama James Lee Beall yaitu "PUASA" yang mengungkapkan seorang penulis buku yaitu Willian Kelly, dimana William Kelly menyarankan sebagi berikut ;

"... Sejarah Kristen memberikan bukti yang cukup mengenai penyalahgunaan maupun penggunaan puasa sebagaimana seharusnya. Sejak abad pertama legaljisme telah menyerang kebiasaan, hari-hari khusus dan sewaktu-waktu yang ditonjolkan menurut Al Kitab, yang pada hakekatnya berguna dan menyerang pembedaan antara apa yang boleh dan yang tidak boleh makan. Dalam reaksinya terhadap penyelewengan ini, gereja-gereja yang injili telah dicobai untuk memulihkan penyalahgunaan ini dengan cara menghentikan sama sekali kebiasaan ini dan bukannya mengembalikab kepada penggunaan yang seharusnya dalam kehidupan pribadi dan jemaat. Namun demikian, puasa merupakan kebiasaan Al Kitabiah yang bermanfaat. Dalam menghadapi kebobrokan, maka seharusnya tujuan yang benar adalah memulihkan puasa pada proporsi dan tujuan yang Injili." [198]

Demikian beberapa pendapat para tokoh dan penulis dari agama Kristen yang memberikan penjelasan tentang keberadaan puasa dalam agama Kristen.

---

[197] James Lee Beall, Op. Cit hal. 5

[198] Ibid, hal. 5 - 6

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sedangkan apabila diperhatikan penjelasan dibagian lain penjelasan Derek Prince bahwa kewajiban itu ada tiga macam yang diterangkan Yesus kepada murid - muridnya, diantaranya ; " memberi sedekah, berdoa dan berpuasa." [199] Alasan penjelasan Derek Prince tersebut adalah Injil Perjanjian Baru, Matius 6 ; 1 - 18, maka keberadaan hukum puasa dalam Kristen ada yang memberi batasan merupakan keharusan dan ada yang memberinya batas tidak diharuskan secara mutlak sebagaimana ungkapan Debora.

1. Atas siapa puasa itu diperintahkan.

Puasa dalam agama Kristen Protestan, sebagaimana agama-agama lain, bahwa puasa sebenarnya diperintahkan untuk dikerjakan oleh seluruh umat Kristiani . " Kalau ada yang tidak puasa, hal ini disebabkan karena ketidaktahuannya tentang puasa. Orang tidak memenyusahkan diri dengan mencari tahu tentang puasa dalam hidup kristiani, " [200]

Jadi puasa dalam kristiani itu diperintah untuk semua umat kriatiani. Puasa hendaknya dijadikan sebuah cara hidup yang praktis dalam iman sebagaimana...

---

[199] Derek Prince; Doa dan Puasa Menentukan Masa Depan, diterjemahkan Peter Rondeel dari buku Shaping History Through Prayer and Fasting, Penerbit Yayasan Immanuel, Jakarta, th. 1994. hal. 93

[200] Nehemiah M. Op. Cit. hal. 14

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sebagai telah dijelaskan pada bagian lain oleh pendeta Nehemiah M yakni ; " Puasa hendaknya dijadikan sebuah cara hidup yang praktis dalam iman Kristiani,"[201]

Puasa diperintahkan kepada umat Kristiani telah dicontohkan oleh beberapa contoh diantaranya ;
Musa dua kali berpuasa selama 40 hari, ditegaskan dalam Ulangan 9 ; 9 , Yosafat berpuasa II Tawarikh 20;17 seluruh umat Israel juga berpuasa Hakim-Hakim 20; 26 , Samuel (I) 7;6,12. dan masih lagi yang mengerjakannya yang merupakan contoh terhadap umat.Ester 4; 16 , Daniel 10; 2-3 juga menerangkan tentang puasa.

Dalam sumber lain juga dikatakan, bahwa puasa itu penuh kuasa dan juga untuk mendirikan jemaat. Hal diungkapkan oleh Wesley L Duewel, sebagai berikut ;

> "Puasa adalah suatu strategi yang penuh kuasa dan diberkati Allah dari jemaat yang mula-mula,dan dalam kehidupan banyak pemimpin yang dibangkitkan Allah. Paulus berdoa dengan berpuasa dalam setiap jemaat(Kis 14;23). Seseorang tidak dapat mendirikan jemaat zaman Perjanjian Baru kecuali dengan berpuasa."[202]

Dengan demikian puasa dalam Kristen tersebut diperintahkan kepada semua umat Kristiani.

---

[201] Nehemiah M. Op. Cit. hal. 6

[202] Wesley L Duewel, Menjangkau Dunia Melalui Doa, Terjemahan dari buku Touch The World Through Prayer,diterjemahkan oleh Tan Giok Lie, Penerbit Yayasan Kalam Hidup, Bandung, cet. ke. 3. th. 1995. hal. 94

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Persiapan dalam menjalankan Puasa

Dalam menjalankan puasa dalam agama Kristen yang terpenting adalah " sikap iman dan dalam posisi yang benar (pertobatan) artinya dalam masa pertobatan dan tidak terlibat dalam dosa, serta hati harus siap."[203]

Dalam buku lain Derek Prince menyatakan bahwa periapan terpenting adalah sikap iman artinya ;

> " Kita harus berpuasa dengan sikap iman yang positif, dengan menyakini bahwa Allah menghendaki agar kita berpuasa dan Ia akan memberkati kita apabila kita berpuasa sesuai dengan kehendakNya."[204]

Berpuasa pada pengertiannya juga termasuk mencari wajah Tuhan atau ingin menghampiri Tuhan maka untuk menghampiri harus dengan iman, ada " dua hal yang harus kita yakini dan dipercayai; pertama Allah itu ada, dan kedua, Allah memberi upah kepada orang yang sungguh mencari Allah maka ia akan dapat upah."[205]

3. Tata cara berpuasa

Dalam agama Kristen tata cara berpuasa perhatikan bahwa antara puasa dan doa itu tidak dapat dipisahkan sama sekali, sebagaimana diterangkan oleh Pen -

---

[203] Debora, Loc.Cit.

