Mengerjakan Puasa dan Pengertiannya

Adapun pengertian puasa itu: "menahan nafsu dari syahwatnya dan menceraikan nafsu itu daripada kebiasaan dan menyederhanakan perasaan kerinduan (supaya bersiaplah jiwa untuk menuntut kebahagiaan dan kenikmatannya, dan menerima ketenangan batin dan membawa kepada kesentosaan jiwa; dan supaya patahlah keruncingan lapar dan keganasannya serta menginsafkan jiwa terhadap untuk nasib manusia yang lapar). Ia juga bagi mengekang tenaga-tenaga anggota dengan melepaskan kekangan kepada hukum tabiat yang membencanakannya kelak."

Inilah takrif pengertian yang konkrit dan sempurna di atas puasa itu.

Kerana puasa itu menceraikan diri dari syahwatnya, yang mana hal yang tersebut itu suatu soal yang sukar benar dilaksanakan, maka tiadalah Tuhan menciptakan turunnya hukum puasa kepada hambanya-hambanya. Hukum-hukum ini diturunkan ke atas Nabī tatkala berhijrah ke Madinah, dijalankan dan disyariatkan dengan sempurnanya iaitu sesudah dasar-dasar tauhid beberapa lama terhunjam dalam jiwa umat dan sesudah undang-undang solat dilaksanakan dengan sebaik-baiknya.

Puasa itu mulanya difardukan dengan cara: "boleh memilih antara berpuasa dengan memberikan makanan tiap-tiap hari kepada orang-orang miskin."

Ringkasnya sesudah puasa ini cukup benar-benar difahami hikmahnya oleh sekalian umat baharulah difardukan kepada sekalian mereka, kaya dan miskin yang sanggup mengerjakannya. Dalam pada itu masih terus juga berjalan aturan "memberi makan" kepada orang miskin sebagai ganti puasa bagi orang-orang yang tidak sanggup mengerjakan puasa itu. Orang sakit dan di dalam safir[1] dibenarkan meninggalkan puasanya dengan syarat menggantikannya sebanyak-banyak yang ditinggalkannya itu kepada hari yang lain. Demikian juga orang yang di dalam hamil dan sedang menyusui anaknya dan orang-orang yang telah sangat tua yang telah tidak sanggup berpuasa dengan mudah disamakan juga hukumnya dengan orang yang dalam sakit dan di dalam safir itu.

Seterusnya disamakan pula hukum diatas orang yang sakit berlama-lama, sakit yang tidak diharap akan sembuh lagi dengan orang yang tidak sanggup berpuasa itu.

Sebenar-benar Maksud Puasa

Tidak dimaksudkan dari puasa itu dengan semata-mata menahan akan minum dan menahan diri daripada sesuatu yang merosak atau membatalkan rupa puasa (rangka bentuknya yang zahir). Yang sebenarnya dituju: kesannya iaitu menahan diri daripada segala rupa keinginan yang diperintah kita menentangnya dengan senjata-senjata yang tajam tetap moden dan kekal yang ada kepada diri kita sendiri iaitu senjata-senjata "sabar dan taqwa".

Yang demikian akan dapat diamalkan melainkan menahan lidah daripada terlibat dalam menuturkan kata-kata yang keji, umpad[2], fitnah, dusta, dan pertengkaran mulut; menahan pendengaran daripada terlibat dari mendengar segala perkara yang tidak disukai; dan seterusnya menahan penglihatan

[1] Perkataan sebenar ialah musafir.
[2] Perkataan sebenar ialah umpat.

sesuatu dari terlibat dalam melihat yang berlawanan dengan taqwa atau bukti akan Allah.

Apabila kita mempelajari hikmah-hikmah puasa yang diterangkan oleh firman Allah: *"La'allakum tattaqūn* (supaya menyiapkan menjadi orang yang bertaqwa) nyatalah puasa itu menjadi pengawal yang mendinding antara kita dengan keinginan nafsu angkara dan keinginan-keinginan bagi melakukan kemunkaran[3].

Rasulullah (S.A.W) bersabda: "Hanya sanya puasa itu perisai; apabila salah seorang kamu berpuasa, janganlah menuturkan perkataan yang keji dan janganlah berlaku buruk. Jika seseorang hendak membunuhnya atau hendak mencarut hendaklah ia katakan – saya berpuasa".

Keadaan Puasa (Pembahagiannya)

Puasa itu terbahagi kepada dua:

1. Puasa fardu, dan
2. Puasa *taṭawwu'* (sunat).

Puasa fardu (wajib): puasa yang dipandang derhaka orang yang sengahaja[4] meninggalkannya iaitu puasa Ramaḍān, puasa *kafārah* dan puasa nazar.

Puasa *taṭawwu'* (sunat): puasa-puasa yang tidak difardukan, yang tidak dihukumkan derhaka orang yang senghaja meninggalkannya iaitu puasa Asyura, puasa Arafah, puasa Isnin dan Khamis dan puasa-puasa yang sedarjah dengannya.

Hikmah Puasa

Allah menerangkan di dalam al-Qur'ān hikmah puasa itu: "untuk menjadi tangga taqwa"; tangga yang menyampaikan kita kepada darjat *muttaqīn*. Penjelasan ini diberi Allah kerana orang-orang Wathani (orang-orang yang menyembah patung berhala) berpuasa untuk menghilangkan kemarahan Tuhannya-Tuhannya Bila mereka mengerjakan sesuatu yang menaikkan kemarahan Tuhannya atau menarik keredaan Tuhan-Tuhannya kepada memberikan pertolongan. Kaum ini berpendapat: jalan untuk mencari keredaan Tuhan ialah mengazab diri dan menghilangkan kesedapan anggota. Kepercayaan seperti ini tersiar pula di dalam kalangan ahli-ahli Kitab.

