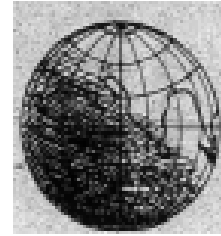


DUNIA PENGETAHUAN



“Hanya Haiwan Yang Tak Sanggup Menahan Selera dan Hawa Nafsu

Orang Yang Pernah Merasai Haus dan Lapas, Lebih Banyak Menaruh

Kasih dan Sopan Santun”

Oleh: Prof. Dr. Ahmad Ramli

Puasa ialah satu tiang Islam yang lima, yang diwajibkan mengerjakannya. Hanya orang yang sihat sahaja yang suruh berpuasa.

Hikmah apakah yang sembunyi pada ibadat puasa itu?

Sesungguhnya tidaklah dalam kekuasaan manusia akan mengetahui sedalam-dalamnya tujuan yang diperintahkan oleh Tuhan yang Maha Bijaksana. Akan tetapi sekadar yang dapat, dicuba menghuraikan hikmah tinggi yang tersembunyi dalam puasa itu.

Saya sebagai doktor yang telah dua puluh tahun turut menyelami lautan ilmu kedokteran yang maha luas itu, merasa berkewajipan untuk mentafsirkan sekadar pengetahuan saya akan masalah puasa yang akan ditilik dari jurusan ilmu kesihatan. Untuk keperluan itu saya dasarkan keterangan saya atas sebuah hadis yang harus diketahui oleh segenap kaum Muslimin.

Dalam hadis yang dimaksudkan itu adalah termaktub sabda junjungan kita Muhammad *ṣallā Allahu*

‘alayhi wasalam, yang demikian ertinya: berpuasalah kamu supaya sihat.)) (al-Jāmi‘u al-Ṣaghīr, juzuk 1, muka 46).

Sesungguhnya puasa itu menyebabkan tubuh dan jiwa kita bertambah sihat. Marilah saya huraikan lebih dahulu akan kesihatan jiwa yang ditimbulkan oleh ibadat puasa.

Hidup batin manusia jika dipandang dari sudut ilmu jiwa sesungguhnya didorong oleh pelbagai hawa nafsu dan syahwat berahi yang semuanya dikendalikan oleh akal dan budi fikiran.

Akal dan budi fikiran inilah, bersendikan iman dan daya kemahuan, membezakan manusia daripada haiwan yang hidupnya semata-mata hanyut dalam lautan hawa nafsu yang sentiasa beriak gelombang sampai memuncak tinggi. Akal dan budi fikiran dapatlah diibaratkan sebagai penunggang kuda yang tangkas dan gagah perkasa, dan nafsu itu dapatlah diumpamakan dengan seekor kuda yang liar dan sentiasa meronta. Biar pun kuda itu dengan lajunya melompat setinggi-tingginya, maka penunggang kuda yang tangkas itu tak akan dapat

dipelantingkannya, malahan makin lama makin teguh

kedudukannya di atas pelana kuda yang liar itu.

Inilah gambaran yang tepat sekali untuk melukiskan hidup batin manusia. Alangkah mulia dan indahnya syariat puasa itu, yang mengajar manusia menahan dan mengendalikan syahwat dan nafsunya. Puasa melepaskan dan membangkitkan daripada ikatan kehaiwanan, kerana hanya binatanglah yang tak sanggup menahan selernya, tak sanggup menahan hawa nafsu perutnya dan tak sanggup pula menahan syahwat berahi farajnya. Apabila hawa nafsu dan syahwat berahi itu sudah dapat dilawannya maka terempanglah dan terpagarlah semua jalan-jalan yang tadinya terbuka untuk syaitan masuk ke dalam kalbu manusia itu. Orang berpuasa memberhentikan makan dan minum pada siang hari oleh kerana ia semata-mata mengikut akan perintah Tuhannya. Lain daripada itu ia harus pula menjaga lidah dan mulut daripada umpat keji. Ia juga hendaklah puasakan mata dan telinga daripada perkara yang tidak memberi faedah.....

Inilah kesihatan rohani yang dapat diperoleh dengan jalan berpuasa.