[204] Derek Prince, Berpuasa Mengapa dan Bagaimana Op.Cit. hal. 57

[205] Ibid. hal. 58 - 59.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

deta Timotius dalam bukunya " Pembentukan Karakter Ilahi " dikatakan sebagai berikut ;

" Puasa tanpa doa hanyalah menyakiti atau menghajar tubuh secara langsung, namun tidak berbuat apa-apa terhadap jiwa, yang justru mengontrol tubuh. Karena itu, doa itu harus diutamakan dalam puasa. Ingat, puasa adalah untuk membantu doa supaya berhasil, dan bukan sebaliknya!"206

Penjelasan tersebut mengaskan bahwa antara doa dan puasa itu posisinya sejajar.

Dalam penjelasan berikutnya dijelaskan bahwa ;

" Doa yang disertai puasa akan mempercepat proses pembentukan karakter ilahi seseorang, bila dilakukan dengan pengertian yang benar. Dan dengan karakter ilahi, ia menjadi sanggup untuk melakukan hukum praktek hubungan sesamanya ....." 207

Dari ungkapan tersebut jelas bahwa puasa dan doa harus berjalan seiring dan tidak dapat terpisahkan.

Dengan demikian tata cara berpuasa juga ada hubungannya dengan tata cara doa, namun yang menjadi bahasan dalam penulisan ini adalah tata cara tentang puasa. Adapun menurut penjelasan Marilyn Hickey dalam bukunya"Puasa dan Doa" yang menyebutkan bahwa cara puasa itu antara lain ;

" 1. Melakukan puasa tanpa diketahui orang (Matius 6; 16-18)
2. ...

---

206 Timotius Subekti, Pembentkan Karakter Ilahi , Penerbit Andi Offset, Yogyakarta, th 1986, hal 104

207 Ibid. hal. 105

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Jangan berpuasa karena pertengkaran dan pastikan motivasi dalam berpuasa. (Yesaya 58).
3. Berpuasa untuk sesuatu yang benar.(II Samuel 12; 16, 22)
4. Berpuasa karena merasa iba diri dan hanya un Tuhan.(Zakaria 7;5) 208

Sedangkan berpuasa menurut penjelasan Derek P. dalam hal ada 2 macam bentuk berpuasa dan tata cara - nya, yakni berpuasa secara pribadi dan berpuasa seca- kolektif.

Berpuasa secara Pribadi adalah sebagai berikut;

1, Berpuasa harus dengan sikap iman yang posi - tif.
2. Berpuasa didasarkan pada keyakinan.
3. Berpuasalah karena kerohanian sedang kuat.
4. Bila berpuasa dalam tahap awal janganlah ter lalu lama waktu, dan cukup melewati jam ma- kan sekali atau dua kali saja sehari.
5. Sewaktu berpuasa habiskan waktu untuk memba- Al Kitab dan berdoa serta menghayati doa.
6. Ada baiknya menentukan tujuan tertentu dalam berpuasa.
7. Hindari sikap sombong dan mencari perhatian.
8. Waspadalah dengan motivasi selama berpuasa , dan ambillah waktu membaca Yesaya 58: 1-12 .

Inila beberapa cara berpuasa pribadi. 209

Sedangkan untuk berpuasa secara bersama - sama atau secara kolektif adalah ;

1. Semua orang yang melakukan puasa secara kolektif harus berusaha menciptakan dan memelihara kesehatan diantara mereka dan saling sepakat untuk meminta sesuatu dalam doa.

---

208 Marilyn Hickey, Puasa dan Doa Terjemahan dari buku asli "Fasting and Prayer " Yayasan Pekabar an Injil "Immanuel", Jakarta, cet.ke II 1995, hal.36-38

209 Derek Prince, Doa dan Puasa, Op. Cit. hal. 146 - 148.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Orang-orang yang melakukan puasa bersama harus mempunyai komitmen untuk saling mendoakan satu sama la in selama puasa tersebut.
3. Perlu ditetapkan tempat pertemuan di mana semua orang yang ambil bagian dalam puasa bersama itu bisa berkumpul pada waktu yang disepakati bersama.

Disamping itu, semua orang yang mengikuti puasa bersama tidak meninggalkam tata cara puasa se - individu yang telah tersebut diatas.[210]

Demikan beberapa petunjuk tata cara berpuasa baik. berpuasa secara pribadi maupun berpuasa secara kolektif (bersama-sama).

Sedangkan untuk segi jasmani dari berpuasa itu ada hal-hal yang perlu diperhatikan, diantaranya ;

1. Ingatlah bahwa"tubuh adalah bait Roh Kudus(I Korintus 6;19). Tuhan senang apabila tubuh di rawat dengan baik, supaya menjadi tempat tinggal yang bersih dan sehat bagi Roh Kudus.
2. Seandainya Anda mengidap penyakit tertentu dan harus makan obat secara teratur atau menderita penyakit diabet maka mintalah nasehat dokter sebelum memutuskan berpuasa.
3. Pada waktu mulai berpuasa kemungkinan mengakondisi fisik yang kurang enak, misalnya rasa pusing-pusing, sakit kepala, rasa mual mual, dan sakit kepala dan sebagainya. Biasanya itu merupakan gejala yang sehat dan menunjukkan bahwa seharusnya itu menunjukan bahwa semestinya sudah berpuah jauh-jauh hari sebelumnya.
4. Ingat bahwa rasa lapar sebenarnya hanyalah suatu kebiasaan dari tubuh kita. Pada permulaan puasa rasa lapar mungkin akan timbul pajam-jam makan yang sudah rutin. Tetapi jika menahan rasa lapar, perasaan itu akan hilanng sendiri tanpa makan apapun. Atau dengan menenangkan perut dengan minum segelas air putih sebagai ganti makanan.

---

[210] Derek Prince, Ibid. hal. 151 - 152

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

5. Berhati-hatilah agar jangan terjadi sembelit (sulit buang air) sehabis berpuasa. Sebelum maupun sesudah puasa, pilihlah makanan yang dapat memperlancar pencernaan, seperti buah-buahan segar, atau sari buah, bubur atau havermout dan sebagainya.
6. Selama berpuasa biasanya orang hanya minum a air putih. Tetapi ada juga yang minum sari buah, susu yang berkadar lemak rendah, dan sebagainya. Hindarilah minum yang mengandung kopi atau teh. Pilihlah pola makanan yang palin cocok selama berpuasa.
7. Menurut Al Kitab, sewaktu-waktu mungkin perlu untuk berpantang seratus persen, baik dari makanan atau minuman atau cairan apa saja tetapi apabila tidak minum, jangan sampai lebih dari 72 jam, puasa itu puasa yang paling lama yang dilakukan oleh Ratu Ester dan dayang-dayangnya(Ester 4;16)
8. Akhiri puasa secara bertahap atau berangsur-angsur, artinya mulailah dari makan makanan yang ringan-ringan.
9. Apabila setelah berpuasa selama dua hari atau lebih perut akan mengempis sedikit jagalah agar perut tidak mengembang lagi setelah berpuasa. 211

Demikian beberapa hal yang perlu kiranya untuk diperhatikan disaat berpuasa. Baik cara berpuasa secara individu maupun berpuasa secara kolktif.

