

**KONSEP PUASA DALAM AL-QUR'AN AL-HADITS DAN
KITAB TRIPITAKA (Studi Perbandingan)**



SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Tugas dan Syarat-Syarat guna Memperoleh
Gelar Sarjana Theologi Islam pada Jurusan perbandingan Agama
(Ushuluddin) Fakultas Agama Islam**

Diajukan Oleh:

AZIMAH FITRIANI

H 000040011

**FAKULTAS AGAMA ISLAM
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2009

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bagi para pemeluk suatu agama, agama merupakan sesuatu yang luhur dan diyakini dapat membawa keselamatan hidup di dunia dan di alam setelah ia mati yang dapat membawa dirinya ke jalan Tuhan. Jadi, agama bagi para pemeluknya merupakan kebutuhan yang niscaya, dan seringkali menentukan dalam kehidupannya lebih dari pada yang lainnya. Dalam konteks ini, agama dijadikan sebagai desain bagi kehidupan para pemeluknya (Nashir, 1999:100).

Dengan adanya agama-agama tersebut, jelas akan memperlihatkan banyak perbedaan, walaupun tidak menutup kemungkinan akan ditemukan beberapa persamaan. Adakalanya perbedaan hanya menyangkut dalam hal-hal yang tidak prinsip seperti dalam hal peribadatan, tetapi tidak jarang kita menemukan perbedaan yang prinsip dan sangat fundamental, seperti dalam tataran ilmu teologi.

Seiring dengan pesatnya ilmu pengetahuan, semakin mendorong para sarjana dan filsuf-filsuf untuk mempelajari berbagai hal yang menyangkut studi agama. Hasil studi dan kajian tersebut akhirnya melahirkan ilmu yang dinamakan fenomenologi agama. C J Blekker mendefinisikan fenomenologi agama sebagai suatu studi pendekatan agama dengan cara membandingkan berbagai macam gejala dari bidang yang sama antara berbagai macam agama, misalnya cara penerimaan penganut, doa-doa, inisiasi, upacara keagamaan,

dan sebagainya (Dhavamony, 1995:8). Dari semua fenomena yang berkaitan dengan ritus-ritus agama, puasa merupakan salah satu ritual keagamaan yang senantiasa dilaksanakan oleh agama-agama di dunia.

Dalam dimensi moral, puasa dapat menjadi benteng terakhir guna menghambat manusia agar mampu mengendalikan nafsu hewani yang sering bersemayam dalam tingkah dan perbuatannya. Seperti diketahui, banyak tingkah dan ulah manusia di dunia ini yang tidak mencerminkan sikap yang seharusnya menjadi sikap manusia. Munculnya peperangan yang terus menerus terjadi, saling bunuh dalam berebut kekuasaan, terjadinya kerusakan moral, dan sebagainya adalah bukti bahwa manusia telah banyak kehilangan kendali atas nafsu mereka. Oleh karena itu, puasa dapat dijadikan sebagai pengendali nafsu manusia yang tak terkendali (Rais, 1996:9-10).

Salah satu hikmah yang besar dari ibadah puasa adalah melatih manusia untuk menyuburkan kehidupan rohani. Nafsu jasmaniah yang ada pada masing-masing individu harus dengan sungguh-sungguh dapat diredam, dikendalikan dan diarahkan untuk tujuan-tujuan yang lebih mulia. Setiap orang yang menjalankan ibadah puasa pada hakekatnya memang sedang memenjarakan dirinya dari berbagai nafsu jasmaniah agar tidak bergerak secara liar (Rais, 1996:20).

Puasa adalah ritus agama yang bisa menjadi wahana penyucian diri, pembinaan moral, dan penambahan kualitas spiritual manusia (Bahtiar, 2000:29). Bukan hanya karena motivasi keagamaan, pada momen-momen tertentu puasa dijadikan sebagai ajang peningkatan moralitas dan budi luhur.

