

Puasa dan Kesannya Dari Segi Kerohanian

Ramaḍān adalah suatu bulan yang mulia. Bulan yang mempersatu-padukan seluruh umat Islam di seantero dunia dari segi perasaan, dari segi adat menyambut ketibaannya, dari segi ibadah di antara siang dan malamnya, dari segi makan minum mereka. Bulan yang tidak memperbeza-bezakan di antara orang-orang kaya yang hidup senang-lenang dengan si fakir miskin yang hina-dina. Seluruh umat Islam dari barat dan timur, dari utara dan selatan di sepanjang bulan Ramaḍān adalah hidup di dalam keadaan yang sama, menahan segala hawa nafsu daripada mengecap nikmat yang diharuskan dalam masa 11 bulan dan banyak berjaga pada waktu malam.

Di dalam makalah ini penulisnya akan membentangkan suatu fikiran baharu tentang tidak perlunya umat Islam memandang kepada hikmah dan faedah keduniaan di dalam sesuatu ibadah yang mereka amalkan, tetapi kerjakanlah segala amal ibadah itu semata-mata kerana Allah *Subḥānahu wa Ta'ālā*.

(Oleh Almarhum *Faḍīlah al-Shaykh* Mahmoud Shaltut)

Puasa di dalam Islam:

Asal makna puasa di dalam Islam ialah menahan diri daripada makan dan minum daripada mula terbit fajar *al-ṣādiq* hingga masuk matahari, semata-mata kerana menunaikan perintah Allah *Subḥānahu wa Ta'ālā*. Allah menghadkan waktu mula berpuasa itu daripada mula terbit fajar ialah kerana pada permulaan orang-orang Islam mengerjakan puasa daripada masuk Maghrib hingga ke masa mereka tidur. Apabila mereka telah tidur pada waktu itulah mereka memulakan puasa mereka. Dan apabila mereka terbangun daripada tidur pada waktu tengah malam – walaupun sebelum fajar – maka mereka tidak mahu lagi makan, minum dan bersedap-sedapan dengan isteri-isteri mereka.

Perbuatan mereka yang menyusahkan diri mereka itu tentu sekali diketahui oleh Allah *Subḥānahu wa Ta'ālā*, Ia pun lantas menurunkan wahyu di dalam al-Qur'ān di dalam sūrat al-Baqarah ayat (187) melalui Malaikat Jibrīl dengan firman-Nya: “*Uḥilla lakum laylata*

al-ṣiyāmi al-rafathu ilā nisā'ikum. Hunna libāsu lakum wa antum libāsu lahunna, 'alima Allāhu annakum kuntum takhānūna anfusakum fa tāba 'alaykum wa 'afū 'ankum, fa al-āna bāshirūhunna wa ibtaghū mā kataba Allāhu lakum wa kulū wa ishrabū ḥattā yatabayyana lakumu al-khaytu al-abyaḍu mina al-khayfi al-aswadu mina al-fajr, thumma atimmū al-ṣiyāma ilā al-layl.” Ertinya: (Dihalalkan bagi kamu pada malam puasa bercampur dengan isteri-isteri kamu. Mereka itu adalah pakaian bagi kamu dan kamu adalah pakaian bagi mereka itu. Allah mengetahui bahawasanya kamu telah berlaku khianat kepada diri kamu sendiri, lantas Allah mengampunkan akan kesalahan kamu itu dan Ia hilangkan keberatan (beribadah) daripada kamu, dan sekarang hampirilah mereka itu dan carilah apa yang Allah telah tentukan untuk kamu, dan makanlah dan minumlah hingga ternyata bagi kamu gurisan putih daripada gurisan hitam dari waktu fajar, kemudian sempurnakanlah puasa itu hingga ke malam).

Ayat tersebut adalah suatu

pindaan dari Tuhan tentang masa mulai mengerjakan puasa dengan tujuan semata-mata untuk meringankan bagi orang-orang yang mengerjakan ibadah puasa.

Tiga Tingkatan:

Amalan puasa di dalam Islam ada mempunyai tiga tingkatan:

Tingkatan yang pertama – ialah menahan diri daripada makan, minum dan syahwat. Ini adalah sebagai puasa yang zahir yang diketahui oleh semua orang, banyak orang menyangka berpuasa dengan secara zahir ini sudah memada, dan akan mendapat pahala yang banyak dari Tuhan.