4. Hal - hal yang menggugurkan Puasa

Dalam agama Kristen pelaksaan berpuasa yang ada kaitan erat dengan berdoa, maka dapat diketahui, bahwa berpuasa dalam agama Kristen,

---

[211] Ibid. hal. 148 - 151

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

adalah tidak terdapat hal-hal yang menggugurkannya,hanya saja ada pelaksanaan puasa yang dikehendaki Tuhan ada pula puasa yang tidak dikehendaki Tuhan.

a. Puasa yang dikehandaki Tuhan adalah ditegaskan dalam Yesaya 58 ; 6,8,9. Ester 4;16-17, Ezra 8; 21-23 , Yunus 3;6-8,10.

b. Puasa yang tidak dikehendaki Tuhan diterangkan pada Yesaya 58;3,4 dan 5 sebagi berikut ;

" Mengapa kami berapuasa dan Engkau tidak memperhatikan juga? Mengapa kami merendahkan diri dan Engkau tidak mengindahkannya juga? Sesungguhnya, pada hari puasamu engkau masih tetap mengurus urusanmu, dan kamu mendesak-desak semua buruhmu.
Sesungguhnya,kamu berpuasa sambil berbantah dan berkelahi serta memukul dengan tinju dengan tidak semena-mena. Dengan caramu berpuasa seperti sekarang ini suaramu tidak akan didengar ditempat tinggi.

Sungguh-sungguh inikah berpuasa yang Kukehendaki,dan mengadakan hari merendahkan diri, jika engkau menundukkan kepala seperti gelagah dan membentangkan kain karung dan abu sebagai lapik tidur? Sungguh-sungguh itukah yang kausebutkan berpuasa, mengadakan hari yang berkenan pada Tuhan ? 212

Dari dua hal antara yang dikehendaki dan tidak itu maka,"bila seseorang berpuasa melakukan puasa yang dilarang atau tidak dikehendaki Tuhan, maka puasanya itu gagal atau gugur puasa yang dikehendaki Tuhan." 213

---

212 Lembaga Al Kitab Indonesia, Op. Cit.hal. 812 - 813.

213 Debora, Loc.Cit.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

5. **Waktu Berpuasa.**

Waktu berpuasa dalam kristen berbeda sekali dari waktu berpuasa dalam agama Hindu, Buddha atau Islam.

Mengenai waktu berpuasa dalam Kristen, akan dikemukakan beberapa penjelasan, diantaranya ;

a. Dr.H.L. Senduk, dalam bukunya " Kuasa Doa " menjelaskan sebagai berikut ;

"Puasa itu suatu perbuatan rohani, yaitu sebagian dari ibadat-ibadat kita kepada Allah yang hidup. Dalam berbagai-bagai keadaan dan pada waktu-waktu yang tertentu, dengan dorongan Ruhul Kudus, dapat kita berpuasa mutlak dengan benar, yang akan mendatangkan berkat Allah yang ajaib kepada kita.Al-Kitab menerangkan bahwa kita dapat berpuasa ;

1. Bilamana dosa menekan jiwa kita (I.Timotius pasal 1 ayat 15)
2. Bilamana hati kita gelap dengan kedukaan.(Ayub; pasal 2 ayat 11-13)
3. Bilamana hidup rohani kita menjadi kering dan mati (I Samuel 7;6)
4. Bilamana kita memilih pengerja - pengerja Tuhan dan memberi tugas kepada mereka .(Kisah Rasul; pasal 13 ayat 1-3)
5. Bilamana kita memerlukan penyataan kuasa Tuhan yang istimewa,(Matius pasal 1 ayat 1-14)
6. Bila mana bangsa tenggelam dalam dosa.(I Samuel pasal 7; 6)
7. Bilamana kita melihat tanda-tanda hukuma Allah (Yoel 1;14 dan Yoel 2 ; 12)."[214]

b. Pendeta Nehemiah Mimery dalam bukunya "Rahasia tentang Doa" mengatakan ;

"Puasa dilakukan pada waktu ...

---

[214] H.L. Senduk, Kuasa Doa, Penerbit Yayasan Bethel, tanpa kota, cet. ke 5 tahun 1985, hal.167-173.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tertentu sebagaimana dicontohkan dalam Al Kitab , misalnya ;

1. Bilamana terjadi suatu krisis yang hebat, sebagaimana puasa yang dilakukan Ester.
2. Bilamana menghadapi suatu pekerjaan besar, seperti bilamana sidang jemaat merencanakan penabaran Injil.
3. Bilamana mengalami suatu kegagalan. (Matius 17 ; ayat 21)."[215]

c. Derek Prince, dalam bukunya " Berpuasa Mengapa dan Bagaimana " mengatakan ;

" Lamanya waktu berpuasa sebenarnya tidak begitu penting. Yang lebih penting adalah, apakah motivasi kita murni dan apakah puasa yang kita jalankan itu benar-benar membawa manfaat. Singkatnya Derek Prince menyarankan supaya mulai berpuasa untuk waktu yang tidak terlalu lama dahulu, kemudian memperpanjang jangka waktu itu sedikit demi sedikit."[216]

Pada bagian lain Derek mengatakan " mulailah puaasa selama dua atau tiga hari atau seminggu saja."[217]

Demikian waktu - waktu berpuasa dalam agama Kristen yang penulis ungkapkan dari beberapa sumber.