Agama Yahudi, Kristen dan Islam, juga menjadikan puasa sebagai media standar untuk mengekspresikan kedekatan, kecintaan, permohonan, rahmat dan ampunan dari Sang Khalik. Ajaran puasa terdapat dalam berbagai agama, diantaranya agama Islam dan Buddha. Ajaran-ajaran tersebut mengacu pada kitab suci masing-masing, yaitu Al-Qur'an yang didukung dengan Al-Hadits, dan kitab Tripitaka. Agama-agama lain juga mengajarkan puasa seperti Kristen, Hindu, Katolik, bahkan aliran kepercayaan pun terdapat ajaran puasa.

Perintah puasa terdapat pada beberapa surat dalam Al-Qur'an, yaitu: surat Al-Baqarah (183-187), Annisa' (92), Al-Maidah (89), Al-Mujadilah (4), dan Maryam (26), hal ini juga didukung oleh beberapa hadits yang menganjurkan mengenai perintah puasa baik puasa wajib maupun puasa sunah (*tathawu'*).

Seperti halnya dalam ajaran agama lain, agama Buddha juga mengajarkan umatnya untuk berpuasa yang dikenal dengan *uposatha* yang berarti "masuk untuk berdiam". *Upasatha* merupakan istilah yang dipakai untuk pelaksanaan suatu upacara keagamaan yang berhubungan dengan menahan diri (puasa). *Upasatha* ini dilakukan pada hari bulan purnama dan bulan gelap sesuai dengan penanggalan bulan buddhis. Hal ini juga dijelaskan Sang Buddha dalam *uposatha sutta* dari *Aṅguttara Nikāya*. *Dhammika Sutta* dari *Sutta Nipāta* juga memuat penjelasan Sang Buddha kepada Upasaka Dhammika dan 500 temannya tentang pelaksanaan puasa Buddhis ini. Dalam sutta-sutta ini dijelaskan bahwa pelaksanaan puasa cara Buddhis dilakukan

pada hari ke-8 paruh bulan, hari ke-14, dan hari ke-15 (Subalaratano, 2005:30-31).

Dalam Tripitaka, perintah puasa (*uposatha*) secara singkat dapat dirumuskan sebagai berikut, puasa dilakukan dengan menjalankan delapan sila (*Atthasila*), delapan sila itu adalah: tidak membunuh, tidak mencuri, tidak melakukan hubungan seks, tidak berbohong, tidak mengonsumsi makanan yang membuat kesadaran lemah dan ketagihan (alkohol, obat-obatan terlarang), tidak makan pada waktu yang salah, tidak bernyanyi, menari atau menonton hiburan juga tidak memakai perhiasan, kosmetik, atau parfum, tidak memakai tempat tidur dan tempat duduk yang mewah (Cintiawati, dkk, 2003:526-528). Dalam Al-Qur'an dan Al-Hadits, puasa dilakukan sejak terbit fajar hingga terbenam matahari, dengan menghindari makan, minum, berhubungan suami istri pada siang hari, dan menghindari hal-hal yang membatalkan puasa (Qardhawi, 1998:20).

Puasa masing-masing agama tersebut mempunyai cara dan aturan-aturan sendiri, begitu juga puasa yang terdapat dalam Al-Qur'an Al-Hadist dan Tripitaka, tetapi yang perlu dipahami adalah bagaimana seluruh umat beragama tersebut mampu memahami dan menyadari berbagai makna yang terkandung di dalamnya, bukan malah terjebak ke dalam formalitasnya saja.

Dari penjelasan mengenai puasa dalam Al-Qur'an Al-Hadist dan Tripitaka, pada hakikatnya puasa digunakan sebagai usaha untuk mengendalikan diri. Selain mengendalikan diri dari hal-hal yang buruk (hawa nafsu), puasa juga sebagai sarana untuk memelihara kesehatan, akan tetapi tujuan yang paling utama adalah usaha untuk mendekatkan diri kepada Tuhan.

Pembahasan mengenai puasa menarik untuk kita kaji, mengingat beberapa agama besar di dunia mengajarkan tentang puasa, termasuk Islam dan Buddha, akan tetapi kedua agama besar tersebut memiliki konsep yang berbeda-beda, begitu juga tata cara pelaksanaannya yang menarik untuk diperbandingkan. Oleh karena satu ajaran terdapat banyak sekali perbedaan, tentunya secara keseluruhan akan terdapat banyak sekali perbedaan dalam kedua ajaran agama tersebut. Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk mengkaji permasalahan seputar puasa dan menyusun skripsi dengan judul **“KONSEP PUASA DALAM AL-QUR’AN AL-HADITS DAN KITAB TRIPITAKA (Studi Perbandingan)”**.