Berpuasa juga ialah satu jalan untuk memperhalus perasaan dan mempertinggi fikiran, sebagaimana yang disabdakan oleh Rasulullah (SAW) (maksudnya): ((Orang yang lapar perutnya, tinggi fikirannya dan suci hatinya.))

Sesungguhnya orang yang pernah merasai lapar dan dahaga, akan lebih banyak menaruh kasih dan sopan santun terhadap saudara-saudaranya atau terhadap fakir miskin yang berhari-hari menderita lapar.

Kesihatan Jasmani

...Ilmu pengetahuan yang berdasarkan pemeriksaan yang teliti, telah membuktikan bahawa pati makanan yang mustahak bagi tubuh manusia, adalah terjadi dari zat telur, zat lemak, air, pelbagai-bagai garam dan bermacam vitamin. Semua pati makanan yang tersebut adalah terhimpun dalam daging haiwan, ikan, sayur-sayuran dan buah-buahan.

.....Apabila kita berpuasa, maka pada mana itu seluruh pencernaan (alat menghadam makanan) beristirahatlah dan oleh kerana itu tidaklah ia berkehendakkan darah berlebihan. Dan darah yang tidak dikehendaki itu mengalirlah ke jurusan alat-alat yang lain, yang sangat berkehendakkan darah yang lebih daripada biasa, disebabkan pekerjaannya.

Dalam bulan Ramadan, setiap orang Muslimin, diharuskan beriktikaf di dalam masjid pada waktu siang, (bacalah ayat 178, surah al-Baqārah). Gunanya iktikaf itu ialah untuk bertafakur dan juga untuk memperdalam ilmu pengetahuan dalam agamanya dengan jalan membaca al-Qur'ān dan tafsirnya.

Berfikir atau pun bertafakur hanya dapat berlaku apabila otak dapat bekerja dengan semestinya.

Syarat sedemikian, terdapat pada seseorang yang berpuasa pada waktu siang.

Semua darah dikehendaki oleh otak untuk pekerjaannya pada waktu itu.

Alat taubat tersebut, sudah sepatutnya diperkenankan beristirahat pada satu ketika untuk melepaskan lelah dan juga untuk menghimpunkan segala tenaga yang dikehendakinya sesudah beristirahat.

Dan beristirahat yang sebaik-baiknya, ialah istirahat dalam bulan Ramadan, yang di dalamnya umat Islam diwajibkan memberhentikan makan minum pada siang hari.

Dalam masa berbuka dan makan sahur, jangan hendaknya orang yang berpuasa itu menimbun-nimbunkan makanan dan minuman dalam tali perut, oleh kerana dia pada siang hari telah menderita lapar dan dahaga yang tidak terkira beratnya. Hal yang demikian, sangatlah berlawanan dengan hikmah puasa.

Tidaklah menghairankan jika dalam al-Quran (ayat 31, surah al-A'raf) diserukan supaya kita makan dan minum hanya sekadar untuk melepaskan lapar dan dahaga sahaja.

Ertinya.....dan hendaklah kamu makan dan minum, tetapi janganlah kamu melampaui batas. Bahawasanya Allah tiada suka akan orang yang melampaui batas.

Dan dalam satu hadis, Nabi (SAW) bersabda yang demikian ertinya:

Kami suatu kaum, tidak makan sebelum lapar, dan apabila kami makan, tidaklah sampai kenyang)).

gambar



Pemandangan dalam Kolokium di Lahore, Karachi



Wakil Indonesia dalam Kolokium yang telah diadakan di Lahore, Karachi baru-baru ini.

(sambungan dari muka 25)

akhirnya permusuhan berkepanjangan – Persatuan Bangsa Indonesia akan hapus – perasaan takluk menakluk, benci membenci akan timbul, sebab itu bahagian-bahagian daerah yang lain telah menyatakan perdirianya menuntut Sukarno mencari jalan damai – tidak melakukan jalan kekerasan kerana sekalipun umpamanya Sukarno dapat menindas orang-orang Sumatera Tengah namun perasaan dendam akan terus menerus – bukannya hanya kepada Sukarno tetapi terus kepada orang-orang Jawa sendiri terutamanya perasaan retak di antara Jawa dan daerah itu sudah ditimbulkan oleh Sukarno dan golongannya yang mengutamakan orang-orang Jawa belaka di dalam Jabatan Pemerintahan.