---

[215] Nehemiah Mimery, Rahasia Tentang Doa, Penerbit Mimery Press, tanpa tahun dan kota terbit, halaman 63 - 65

[216] Derek Prince, Op. Cit. hal. 72

[217] Ibid. hal. 71

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

5. Macam - macam Berpuasa Dalam Protestan

Dalam agama Kristen berpuasa dapat digolongkan 3 macam golongan menurut penjelasan yang ditulis dalam buku " PUASA " oleh James Lee Beall, sebagai berikut bahwa puasa itu ada tiga macam ;

" 1. Puasa Total artinya tidak makan dan tidak minum sama sekali. Kesimpulan ini berdasarkan Al Kitab pada Kisah Para Rasul 9;8-9.
2. Puasa Supernatural puasa yang luar biasa adalah puasa yang dilakukan Musa 40 hari 2 kali dalam Ulangan 9;9,15-18 dan Elia juga 40 hari ditegaskan dalam I Raja-Raja 19;18.
3. Puasa Normal adalah berpantang terhadap makanan sama sekali, air masih tetap diminum. Yesus berpuasa 40 hari tetapi ia tidak berpantang terhadap air. Lukas 4;2.
Demikian macam puasa menurut James Lee Beall dalam bukunya"Puasa." 218

Sedangkan dalam sumber lain disebutkan juga puasa ada 3 macam diantaranya ;

" 1.Puasa biasa, berpantang dari makanan padat atau cair tetapi boleh minum air atau sari buah(juice)
2.Puasa penuh, berpantang dari semua makanan dan cairan secara total. Contoh puasa ini di lakukan oleh Musa dalam Ulangan 9;18. Puasa boleh dilakukan setelah mendapat perintah yang jelas dan nyata dari Tuhan.
3.Puasa sebagian, berpantang makan " makanan enak". Contoh puasa ini terdapat dalam Daniel 10; 3 ," 219
Adapun bunyi konteks Daniel 10 ; 3 itu adalah; " makanan yang sedap tidak kumakan, daging dan anggur tidak masuk kedalam mulutku dan aku ...

---

218 James Lee Beall, Op. Cit. hal. 39-43

219 Jhoni Gunawan,Terjemahan Strategi Menjangkau Bangsa-Bangsa dari buku Origil published in English under the title Reaching The Nations oleh Ben Baluyot Penerbit Media Buana Indonesia Metanoia,tanpa kota,tahun 1993, hal. 90

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tidak berurap sampai berlalu tiga (3). minggu penuh."[220]

Dari sumber lain yakni dari buku " Kuasa Doa " bahwa puasa itu terdiri dari dua macam, diantaranya ;

"1. Puasa biasa, yakni makan sederhana saja, secukup saja, tidak mencari kelezatan atau keenakan makanan.
2. Puasa mutlak, yakni tidak makan dan tidak minum apa-apa buat 1 hari, 2hari, 3 hari atau 40 hari, menurut kekuatan tubuh kita dan kehendak Tuhan di dalam sesuatu hal yang tertentu."[221]

Demikian beberapa macam bentuk puasa dalam agama Kristen, khususnya yang ada di Indonesia.

6. Manfaat berpuasa Dalam Kristen Protestan

Puasa dalam Kristen terdapat beberapa manfaat bagi yang menjalankan, manfaat itu antara lain ; Termuat dalam kitab Perjanjian Lama dalam Yesaya 58 ; 8 - 11 yang dapat dsimpulkan ;

"1. Terang Allah akan bersinar dalam hidup kita
2. Kesembuhan badani akan diberikan kepada kita.
3. Kebenaran Allah akan berjalan dihadapan kita.
4. Kemuliaan Allah akan mengiring kita.
5. Tuhan selalu mengabulkan doa kita.
6. Hadirat Tuhan senantiasa menyertai kita.
7. Tuhan akan memimpin dan peliharakan kita.
8. Jiwa kita akan dikenyangkan dengan damai.
9. Tenaga tubuh kita akan ditambahkan."[222]

---

[220] Lembaga Al Kitab Indonesia, Op.Cit. hal.983

[221] H.L.Senduk, Op.Cit. hal.160-161

[222] Ibid. hal. 166

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Pada bagian doa Pendeta Timotius Subekti dalam tulisannya menggaskan,;

" Puasa sangat berguna untuk membuat doa-doa kita menjadi doa yang ada aliran kehidupan rohani, suatu Doa Yang Hidup! Karena itu, dapatlah dikatakan, bahwa Doa adalah JANTUNG dari tubuh atau kehidupan rohani. Tanpa doa, tak ada kehidupan rohani.!"[223]

Derek Prince dalam tulisannya juga menjelaskan, bahwa, puasa dapat meningkatkan kuasa doa dan mendatangkan hujan akhir. Meningkatkan kuasa doa artinya ; " dapat menghilangkan segala penghambat doa yang berupa kedagingan,"[224] dan dapat mendatangkan hujan akhir , artinya " mendatangkan pencurahan Roh Kudus secara merata ke seluruh dunia."[225] Hal terungkap dengan jelas dalam himbauannya berikut ;

" Sesungguhnya, kita harus bersatu di dalam doa dan puasa bersama-sama untuk mendatangkan " hujan akhir" dalam curahan akhir yang paripirna." 226

Demikian beberapa manfaat puasa yang apabila di jabarkan akan sangat luas sekali, namun penulis memberikan batasan dan dengan beberapa penjelasan itu sudah dapat mewakili dari manfaat puasa secara umum.

---

[223] Timotius Subekti, Op.Cit. hal. 105

[224] Derek Prince, Doa dan Puasa, Op.Cit.hal 104-105

[225] Ibid. hal. 130

[226] Ibid.hal. 135

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

E. PUASA DALAM AJARAN AGAMA ISLAM

Islam merupakan salah satu agama yang dipeluk masyarakat Indonesia secara mayoritas. Agama Islam didirikan oleh permasalahan pokok yang meliputi 5 (lima) hal diantaranya ; syahadat, sholat, puasa, zakat dan ibadah haji, kelima tersebut lebih dikenal dengan sebutan rukun Islam.

Dalam penulisan ini akan penulis kemukakan salah satu dari kelima unsur tersebut, yakni tentang puasa.