B. Penegasan Istilah

Agar tidak terjadi kerancuan dalam memaknainya, maka penulis memberikan penegasan atas batasan terhadap istilah yang digunakan dalam kajian ini sebagai berikut:

1. Puasa

Puasa merupakan suatu tindakan menghindari makan, minum, serta segala hal lain yang dapat memuaskan hasrat-hasrat fisik maupun psikis yang dilakukan pada masa tertentu. Puasa umumnya dilakukan berdasarkan keyakinan dan ajaran agama yang dianut oleh orang yang melaksanakannya yang makna dan tujuannya secara umum adalah untuk menahan diri dari segala hawa nafsu, introspeksi, dan meningkatkan keimanan dan ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa. Dalam agama Buddha, semakin tinggi tingkatan seorang Bhikku, maka makin banyak pantangannya baik makanan maupun tingkah laku (Team, 1990:432).

Puasa secara bahasa adalah *tarkun wa kaffun wa hirmanun* juga berarti *imsak*. *Tarkun* (meninggalkan), *kaffun* (menahan diri), dan *hirmaanun* (mengharamkan), puasa dapat juga diartikan *imtinaa'un* (mencegah). Secara syar'i puasa adalah menahan dan mencegah kemauan dari makan, minum, berhubungan suami istri, dan yang semisalnya sehari penuh dari terbitnya fajar shiddiq (waktu subuh) hingga terbenamnya matahari (waktu maghrib) dengan niat tunduk dan mendekatkan diri kepada Allah SWT (Qardhawi, 1998: 20).

Kata *al-shiyam* dan *al-shaum* menurut bahasa berarti *al-imsak*, yaitu menahan diri dari perbuatan baik makan, minum, berkata, ataupun apa saja. Dalam terminologi hukum islam, *shiyam* adalah menahan diri dari segala hal yang membatalkan disertai niat, sejak terbit fajar sampai terbenam matahari (Suma, 1997:77).

Adapun puasa yang akan dibahas pada penelitian ini mencakup puasa secara umum, baik macam-macam puasa, kewajiban puasa, cara maupun hikmah puasa bagi kehidupan.

2. Al-Qur'an

Al-qur'an merupakan kitab suci agama Islam yang bisa disebut juga *Al-Kitab* (S. Al-Baqarah 2:2), *Al-Furqan* (S.Al-Furqan, 1:1), *Al-Zikra* (S. Al-Hijr, 15:9), dan *Al-Tanzil* (S. As-syu'ara, 26:192). Al-Qur'an terbagi dalam 114 surat yang terbagi menjadi dua yaitu:

- a. Makkiyah merupakan himpunan ayat yang diwahyukan kepada Nabi Muhammad selama berdakwah di kota Makkah selama 13 tahun.

- b. Madaniyah, yaitu himpunan ayat yang diwahyukan kepada Nabi Muhammad selama berdakwah di kota Madinah selama 10 tahun (Sou'yb, 1983:398-399).

Keseluruhan isi kitab suci Al-Qur'an memuat berbagai macam syari'at Islam, termasuk di dalamnya adalah perintah puasa yang terdapat dalam surat Al-Baqarah 183-189, Annisa' 92, Al Maidah 89, Al Mujadilah 4, dan Maryam 26.

3. Al-Hadits

Merupakan keterangan berisikan sabda Nabi, perbuatan, ataupun persetujuan dari pihak Nabi mengenai syari'at Islam, termasuk di dalamnya adalah perintah puasa. Dunia Islam sampai sekarang ini mengenal delapan himpunan Al-Hadits yang merupakan karya delapan tokoh yang mengumpulkan dan menghimpun Al-Hadist itu diberbagai wilayah Islam pada masa hidupnya (Sou'yb, 1983:402).