Tingkatan yang kedua: – selain daripada tingkatan yang pertama tadi ditambah pula dengan menjauhkan tubuh kasar daripada melakukan perkara-perkara maksiat yang dilarang oleh agama, tangan mestilah menahan dirinya daripada melakukan perbuatan-perbuatan zalim atau mengambil merampas hak kepunyaan orang lain. Kaki mestilah menahan dirinya daripada pergi berjalan ke tempat-tempat yang tidak

diharuskan oleh syarak. Lidah pula mestilah menahan dirinya daripada memaki, mengumpat, mengata nista orang lain dan berdusta. Telinga juga mestilah menahan dirinya daripada mendengar perkataan-perkataan kotor, perkataan-perkataan dusta dan mengumpat. Mata mestilah pula menjauhi daripada memandang perkara-perkara yang diharamkan oleh syarak atau mengintip hal ehwal orang lain.

Dalam soal ini Rasulullah *ṣallā Allāhu ‘alayhi wa sallam* pernah bersabda maksudnya: “Sesungguhnya puasa itu adalah syurga, kalau seseorang yang berpuasa itu tidak melakukan maksiat dan tidak jahil akan hikmah-hikmah puasa yang dilakukannya itu. Dan jika seseorang memaki dan mengata nistanya maka hendaklah ia berkata: Sesungguhnya aku ini berpuasa...aku ini berpuasa.”

Tingkatan yang ketiga: – termasuk tingkatan yang pertama dan yang kedua, ditambah dengan membersihkan hati dan jiwa dari segala perasaan jahat yang akan merosakkan iman dan mengurangkan keikhlasan. Niat kerana hendak melakukan kejahatan sudah merosakkan puasa. Niat mengerjakan ibadah puasa itu bukan kerana Allah sudah merosakkan puasa, menanamkan perasaan hasad dengki di dalam hati sudah merosakkan puasa dan menambahkan perasaan dendam khesumat¹ di kalbu sudah merosakkan amalan puasa.

Puasa Amalan *Ta‘abbudī*:

Ta‘abbudī ertinya: Melakukan segala amalan yang diwajibkan semata-mata kerana menjunjung titah perintah Allah dengan tidak perlu memandang kepada apa hikmah

dan faedahnya dari segi keduniaan sesuatu amalan yang dikerjakan itu.

Begitulah halnya dengan amalan puasa. Puasa adalah sejenis amalan yang diwajibkan oleh Tuhan kepada manusia mengerjakannya yang wajib ditaati, kerana amalan puasa itu bukan sahaja baharu diwajibkan ke atas umat Muḥammad *ṣallā Allāhu ‘alayhi wa sallam* tetapi juga telah diwajibkan ke atas umat-umat yang dahulukala. Sebagaimana firman Allah di dalam sūrat al-Baqarah ayat (183): **“*Yā ayyuhā alladhīna āmanū kutiba ‘alaykumu al-ṣiyāmu kamā kutiba ‘ala alladhīna min qablikum la‘allakum tattaqūn.*”** Ertinya (Wahai orang-orang yang beriman! Allah telah mewajibkan di atas kamu berpuasa sebagaimana Ia telah wajibkan amalan puasa itu di atas umat-umat yang sebelum kamu. Mudah-mudahan kamu daripada golongan orang-orang yang takwa).

Pemahaman mendengar setengah orang berkata: Kalau sekiranya tujuan puasa itu kembali kepada perkara kesihatan tubuh badan atau kembali kepada perasaan supaya menaruh belas kasihan kepada orang-orang fakir miskin, atau supaya tertanam di dalam jiwa mereka perasaan sabar yang mendalam atau sebagainya, maka dengan jalan lain daripada berpuasa juga kami dapat melaksanakannya.

Segolongan yang lain pula berkata: Kalau sekiranya mendirikan sembahyang itu dengan tujuan riadah hendak mensihatkan tubuh badan atau dengan tujuan mendidik jiwa dalam segi kerohanian, maka banyak lagi jalan-jalan yang lain yang boleh dilakukan untuk perkara tersebut.

Ada pula setengah golongan yang lain

berkata: Kalau sekiranya amalan mengerjakan ibadah haji itu untuk mempereratkan ikatan persaudaraan di antara sesama kaum Muslimin dan untuk mengetahui hal keadaan mereka maka ada beberapa banyak jalan lain yang boleh dibuat untuk melaksanakan tujuan tersebut. Mengapa umat Islam mesti bersusah payah belayar ke Makkah negeri yang berhawa panas dan serba-serbi mahal itu dengan mengeluarkan perbelanjaan yang bukan sedikit?