1. Pengertian Puasa Dalam Agama Islam

Dalam agama Islam puasa pengertian secara bahasa arab adalah الصيام yang berarti " mencegah atau menahan diri dari sesuatu (perbuatan) yang diinginkan." [227]

Sedangkan pengertian menurut istilah syara' akan penulis kemukakan beberapa pendapat para tokoh agama , dan penulis agama terkemuka, diantaranya ;

1). Profesor Doktor Yusuf Qordhowi, mengatakan bahwa ,;

> " Puasa adalah menahan dan mencegah kemauan dari makan,minum,bersetubuh dengan istri,dan yang semisalnya sehari penuh, yaitu dari terbitnya fajar siddiq(waktu subuh) hingga terbenamnya matahari(yaitu maghrib), dengan niatan tunduk dan mendekatkan diri kepada Allah SWT." [228]

---

[227] K.H. Azhar Basyir dkk, Nikmatnya Puasa Merai Taqwa, Titian Ilahi Press, Yogjakarta, cet.1, tahun 1994, hal. 37

[228] Yusuf Qordhowi, Fiqh Puasa, Citra Islami Press Solo, cet.1, th. 1995, hal. 10

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2). Profesor Doktor Zakiyah Darajat, mengatakan bahwa puasa menurut istilah agama adalah ;

" Menahan dari makan, minum dan hubungan kelamin, dari waktu fajar sampai maghrib karena mencari ridho Allah."[229]

3). Doktor Wahbah Al-Zuhayly, beliau berpendapat bahwa, ; " Puasa adalah menahan diri dari perbuatan (fi'li) yang berupa dua macam syahwat(syahwat perut dan syahwat kemaluan) serta menahan diri dari segala sesuatu agar tidak masuk perut, seperti obat dan sejenisnya."[230]

Demikian tiga pendapat yang penulis kemukakan yang kiranya dapat mewakili pendapat tokoh Islam sera umum. Dengan tiga pendapat tokoh tersebut, dapatlah penulis kemukakan bahwa pengertian puasa secara istilah adalah ; menahan diri dari segala sesuatu keinginan seperti makan, minum, bersetubuh dan segala yang dapat mengagalkan puasa dari terbit fajar hingga matahari terbenam serta hanya semata menharap ridho dan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT.

---

[229] Zakiyah Daradjat, Puasa meningkatkan Kesehatan Mental, Penerbit CV Ruhama, Bandung , th. 1995 , hal. 11

[230] Wahbah Al-Zuhayly, Puasa dan Itikaf Terjemamahan, PT Remaja Rosdakarya, Bandung, cet. 1. th.1995 hal. 84 - 85

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Dasar Perintah Puasa Dalam Agama Islam

Dasar hukum diperintahkannya puasa dalam agama ada dua macam, yakni dari Al qur'an yang merupakan wahyu atau petunjuk dari Tuhan dan As - Sunnah yang merupakan petunjuk dari rasul dan Nabi Allah (Tuhan) sebagau pembawa agama Islam.

a. Dari Al - Qur'an.

Dalam surat Al Baqarah ayat 183, Allah berfirman ;

يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ
عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

Yang artinya ;

" Wahai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertaqwa."[231]

b. Dari As Sunnah atau Hadist Nabi Muhammad SAW

عَنْ أَبِي عَبْدِ الرَّحْمَنِ عَبْدِ اللهِ بْنِ عُمَرَ بْنِ الْخَطَّابِ رَضِيَ اللهُ
تَعَالَى عَنْهُمَا قَالَ سَمِعْتُ رَسُولَ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ
يَقُولُ بُنِيَ الْإِسْلَامُ عَلَى خَمْسٍ شَهَادَةِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللهُ وَأَنَّ
مُحَمَّدًا رَسُولُ اللهِ وَإِقَامِ الصَّلَاةِ وَإِيتَاءِ الزَّكَاةِ وَحَجِّ الْبَيْتِ وَصَوْمِ رَمَضَانَ

---

[231] Departemen Agama RI, Op. Cit. hal. 44

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Artinya ;

" Dari Abi Abdirrahman, Abdillah bin Umar bin Al-Khaththab r.a. pernah mengengar Rasulullah saw,bersabda,"Islam didirikan atas lima dasar, yaitu kesaksian bahwasannya tiada Tuhan selain Allah dan Muhammad adalah Rasul Allah, mendirikan shalat, mengeluarkan zakat, melaksanakan haji ke Baitullah , serta melakukan puasa dibula Ramadhan," (Hadist Riwayat Bukhari dan Muslim)."[232]

Demikian dalil atau dasar hukum yang memerintahkan umat Islam menjalankan ibadah puasa.

3. Tujuan Berpuasa Dalam Agama Islam

Dalam agama Islam melaksanakan atau mengerjakan puasa, khususnya yang diwajibkan pada bulan Ramadan memiliki tujuan yang jelas dan khusus.

Adapun tujuan diperintahkan mengerjakan puasa dalam Al qur'an telah digariskan Allah SWT, yakni " untuk meningkatkan taqwa kepadaNya."[233] Tujuan puasa tersebut dapat dicapai dengan " menghayati arti puasa itu sendiri,"[234] Demikian diungkapkan oleh Dr.M, Quraish Shihab.

4. Macam - macam Berpuasa Dalam Agama Islam

Puasa dalam Islam selain puasa yang diwajibkan pada bulan Ramadan, juga terdapat puasa lain yang dapat digolongkan menurut kaitan hukumnya sebagai ...

---

[232] Imam Yahya bin Syaraf an Nawawi, Syarah Hadis Arba'in Terjemahan,oleh Zaini Dahlan, PT Trigenda Karya, Bandung, cet.I, th 1995, hal.30

[233] Departeman Agama RI,Loc.Cit

[234] Muhammad Quraish Shihab, Membumikan Al-Qur'an, Penerbit Mizan,Bandung, cet.ke 1994, hal. 307

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

berikut, diantaranya ;

Bahwa puasa terbagi menjadi empat macam ;

a. Puasa Fardu, yaitu puasa bulan Ramadan, baik ada' (tunai atau dikerjakan pada waktunya) maupun diqadha, puasa kifarat(denda) dan puasa nazar.
b. Puasa Sunnah.
c. Puasa Haram.
d. Puasa Makhruh.[235]

Dalam sumber lain dijelaskan, bahwa puasa sunnah itu antara lain ;

a. Puasa enam hari dibulan syawal.
b. Puasa hari Arafah, hari ke 9 bulan Dzulhijjah.
c. Puasa Asyura, hari ke 10 bulan Muharram.
d. Puasa pada hari "Baidh" tiga hari tiap bulan pada tanggal; 13, 14 dan 15.
e. Puasa pada senin dan kamis.
f. Puasa pada bulan haram, bulan Dzulhijah, Dzulqa'dah, dan paling utama pada bulan Muharram.
g. Puasa pada bulan sya'ban.
h. Puasa pada sepuluh hari pertama pada bulan Dzulhijjah.[236]

Sedangkan untuk puasa yang haram atau dilarang, antara lain ;

a. Puasa sunah bagi perempuan yang tidak diizinkan suaminya.
b. Puasa pada hari yang diragukan(hari sakk) tanggal 30 bulan sya'ban, ketika orang ragu bahwa hari itu adalah termasuk Ramadan.
c. Puasa pada hari raya dan hari tasryik.
d. Puasa wanita yang haid atau nifas.
e. Puasa bagi yang kawatir akan keselamatan dirinya jika berpuasa.[237]

---

[235] Abdulrahman Al-Jaziri, Puasa Menurut Empat Mazhab, Terjemahan, PT Lentera, Jakarta, cet. ke. 1, hal. 10

[236] Asy Syaikh Abdul Fattah Al Qodhy, Hikmah Puasa, Terjemahan, Penerbit Ramadani, Solo, cet. ke. V th. 1995, hal. 127 - 146.