Al-Hadits berarti yang baru, berita, atau percakapan. Menurut Islam, hadits adalah wahyu yang diterangkan dalam bentuk sabda, perbuatan, dan persetujuan Nabi terhadap sesuatu perbuatan. Adapun sunah menurut bahasa berarti "suatu jalan, tradisi, atau cara berbuat", jadi sunnah lebih mengacu pada perbuatan-perbuatan yang ditradisikan (Manaf, 1994:115-116).

Tiap-tiap hadits mengandung tiga unsur, yaitu: *rawi*, *matan*, dan *sanad*. *Rawi* yaitu orang yang menyampaikan atau menulis hadits yang pernah didengar atau diterima dari seseorang. *Matan* adalah kalimat atau

kalam yang berisi berita yang disampaikan oleh perawi yang diteruskan sampai pada kita oleh sanad terakhir. *Sanad* atau *Tariq* adalah jalan yang dapat dipercaya yang menghubungkan matan hadits sampai kepada Nabi Muhammad SAW (Manaf, 1994:17).

4. Tripitaka

Kitab suci agama Buddha yang paling tua diketahui hingga saat ini tertulis dalam bahasa Pali dan Sansekerta. Kitab suci ini biasa disebut Tripitaka, yang berarti “tiga keranjang” atau “tiga kumpulan ajaran”. Kitab ini merupakan kumpulan khotbah, keterangan, perumpamaan, dan percakapan yang pernah dilakukan Sang Buddha dengan para siswa dan pengikutnya. Kitab *Tripitaka* terdiri dari tiga kelompok, yaitu:

- a. *Sutta Pittaka*, yang berisi peraturan-peraturan yang mengatur kehidupan Sangha dan para penganutnya. *Sutta Pitaka* terdiri atas lima bagian, yaitu: *Digha Nikaya*, *Majjhima Nikkaya*, *Anguttara Nikaya*, *Khuddaka Nikaya*, dan *Samyutta Nikaya*. Adapun perintah puasa terdapat dalam *Sutta Pittaka* bagian *Anguttara Nikaya*.
- b. *Vinayya Pittaka*, yang berisi tentang hal-hal yang berkenaan dengan peraturan-peraturan bagi para bhikkku dan bhikkuni. *Vinayya Pittaka* terdiri atas lima bagian, yaitu: *Parajika*, *Pacittiya*, *Mahavagga*, *Culavagga*, dan *Parivara*.
- c. *Abidhamma Pittaka*, yang berisi tentang filsafat agama Buddha, dimana terdapat pembahasan yang mendalam tentang hakikat dan tujuan hidup *Abidhamma Pittaka* terdiri atas tujuh bagian, yaitu: *Dhamma sangani*, *Vibhanga*, *Dhatukatha*, *Puggala pannatti*, *Kathavatthu*, *Yamaka*, dan *Patthana* (Team, 1992:4-8).

Dari penegasan istilah tersebut, maka konsep puasa dalam Al-Qur'an-Al-Hadits dan Kitab Tripitaka dapat diartikan sebagai suatu rancangan, pemikiran, gagasan atau ide mengenai puasa yang dimiliki dan terdapat dalam kitab-kitab tersebut, tentunya dengan cara yang berbeda-beda dan bertujuan untuk mengendalikan hawa nafsu guna mendekatkan diri kepada-Nya.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan penegasan istilah yang dikemukakan sebelumnya, maka dapat diberikan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana konsep puasa dalam Al-Qur'an-Al-Hadits dan Kitab Tripitaka?
2. Apa persamaan dan perbedaan konsep puasa dalam Al-Qur'an Al-Hadits dan Kitab Tripitaka ?

D. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui, mengerti, dan menjawab permasalahan-permasalahan di atas dengan perumusan sebagai berikut:

- a. Untuk mengetahui konsep puasa dalam Al-Qur'an Al-Hadits dan Kitab Tripitaka
- b. Untuk mengetahui persamaan dan perbedaan dari konsep puasa dalam Al-Qur'an Al-Hadits dan Kitab Tripitaka.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini ditujukan sebagai sumbangsih pengetahuan dalam khazanah pemikiran keislaman, serta bagi civitas akademika Fakultas Agama Islam, khususnya Ushuluddin dapat dipakai sebagai bahan kajian untuk penelitian bidang Ilmu Perbandingan Agama, khususnya mengenai konsep puasa dalam Al-Qur'an Al-Hadits dan Kitab Tripitaka.

b. Manfaat Praktis

Dengan adanya perbedaan mengenai ajaran puasa, diharapkan bagi para pembaca, khususnya pemeluk agama Islam dan Buddha agar terjalin sikap toleransi antar umat beragama dan terciptanya kerukunan hidup umat beragama, baik antar maupun intern umat beragama.