Kesemua perkataan-perkataan ini pernah kami dengar, malahan beberapa banyak lagi perkataan-perkataan lain yang merupakan cemuhan terhadap hikmah-hikmah yang terkandung di dalam ibadah telah kami dengar dengan perasaan hati yang panas dan telinga yang berdesing-desing, tetapi apa yang hendak dikata? Dunia zaman sekarang telah dipenuhi dengan fikiran-fikiran morden² dan falsafah-falsafah baharu yang menyakitkan otak dan memusingkan fikiran. Hujah-hujah lama yang berpusing di sekeliling hikmah itu dan hikmah ini sudah hampir-hampir tidak mahu dipakai lagi oleh orang-orang yang hidup di alam dunia morden ini, lantaran dunia sekarang telah hampir-hampir penuh dengan berbagai-bagai hikmah.

Sebaik-baiknya jalan bagi kita umat Islam di zaman serba-serbi morden ini ialah kembali ke pangkal jalan ke zaman permulaan Islam berkembang. Di zaman pemeluk-pemeluk Islam belum lagi dipengaruhi oleh kesan-kesan dari pengajaran-pengajaran falsafah dan belum lagi tergila-gila mencari hikmah dan faedah di luar syarak. Kita haruslah kembali ke jalan yang lebih cerah dengan menanamkan ke dalam jiwa masing-masing

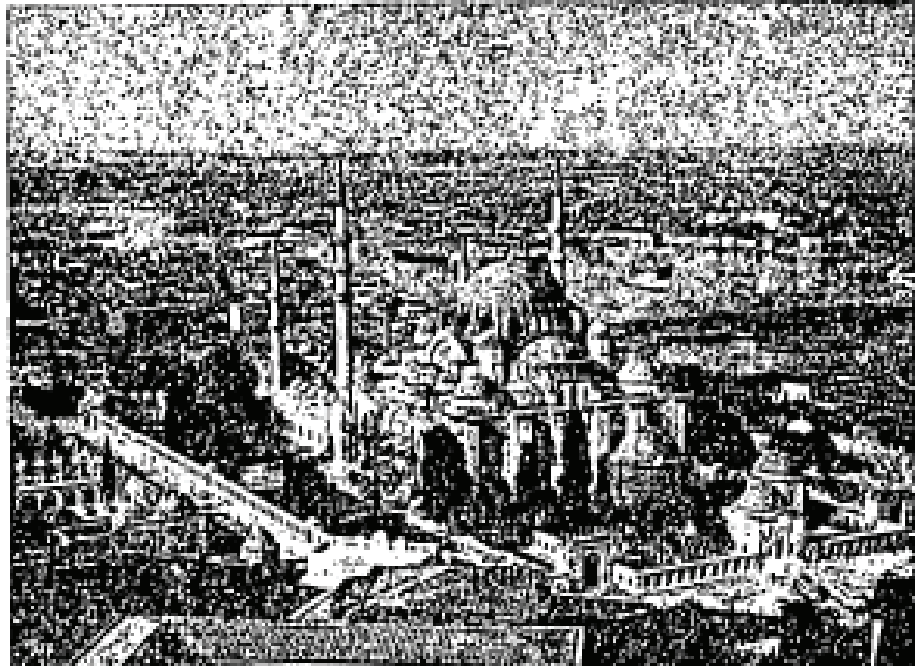
¹ Perkataan sebenar ialah khesumat.

² Perkataan sebenar ialah *modern*.

perasaan *ta'abbudī* dalam masa mengerjakan amalan ibadah terhadap Allah *Subhānahu wa Ta'ālā*. Di dalam soal ibadah kita jangan mengharapkan faedah-faedah dunia. Hasil-hasil ibadah tidak akan kita terima semasa kita hidup di dalam dunia ini, malahan ia akan kita terima sesudah kita berada di alam Akhirat kelak.

Oleh yang demikian beribadahlah kepada Allah dengan perasaan penuh khushyuk dan tawaduk, kerana Allahlah yang mengatur dan menetapkan nasib hidup seseorang hamba-Nya. Kita hanya disuruh berbakti kepada-Nya dengan perintah-perintah yang disuruh-Nya dan meninggalkan segala perkara yang dilarang-Nya. Perintah wajib ditunaikan dengan perasaan hati yang jujur ikhlas, tidak perlu diketahui apa perintah itu ada faedah dan hikmahnya buat hidup manusia di dunia ini ataupun tidak. Kita manusia harus tunduk di bawah undang-undang yang telah diatur rapi oleh Tuhan yang menjadikan. Niat yang sesuci ini sudah cukup untuk seseorang Muslim mengabdikan dirinya terhadap Allah *Subhānahu wa Ta'ālā*.