[237] Wahbah Al Zuhayly, Op.Cit. hal. 108 - 116

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dari sumber lain disebutkan, bahwa puasa makhruh itu antara lain ;

1. Puasa pada hari Arafa bagi orang yang sedang wukuf di Arafah.
2. Puasa pada hari Jumat.
3. Puasa pada hari Sabtu semata-mata.
4. Puasa pada hari akhir bulan Sya'ban.

Puasa tersebut adalah puasa makhruh yang bersi - fat makhruh tanjihi(untuk penyucian).[238]

Dan sedikit perlu diketahui bahwa puasa makhruh ada 2(dua)macam, hal ini menurut pendapat mazhab Ha - nafi, diantaranya ;

" a. Makhruh Tanzihiy

b. Makhruh Tahrimy,"[239]

Yang termasuk puasa Tahrimy antara lain puasa hari - hari tasyrik, dan hari syak."Puasa pada hari-hari ini puasanya syah, tetapi ia berdosa."[240]

Demikian sekilas puasa makhruh yang terdapat dalam agama Islam yang sebenarnya masih memerlukan pen - jelasan yang luas lagi, Namun karena penulisan ini bertujuan mengungkapkan secara global, maka penulis harus memberikan batas pada penulisan ini.

---

[238] Abu Bakar Jabir El-Jaziri, Pola Hidup Muslim Terjemahan oleh Rachmat Djatnika dari buku Minhajul Muslimin, Penerbit Rosdakarya, Bandung, cet.1, th 1991 hal.244 - 245.

[239] Wahbah Al-Zuhayly, Op.Cit. 116

[240] Ibid. hal. 116 - 117

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

5. Keberadaan Hukum Puasa Dalam Agama Islam

Eksistensi hukum puasa dalam agama Islam adalah diwajibkan bagi setiap umat Islam yang mukalaf untuk puasa di bulan Ramadan. Hal tersebut sudah ditegaskan baik dalam kitab suci Al qur'an maupun As Sunnah.

Disamping puasa wajib tersebut, ada juga puasa yang dianjurkan untuk dikerjakan lebih baik seperti puasa sunah. Dan ada juga puasa yang makhruh bahkan ada juga puasa yang dilarang (diharamkan).

a. Keistimewaan bulan Ramadhan.

Bulan Ramadhan adalah merupakan salah satu bulan yang memiliki keistimewaan yang tidak dimiliki oleh bulan - bulan yang lain. Diantara keistimewaannya

1). Diturunkannya kitab suci Al qur'an pertama yang merupakan pedoman utama umat Islam. Allah berfirman dalam surah Al Baqarah ayat 185 ;

شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنْزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى
لِلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ

artinya ;

"Beberapa hari yang ditentukan itu ialah bulan Ramadhan, bulan yang didalamnya diturunkan (permulaan) Al qur'an sebagai petunjuk bagi manusia dan penjelasan - penjelasan mengenai petunjuk itu dan pembeda (antara yang hak dan yang bathil)."[241]

---

[241] Departemen Agama R I, Op.Cit. hal. 45

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2). Dibukanya pintu syurga dan ditutupnya pintu neraka. Sebagaimana diterangkan dalam hadist muslim yang terdapat pada nomor 655 sebagai berikut ;

وَعَنْهُ رَضِيَ اللّٰهُ عَنْهُ اَنَّ رَسُوْلَ اللّٰهِ صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ
وَسَلَّمَ قَالَ: اِذَا جَاءَ رَمَضَانُ فُتِحَتْ اَبْوَابُ الْجَنَّةِ وَغُلِّقَتْ
اَبْوَابُ النَّارِ وَصُفِّدَتِ الشَّيَاطِيْنُ متفق عليه

Artinya ;

" Dari Abu Hurairah r.a. katanya, bahwa Rasu - lullah s.a.w. bersabda ; "Apabila bulan Ramadhan tiba, maka dibukakanlah pintu - pintu syorga dan ditutuplah pintu - pintu neraka, dan diikatlah syaithan - syaithan." [242]

3). Didalam bulan Ramadhan juga terdapat suatu masa, di mana masa itu lebih baik dibanding 1000 bulan, masa itu disebut Lailatul Qodar.[243]

4). Diampuninya dosa orang - orang yang beribadah pada masa yang telah lalu.[244]

5). Diampuninya dosa orang - orang yang ber puasa yaitu dosa - dosa yang lalu.[245]

---

[242] Abu Ahmadi, M.Ali Chasan Umar, Riyadlus Shalihin Terejmahan, Penerbit Al - Ikhlas, Surabaya, cet. ke. 1, tahun. 1993, hal. 525

[243] Departemen Agama RI, Op.Cit. hal. 10882

[244] Muhammad Syarief Sukandy, Bulughul Maram Terjemah, Penerbit Al-Ma'arif, Bandung, cet. ke. 8 tahun 1986. hal. 250 - 251

[245] Abu Ahmadi, M.Ali Chasan Umar, Loc.Cit.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

6). Ramadhan bulan yang penuh pahala dan Ramadhan merupakan perisai bagi umat Islam.[246]

Demikian beberapa keutamaan dan keistimewaan bulan Ramadhan yang penulis sebutkan secara singkat dalam penulisan ini.

b. Atas siapa puasa itu diperintahkan

Puasa dalam agama Islam diperintahkan untuk dikerjakan secara universal. Artinya tidak ada perbedaan antara ulama', kiyai atau cendikiawan atau tokoh agama yang spiritualnya tinggi serta umat awam. Perintah puasa yang universal itu berdasarkan Al qur' an dan hadist Nabi yang merupakan dasar umat Islam kedua setelah al qur'an.