E. Kajian Pustaka

Sejauh yang penulis ketahui, belum ada penelitian serupa yang membahas perbandingan puasa antar agama, adapun penelitian yang relevan mengenai puasa diantaranya adalah:

Susilo (UIN SUKA, 2006), meneliti tentang “Manfaat Puasa Bagi Kesehatan (Studi Pemikiran Hembing Wijaya Kusuma)”, menerangkan bahwa puasa merupakan salah satu ibadah yang mempunyai kedudukan tersendiri dari ibadah yang lain. Ketika melaksanakan ibadah puasa, seseorang akan senantiasa memperoleh derajat keimanan dan ketakwaan yang meningkat.

Dalam penelitian tersebut, Hembing memaparkan bahwa puasa bagi kesehatan fisik akan tercapai ketika seseorang berpuasa sistem pencernaannya dapat bekerja secara teratur yang diiringi pula oleh sistem kerja organ-organ tubuh yang lain. Selain itu, sel darah putih yang berfungsi menambah kekebalan tubuh semakin meningkat. Melalui beberapa faktor ini, maka kesehatan fisik dapat dicapai secara sempurna, begitupula kesehatan rohani yang berarti seseorang tersebut mampu mengendalikan dirinya melalui keimanan dan ketakwaannya.

Rosita (UIN SUKA, 2008), dalam skripsinya yang berjudul “Puasa dan pengendalian Diri Perspektif Kesehatan Mental”, menerangkan bahwa puasa merupakan bentuk tes keimanan bagi kaum muslim dan menguji kapasitas ihtisab atau keikhlasan, puasa juga dapat mensucikan badan. Terkait dengan pengendalian diri dalam perspektif kesehatan mental, maka manusia dituntut untuk dapat mengendalikan diri (hawa nafsu) dari tindakan yang merugikan diri sendiri maupun orang lain. Penguasaan pengendalian diri akan memberikan ketenangan hidup yang terkait dengan terciptanya suatu mental yang sehat.

Penelitian tersebut di atas lebih menekankan pada manfaat puasa dari berbagai segi kehidupan, adapun skripsi yang ingin penulis susun lebih menekankan tentang perbandingan (komparasi) antara puasa dalam Al-Qur'an Al-Hadits dan kitab Tripitaka, baik dari segi pengertian, dasar, cara, macam, maupun tujuan puasa.

F. Metode Penelitian

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

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*Library Research*), karena data yang akan diteliti berupa naskah-naskah, buku-buku atau majalah-majalah yang bersumber dari khasanah kepustakaan (M. Nazir, 1988:54). Dalam skripsi ini akan diteliti lebih mendalam mengenai konsep puasa dalam Al-Qur'an Al-Hadits dan Kitab Tripitaka.

2. Metode Pendekatan

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan teologis normatif. Pendekatan teologis adalah pendekatan yang menekankan pada bentuk forma atau simbol-simbol keagamaan yang masing-masing bentuk dan forma atau simbol-simbol keagamaan tersebut mengklaim dirinya sebagai yang paling benar, sedangkan yang lainnya salah. Sedangkan studi agama melalui pendekatan normatif yaitu suatu pendekatan yang memandang agama dari segi ajarannya yang pokok dan asli dari Tuhan yang di dalamnya terdapat penalaran pemikiran manusia (Nata, 2002:29).