Adapun puasa dalam Islam, hikmahnya, untuk "menyiapkan kita bagi mendapat kebahagiaan taqwa" – bukan untuk sesuatu kepentingan Tuhan yang kita sembah. Allah Tuhan kita terkaya daripada puasa kita itu.

Dengan memerhati dan mempelajari rahsia puasa, kita mendapat pengertian: Allah memfardukan puasa kepada kita ialah:

1. Untuk menanam benih ''*shafaqah* dan rahmat" dalam jiwa kita terhadap *fuqarā'* dan *masākīn*, kepada *aytām* (anak-anak yatim) dan kepada orang-orang yang melarat hidupnya.
2. Membiasakan diri dan jiwa memelihara amanah.

Kita mengetahui bahawa puasa itu amanah yang memang berat dan payah memeliharanya. Apabila tidak dapat memelihara amanah ini dengan sempurna, terdidiklah bagi memelihara amanah yang diamanahkan kepada kita.

3. Menyuburkan dalam jiwa kita "kekuatan menderita" apabila kita terpaksa (perlu) menderita dan untuk menguatkan "*iradat"* atau kehendak, dan untuk meneguhkan "azimat" atau keinginan dan kemahuan yang kuat membaja.

Rahsia-rahsia Puasa

Seseorang yang berpuasa itu hendaklah berusaha dengan sepenuh tenaga dan jiwanya supaya puasanya diterima Allah. Puasanya akan diterima Allah kalau dijaga "adab"

[3] Perkataan sebenar ialah kemungkaran.
[4] Perkataan sebenar ialah sengaja.

puasa dengan sempurna-sempurnanya. Apabila diperhatikan dengan saksama akan kandungan puasa akan nyatalah kepada kita bahawa puasa itu akan mengandungi "rahsia".

1. Mengurangkan kekuatan *bahīmīyyah*; mengurangkan makan dan minum supaya dengan demikian jiwa keikhlasan naik meningkat dan supaya bertambah-tambahlah jiwa *malakiyah* yang bersifat dengan berbagai-bagai sifat keutamaan dan kesempurnaan.

2. Menjadikan perangai dirinya di dalam sebahagian waktu dengan salah satu sifat Allah: ketiadaan makan dan minum, dan menyerupakan diri kita dengan orang yang *muqarrabīn* yakni orang yang menahan diri dari mengikut kemahuan-kemahuan syahwat keduniaan.

3. Membiasakan diri dengan sabar dan tetap menahan kesukaran serta menguatkan ibadah dan cita-cita.

Orang yang berpuasa itu memberatkan diri untuk menjauhkan nafsu dan keinginan-keinginannya: makan minum, menghampiri isteri; dan membela dirinya daripada kepungan nafsu, murka dengan penuh keteguhan dan kesabaran.

4. Memperingatkan diri dengan kehinaan – dalam berpuasa terasa benar akan hajat kepada makan dan minum. Orang yang berhajat kepada sesuatu itu tunduk dan menghinakan diri kepada-Nya.

5. Menjaga diri ke dalam lembah dosa dan maksiat

6. Menggerakkan orang yang mampu atau kaya, menolong orang yang papa, miskin dan menyelesaikan keperluan dan hajat mereka itu untuk menolak bahaya kelaparan yang kejam.

7. Menghidupkan kekuatan fikiran dan *basyīrah* (penglihatan) mata hati.

Luqman al-Hakim pernah berkata kepada anaknya: "Wahai anakku apabila perutmu telah penuh sesak dengan makanan, nescaya tertidurlah fikiranmu dan berhentilah atau malaslah segala anggota-anggotamu beribadat kepada Allah yang menjadikan kamu, dan hilanglah ketenangan jiwa (hati) serta kehalusan pengertian, sedang ketenangan jiwa (hati) dan kehalusan pengertian, itulah yang melazankan[5] munajat dengan mengingat akan Allah."

Sifat atau Cara Berpuasa

Apabila masuk malam pertama bulan Ramaḍān: berniatlah pada malam itu bahawa kita berpuasa esok hari. Mulai dari malam itu tegakkanlah sembahyang terawih dengan berjemaah. Sesudah sahur dan memelihara dengan sempurna adab-adabnya. Bersihkanlah mulut dengan sebersihnya-bersihnya dan tunggulah waktu subuh. Sangat baik benar menunggu subuh dengan tilawah al-Qur'ān.

Apabila terbit fajar tahanlah diri dari makan, minum, menghampiri isteri dan daripada segala merosakkan puasa dan pahalanya. Setelah selesai daripada mengerjakan sembahyang subuh bacalah Qur'ān sekadar kesanggupan sehingga menjelang pagi hari.

Pada siang hari jauhkanlah diri daripada perbuatan yang haram bahkan hendaklah menjauhkan diri daripada pekerjaan yang makruh dan sesia. Selanjutnya berusahalah supaya semua sembahyang fardu dapat ditegakkan dengan berjemaah.

Sedapatnya-dapatnya supaya pada tiap-tiap hari sesudah sembahyang Zuhur dan Asar diluangkan waktu yang tenang untuk membaca al-Qur'ān.

Apabila matahari nyata terbenam segeralah buka puasa dengan sedikit makanan yang manis dan lazat. Kemudian tunaikanlah solat maghrib. Sesudah solat itu barulah sempurnakan makan dengan dituruti benar-benar adab-adab berbuka.

(sambungannya pada muka 23)

[5] Perkataan sebenar ialah melazatkan.