1). Syarat - syarat wajib puasa

Puasa itu diwajibkan atas orang - orang yang telah memenuhi syarat sebagai berikut ;

a. Beragama Islam,
b. Baligh,
c. Berakal,
d. Suci,
e. Mampu untuk mengerjakan puasa,
f. Mukim.[247]

Demikian beberapa syarat yang harus dipenuhi umat Islam sebelum menjalankan puasa.

---

[246] M Ali Usman, A.A. Dahlan, M.D.Dahlan, Hadits Qudsi, Penerbit CV Diponegoro, Bandung, cet.ke.XVII , th. 1992, hal. 181-182

[247] Asy Syekh Abdul Fattah Al Qodhy, Op.Cit, hal.34

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2). Syarat Syah Puasa.

Puasa dianggap syah atau memenuhi syarat apa - bila ;

a. Islam sepanjang hari.
b. Suci (dari haid maupun nifas)
c. Tamyiz (dapat membedakan yang baik dan yang tidak baik).
d. Berpuasa pada waktunya.[248]

Demikian syarat syahnya puasa sehingga puasa tidak di anggap batal.

3). Rukun Berpuasa.

Rukun artinya " sendi utama dalam ibadah yang harus dikerjakan dalam pengamalan ibadah yang wajib. Adapun rukun berpuasa meliputi ;

"Menahan diri dari dua macam syahwat, yakni syahwat perut dan syahwat kemaluan. Maksudnya menahan diri dari segala sesuatu yang membatal - kannya. Dalam hal ini, mazhab Maliki dan Syafi'i menambahkan satu rukun yang lain, yaitu berniat yang dilakukan pada malam hari."[249]

Demikian rukun puasa yang merupakan landasan utama - nya dalam beribadah yang wajib.

c. Hal - hal yang membatalkan puasa.

Ada beberapa hal yang dapat membatalkan puasa atau menggugurkan ibadah puasa baik yang wajib atau puasa yang disunnahkan.

---

[248] Hasbi Ash Shiddieqy, Op. Cit. hal. 90 - 91

[249] Wahbah Al-Zuhayly, Op. Cit. hal. 85

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Hal - hal yang membatalkan puasa dalam Islam adalah ;

" 1. Memasukkan benda kedalam rongga badan melalui lubang yang terbuka dengan senga ja.
2. Makan dan minum denga n sengaja.
3. Bersenggama.
4. Keluar air mani yang disengaja.
5. Muntah dengan sengaja.
6. Haid atau Nifas bagi wanita.
7. Gila, termasuk juga pingsan.
8. Membatalkan niat, begitu juga murtad. "[250]

d. Tata cara pelaksanaan Puasa dalam Islam.

Tata cara mengerjakan puasa dalam Islam adalah sebagai berikut ;

" 1. Apabila sudah memasuki malam pertama dibulan Ramadhan, mala mnya mengadakan makan sahur kira-kira jam 03.00, dan mulai melakukan sholat tarawih.
2. Disaat berpuasa memperbanyak baca istigh - far, dzikir dan membaca Al qur'an.
3. Menaha n diri dari segala hal yang memba - talkan puasa sampai terbenam matahri.
4. Mensegerakan berbuka dan berbuka dengan yang manis-manis.
5. Menjalankan shalat tarawih tiap malam, badarus Al qur'an dan sebagainya.
6. Saat berpuasa berusaha sholat wajib secara jamaah, memperbanya k shalat sunnah, berse dekah, mendalami agama, menuntut ilmu dan menghayati Al qur'an.
7. Bila masuk sepertiga akhir Ramadhan menambah ibadah dengan i'tikaf di masjid dan berusaha mendapat malam Lailatul Qadar.
8. Di akhir Ramadhan memperba nyak mohon am - pun pada Allah dan berdo'a semoga puasanya diterima dan membayar zakat fitra dengan sempurna."[251]

Demikian tata umat Islam menjalankan puasanya.

---

[250] A. Chodry Ramli, Risalah Puasa Ramadhan, Penerbit Pustaka Progresif, Surabaya, cet. kedelapan, tahun 1993.

[251] Sairuddin, A.Shomad Robith, Zainal Alim, Tuntunan Ibadah Puasa Lengkap, Penerbit Indah, Surabaya, th. 1995, hal.133

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

e. Denda atau Sangsi yang meninggalkan puasa.

Puasa dalam Islam karena ada keterkaitannya yang jelas dengan hukum, maka terdapat beberapa denda atau sangsi bagi yang meninggalkan puasanya ba ik secara di sengaja atau tidak. Denda dan sangsi tersebut dimaksud adalah untuk puasa yang diwajibkan.

Denda atau sangsi dalam agama Islam itu ada tiga macam, diantaranya ;

1. Qodho

Qodho artinya " membayar ibadah yang ditinggal - kan karena suatu sebab, atau dilaksanakan akan tetapi tidak syah atau tertinggal." [252]

Artinya; bila seorang umat Islam yang batal puasa ro - madhannya maka ia wajib menqodhonya dilain hari.

2. Fidyah

Fidyah artinya " sejenis denda atau tebusan yang dikenakan pada setiap umat Islam yang melakukan bebe - rapa kesalahan karena uzur dan disyariatkan." [253]

Adapun mereka yang terkena fidyah adalah ;

"1. Wanita yang lagi menyusui yang tidak puasa.
2. Mereka yang melambatkan qodhonya.
3. Orang yang bekerja karena tidak kuat puasa.
4. Meninggal dunia.
5. Sakit yang tidak dapat diharapkan kesembuhan-nya." [254]

---

[252] Shodiq, Op. Cit.hal. 256

[253] Ibid. hal. 93

[254] Ibid.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Imam Ghozali menambah tentang orang yang terkena fidyah ini yaitu " orang yang lanjut usianya."[255]

3. Kafarah

Kafarah artinya " denda atau penebusan dosa,yaitu denda yang diwajibkan dalam hukum Islam karena , melakukan dosa atau kesalahan."[256]

Orang yang terkena kafarah dalam masalah ini yang dimaksudkan adalah mela kukan kesalahan terhadap pe - laksanaan puasa Ramadha, misalnya " senggama di siang hari dengan istrinya."

Telah disepakati (ijma') para ulama' bahwa o - rang yang membatalkan puasanya disiang hari bulan Ramadhan dengan sengaja, bukan dikarenakan . paksaan dari orang lain dan ia secara sadar mengetahui bahwa hukumnya haram " maka ia wajib menqodho puasanya dan ditambah membayar kaffara."[257]

Sedangkan mengenai jenis kafarah puasa ini ada macam bentuk-kesimpulan menurut hadis Nabi saw, di - antaranya ;

a. Memerdekakan hambah sahaya (budak).