3. Metode Pengumpulan Data

Dalam pengumpulan data penelitian ini menggunakan metode dokumentasi, yaitu dengan cara mengumpulkan data-data yang berasal dari buku, majalah, ataupun sumber-sumber yang berkaitan dengan penelitian. Adapun data yang diperoleh dibagi menjadi dua yaitu:

- a. Data primer adalah sumber-sumber dasar yang merupakan bukti atau saksi utama dari kejadian yang lalu (M. Nazir, 2003:50). Data tersebut diperoleh secara langsung di lapangan atau data-data yang didapatkan langsung dari sumber asli yang memuat informasi yang dibutuhkan mengenai konsep puasa. Data primer dapat berupa dokumen, catatan harian, arsip, biografi yang ditulis langsung oleh pelaku, dan berbagai berita yang ditulis oleh orang-orang yang sezaman (Ali, 2002: 21). Data-data primer dalam penelitian ini berasal dari buku-buku yang terkait, yaitu kitab Tripitaka (*Anguttara Nikaya*), Al Qur'an Al-Hadits dan buku-buku lainnya yang berkaitan dengan puasa agama Islam dan Buddha.
- b. Data sekunder adalah catatan tentang adanya suatu peristiwa, ataupun catatan-catatan yang jaraknya telah jauh dari sumber orisinal (M. Nazir, 2003:50). Catatan tersebut berisi bahan-bahan yang memberikan penjelasan mengenai bahan hukum primer atau sejumlah keterangan atau fakta yang digunakan seseorang secara tidak langsung diperoleh melalui dokumen, laporan, buku-buku karangan ilmiah, artikel yang ditulis oleh orang-orang yang tidak sezaman dengan peristiwa tersebut

yang berhubungan dengan materi penelitian ini (Ali, 2002:21). Data-data sekunder yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari artikel yang terdapat dalam surat kabar atau majalah.

4. Metode Analisa Data

Data yang telah dikumpulkan dari berbagai sumber di atas, akan dianalisa dengan metode kualitatif komparatif, yaitu menggambarkan fenomena sosial secara holistik tanpa perlakuan manipulatif dengan memperhatikan keaslian dan kepastian merupakan faktor yang sangat ditekankan. Metode komparatif menggambarkan tentang tipe-tipe yang berbeda dari agama-agama, untuk menentukan secara analitis faktor-faktor yang membawa ke kesamaan-kesamaan dan perbedaan-perbedaan dalam pola-pola yang khas dari tingkah laku. Hasil dari analisa tersebut akan disimpulkan secara deduktif, yaitu menarik suatu kesimpulan dimulai dari pernyataan umum menuju pernyataan khusus dengan menggunakan penalaran atau rasio (Sudjana, 1991:6).

G. Sistematika Penulisan Skripsi

Hasil penelitian mengenai konsep puasa dalam Al-Qur'an-Al-Hadits dan Kitab Tripitaka, akan disusun dalam bentuk skripsi dengan sistematika sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan, yang berisi: latar belakang masalah mengapa penulis memilih pokok bahasan mengenai konsep puasa dalam Al-Qur'an Al-Hadits dan Kitab Tripitaka. Perumusan masalah penulis paparkan

dalam beberapa point yang mana akan dijawab melalui tahapan-tahapan penulisan pada bab berikutnya. Lebih lanjut, dipaparkan pula mengenai tujuan dan manfaat dalam penelitian ini. Pada bab ini pula akan disajikan tentang metode penelitian sehingga pembaca akan memahami alur pemikiran penulis dalam rangka menganalisa permasalahan penelitian ini. Bab ini akan ditutup dengan sistematika penulisan dimana pembaca dapat mengetahui pokok-pokok bahasan yang akan dikupas oleh peneliti.

Bab II Konsep Puasa Dalam Al-Qur'an Al-Hadits, yang berisi: pengertian Islam, pengertian puasa, dasar hukum puasa, cara berpuasa, macam puasa dan tujuan puasa.

Bab III Konsep Puasa Dalam Kitab Tripitaka, yang berisi: pengertian Buddha, pengertian puasa, dasar hukum puasa, cara berpuasa, macam puasa dan tujuan puasa.

Bab IV Analisa Perbandingan, yang berisi: analisa perbandingan tentang persamaan dan perbedaan konsep puasa dalam Islam dan Buddha.

Bab V Penutup, yang berisi: kesimpulan dan saran