Barang siapa yang mengambil air sembahyang dengan tujuan kerana hendak membersihkan diri, bukan kerana Allah, maka hasil wuduknya itu hanya setakat bersih tubuh itu sahaja, barang siapa yang mengerjakan sembahyang dengan niat hendak bersenam (riadah), maka faedah bersenam itu sahajalah yang akan didapatinya. Barang siapa berpuasa kerana tujuan hendak berubat daripada penyakit atau hendak mencari kesihatan tubuh badan, maka setakat itu sahajalah



Masjid Suleyman yang terdiri dengan hebat dan indahnya di tengah-tengah kota Istanbul.

faedah yang akan diterimanya. Begitulah seterusnya di dalam ibadah-ibadah yang lain. Kalau kita mahu ibadah kita mendapat ganjaran pahala dari Allah maka hendaklah setiap ibadah yang kita amalkan itu semata-mata kerana Allah. Jangan mengharapkan faedah-faedah yang lain.

Kesan-kesan Kerohanian di dalam Puasa:

Ibadah puasa di samping ia merupakan suatu ibadah yang zahir iaitu menahan diri daripada makan, minum, mengikut hawa nafsu dan adat, maka ia juga merupakan suatu ibadah kerohanian yang mempunyai perhubungan batin yang rapat di antara seorang hamba yang mengerjakan ibadah tersebut dengan Tuhannya. Dengan melakukan amalan puasa seorang manusia sanggup membatasi dirinya dengan adat kebiasaan yang sering dilakukannya pada setiap hari. Sanggup melawan kehendak hawa nafsu yang ganas berontak. Kesan-kesan puasa dari segi

kerohanian itu ada tiga jurusan yang terpenting sekali:

1. Mengatasi adat: Sebagaimana yang diketahui bahawa adat selalu menguasai jiwa, kadang-kadang adat itu menjadi suatu tabiat semula jadi yang sering dilakukan oleh seseorang manusia pada setiap hari, sehingga adat itu sangat susah hendak dipisahkan daripada penghidupan sehari-hari seperti makan pagi, tengahari dan malam, minum teh atau kopi pada waktu-waktu yang tertentu atau menghisap rokok dan sebagainya.

Tetapi dengan adanya ibadah puasa yang dilakukan oleh seorang Muslim maka adat kebiasaan yang telah menjadi tabiat dan peraturan hidup itu dengan mudah dapat diatasi. Hingga waktu melakukan adat itu boleh dibuang dan ditukar ganti menurut sesuka hati orang yang mengerjakan ibadah

puasa. Ia sudah tidak lagi menjadi sebagai suatu tabiat semula jadi yang mesti dilakukan di dalam masa dan waktunya yang tertentu.