---

[255] Muhammad Al Baqir, Rahasia Puasa dan Zakat , oleh Imam Ghozali,Terjemahan,Penerbit Karisma,Bandung cet. ke. V, th. 1994. hal. 24

[256] Shodiq, Op. Cit. hal.167

[257] H.Z.A.Syihab, Tuntunan Puasa Praktis, Penerbit Bumi Aksara, Jakarta, cet. 1 . th. 1995, hal. 36

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Berpuasa selama dua bulan berturut - turut.

c. Memberi makan kepada 60 orang miskin masing-masing satu mud (± 800 gram) [258]

Demikian inti pokok dari hadits Nabi yang menerangkan tentang kafarah.

6: Manfaat Ibadah Puasa Dalam Agama Islam

Pelaksanaan ibadah puasa dalam agama Islam banyak sekali manfaatnya. Baik manfaat yang bercorak ketuhanan maupun yang bercorak kemanusiaa.

Manfaat puasa ada beberapa hal sebagai berikut;

a. Manfaat Theologis

" Melatih manusia untuk menyuburkan kehidupan rohani. Nafsu jasmaniah yang sering bersemayam dimasing-masing individu harus dengan sungguh-sungguh direndam dan dikendalikan serta diarahkan untuk tujuan yang lebih mulia yaitu Tuhan." [259]

Demikian diungkapkan oleh DR Amin Rais Pimpinan Pusat Muhammadiyah dalam bukunya " Puasa dan Keunggulan Kehidupan Rohani. Dan Hujatul Islam Imam Ghozali menekankan bahwa," makna puasa sebenarnya adalah menjernihkan jiwa dan memusatkan perhatian hanya kepada Allah SWT saja." [260]

---

[258] Adib Bisri Mustthafa, Nailul Authar IV oleh Imam Muhammad Asy Syaukani, Terjemahan, Penerbit Asy Syifat, Semarang, cet.1. th. 1994. hal.494-495

[259] Amin Rais, Puasa dan Keunggulan Kehidupan Rohani, Penerbit PT Mitra Pena Cendikia, Yogjakarta, cet. 1. th. 1996. hal. 20-21

[260] Muhammad Al Baqir, Op.Cit. hal. 42

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Manfaat Sosiologis

Dari sisi sosiologi atau kemasyarakatan, puasa juga banyak mengandung manfaat. Dengan menjalankan puasa secara baik dan benar, maka seseorang dapat memiliki rasa lapar yang pada gilirannya juga akan merasakan bahwa orang lain juga mengalami rasa lapar. Artinya dengan puasa melatih umat Islam untuk memahami keadaan sesamanya.

Al Allamah Ibnul Hammam, mengatakan, bahwa ;

"Sesungguhnya tatkala orang yang berpuasa merasakan pedihnya lapar dalam sebagian waktu, ia akan teringat bagaimana kal au lapar terus-menerus, sehingga akan timbul padanya rasa kasihan kepada orang orang miskin".[261]

Dengan demikian akan muncul pula rasa kepedulian pada lingkungannya atau dengan istilah kepedulian sosial , disiplin dan mampun menjadi contoh.

c. Manfaat Psikologis

Puasa apabila dilaksanakan dengan motivasi dan semangat yang diniatkan untuk memenuhi perintah Tuhan hanya mencari ridho Allah SWT, maka seorang mukmin akan menghadapi kehidupan ini dengan jiwa yang lapang, lebih teleransi, mappu beradaptasi terhadap lingkungan dan " memiliki kemampuan merendam berbabagai konflik dan gesekan yang terjadi dalam [illegible]

---

[261] Ma'ruf Abdul Jalil, Fiqh Puasa oleh Yusuf Qordhawi Terjemahan, Penerbit Citra Islami Press, Solo,cet Pertama, th 1995, hal. 17

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dalam hubungan interaksi sesama manusia ".[262]

Manfaat psikologi ini sesuai dengan konsep WHO,yaitu ; " Ia dapat menyesuaikan secara konstruktif pada kenyataan meskipun kenyataan itu buruk".[263]

Dengan demikian secara kejiwaan, puasa bermanfaat mempengaruhi kehidupan seseorang.

d. Manfaat Kesehatan

Puasa bagi seseorang apabila dikerjakan dengan penuh kesungguhan dan ketaatan dapat bermanfaat terhadap kesehatan, baik terhadap kesehatan jiwa sebagaimana diterangkan pada bagian manfaat psikologi.

Dokter Muhammad Thohir, Kepala Rumah Sakit Islam Surabaya dan Staf Rumah Sakit Jiwa Menur Surabaya, dalam bukunya " Puasa Ramadhan Pengantar Kesetan Paripurna ", mengatakan ;

" Puasa jika dilaksanakan dengan lebih benar, dalam arti tidak memin dahkan waktu makan (yakni berpuasa di siang hari tetapi melahap segala macam makanan di mal am hari), puasa yang lebih benar dalam arti berpuasa di siang hari dan berbuka sekedarnya, akan berperan mengurangi ekses metabolisme karbonhidrat dan protein".[264]

Demikian manfaat puasa terhadap kesehatan fisiknya manusia sebagai diterangkan dokter Muhammad Thohir.

---

[262] Muhammad Thohir, Puasa Ramadhan Pengantar Kesehatan Paripurna, Penerbit Al Ikhlas,Surabaya,th.1994 hal. 19 - 20

[263] Ibid. hal. 21

[264] Ibid. hal. 14

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dokter ahli Penyakit Dalam RSUD Dr Soetomo Surabaya, Profesor Dokter Ahmad Hasan, mengatakan ;

" Untuk mendapatkan dampak positif terhadap kesehatan termasuk awed muda dari berpuasa tersebut harus melakukan kiat puasa secara sehat juga".[265] Maksudnya sehat adalah"sebagaimana dicontohkan Nabi Muhammad saw ".[266]

Demikian beberapa manfaat puasa dalam Islam yang penulis ungkapkan secara singkat sekali, yang sebenarnya masih banyak sekali manfaat puasa dalam Islam yang tidak munkin diungkap kan secara menyeluruh.

---

[265] Koran Surabaya Post, KOLOM KESEHATAN, No.XLIV Hari Senin Tanggal 5 Pebruari 1996, hal. 13

[266] Ibid.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id