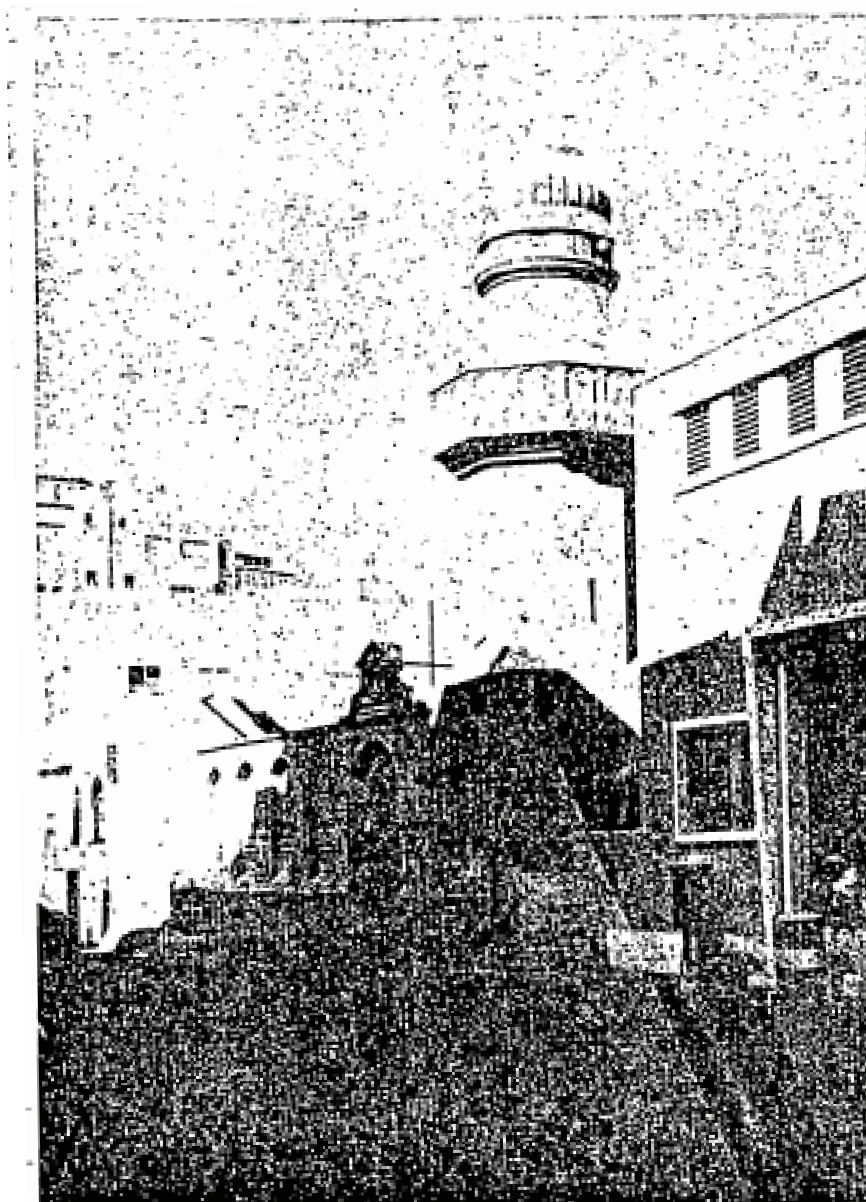
2. Kesabaran: Dengan sendirinya orang yang berpuasa itu mestilah bersifat sabar. Sabar menahan hawa nafsu, sabar melanggar adat kebiasaan yang selalu dilakukannya pada setiap hari, sabar daripada menahan penderitaan lapar dan dahangga³ yang pasti dirasakan oleh setiap orang-orang berpuasa, sifat sabar adalah raja segala akhlak, oleh itu al-Qur'an al-Karim sangat mementingkan orang-orang yang bersifat sabar. Hingga darjat orang-orang yang bersabar itu Tuhan letakkan di samping-Nya, - sebagaimana firman-Nya: *Inna Allāha ma'a al-ṣābirīn*. Ertinya: Bahawa sesungguhnya Allah itu bersama-sama dengan orang yang sabar. Di dalam hadith pula ada mengatakan: Bahawa sesungguhnya sifat sabar itu setengah daripada iman, dan sesungguhnya puasa itu setengah daripada sabar. Allah *Subhānahu wa Ta'ālā* mengurniakan bagi tiap-tiap kebaikan itu pembalasannya dan pembalasan itu akan diperlipat gandakan kepada orang-orang dikehendaki-Nya sehingga Ia menyatakan tentang pembalasan pahala yang akan dikurniakan kepada orang-orang yang bersifat sabar dengan firman-Nya: *"Innamā yuwaḥḩū al-ṣābirūna ajrahum bi ghayri ḩisāb."* Ertinya: Sesungguhnya Allah berjanji terhadap orang-orang yang sabar akan memberi kepada mereka ganjaran pahala dengan tidak ada perhitungan.

3. Bersifat amanah: Daripada kesan-kesan puasa yang meresap di dalam jiwa orang-orang yang mengerjakannya ialah amanah terhadap diri sendiri, dan

sentiasa berperasaan takut terhadap Allah pada bila-bila masa dan waktu. Orang yang berpuasa itu sentiasa menjaga dirinya daripada melakukan dosa kecil dan dosa besar, ia sentiasa merasakan dirinya sentiasa di bawah penjagaan Tuhan. Gerak-gerinya sentiasa diintip dan diawasi. Perasaan takut yang timbul daripada sifat amanah

itulah yang menyebabkan orang-orang berpuasa itu selalu awas dan waspada untuk melakukan sesuatu perkara yang dilarang Allah.

Perasaan batin yang terbit dari hati kecilnya selalu membisikkan ke cuping telinganya bahawa ia sentiasa berada di bawah pengawasan Tuhan yang mengetahui tiap-tiap sesuatu yang nyata dan tersembunyi.



Masjid al-Jinn di Makkah al-Mukarramah. Menurut sejarah di sanalah diturunkan surat al-Jinn.

³ Perkataan sebenar ialah dahaga.