

Persediaan Rohani dan Jasmani Penting dalam Amalan Puasa

Mulai dari tanggal 1 haribulan Ramaḍān ini seluruh umat Islam yang berjumlah 700 juta jiwa

di seantero dunia telah menunaikan amalan puasa. Bagi orang-orang yang tebal iman mereka, maka kedatangan bulan Ramaḍān ini adalah mereka sambut dengan perasaan hati yang penuh kegembiraan, kerana di sepanjang bulan yang mulia inilah mereka berpeluang mengerjakan amal ibadah dengan sebanyak-banyaknya sambil mengharapkan ganjaran pahala yang berlipat ganda yang hanya akan mereka dapati khas di dalam bulan Ramaḍān ini sahaja. Tetapi bagi mereka yang tipis imannya, kedatangan bulan Ramaḍān ini merupakan suatu malapetaka kepada mereka, mereka menganggap bahawa Ramaḍān adalah suatu bulan yang menyekat selera mereka untuk melakukan sesuatu perbuatan durjana mengikut kemahuan hawa nafsu mereka yang sebegitu ganas dan buas. – Pengarang.

[Oleh: Abdul Aziz al-Murshidi]

Puasa Amalan yang Berat:

Puasa adalah suatu amalan yang memperteguhkan jiwa dan peribadi seseorang manusia, lantaran puasa adalah suatu amalan yang dilakukan dengan kemahuan rohani dan kekuatan jasmani. Orang yang lemah rohaninya tidak akan mahu melakukan amalan puasa ini, begitu pula orang yang terganggu kesihatannya kerana sakit atau terlalu tua tidaklah diwajibkan ke atasnya mengerjakan amalan puasa, melainkan setelah kekuatan jasmaninya kembali pulih dan ia sanggup memikul tanggungjawab amalan puasa ini dengan sempurna.

Sebelum daripada seseorang Islam itu menunaikan amalan puasanya, maka ia haruslah melengkapkan dirinya dengan kekuatan-kekuatan rohani dan jasmani, untuk menghadapi segala godaan hawa nafsu yang sebegitu keras yang akan ditempuhi oleh setiap orang yang berpuasa.

Banyak orang yang mengatakan bahawa amalan puasa itu tidak berat, menahan nafsu makan dan minum dalam

masa 12 jam atau lebih sedikit itu adalah suatu perkara biasa yang tidak meninggalkan sebarang kesan penderitaan di jiwa orang yang berpuasa itu. Buat saya kata-kata ini dikeluarkan adalah semata-mata bertujuan untuk menonjol-nonjolkan diri dengan suatu pengakuan yang tidak berasas seolah-olah bahawa dialah seorang Islam yang kuat beribadah sehingga amalan puasa yang dianggap berat oleh orang lain itu hanya dianggapnya suatu perkara biasa sahaja.

Tetapi saya berpendapat puasa adalah suatu amalan yang tidak kurang beratnya dengan sembahyang. (Sembahyang memang Tuhan sendiri mengatakan berat, sebagaimana firman-Nya di dalam surah al-Baqarah ayat 45 yang maksudnya: “Bahawa sembahyang itu adalah berat melainkan atas orang-orang yang khushyuk mengerjakannya.” Oleh itulah orang yang mengerjakan amalan puasa ini ia dikehendaki menyediakan dirinya dengan dua kelengkapan yang menjadi dasar utama bagi seseorang yang akan menunaikan amalan puasa itu, iaitu persediaan di segi rohani dan

jasmani, tujuannya supaya ia sanggup melawan adat dan tradisi hidup yang biasa dilakukannya dengan biasa selama 11 bulan (seperti makan, minum, menghisap rokok pada siang hari) dan sanggup pula menindas kemahuan hawa nafsunya dengan penuh kesabaran.

Di antara sebab-sebab maka saya berani mengatakan bahawa puasa itu adalah suatu amalan yang berat yang mana kepayahan dan penderitaan yang terkandung di dalam amalan puasa itu memang dapat dirasakan oleh orang-orang yang mengerjakannya, ialah kalau sebenarnya amalan puasa itu ringan dan orang-orang yang mengerjakan puasa itu tidak merasa payah tidak letih, tidak menderita kelaparan dan kehausan, maka sudah tentulah Islam tidak mengatakan di dalam amalan puasa itu mendungi¹ suatu hikmah besar untuk mendatangkan rasa keinsafan kepada golongan orang-orang kaya yang hidup mewah dan senang terhadap fakir miskin yang hidup sentiasa menderita menanggung kelaparan berhari-hari di sepanjang hayatnya.

¹ Perkataan sebenar ialah mengandungi.

Persediaan Rohani

Kalaulah kesan-kesan dari kepayahan dan penderitaan haus, lapar seberat ini tidak dirasakan oleh setiap orang yang berpuasa, dari manakah perasaan insaf akan terbit dari jiwanya dan dari manakah rasa belas kasihan terhadap fakir miskin yang hidup menderita itu tertanam di dalam hati kecilnya? Jadi jika ada orang yang mengatakan bahawa amalan puasa itu tidak ada kepayahan dan tidak ada penderitaan, maka kata-kata yang seumpama itu saya anggap tidak benar, lantaran perasaan payah dan menderita itu adalah perasaan yang sememang dimiliki oleh setiap makhluk yang bernyawa dari sejak ia mula dilahirkan ke alam dunia ini.

Puasa Menanamkan Sifat Takwa

Puasa adalah satu daripada rukun-rukun Islam yang lima, setiap orang Islam yang mempunyai syarat-syarat mengerjakan puasa, maka ia wajiblah berpuasa. Amalan puasa ini bukan sahaja difardukan ke atas orang-orang Islam daripada golongan umat Nabi Muhammad sahaja, malahan ia telah difardukan juga ke atas umat manusia di zaman lampau, tujuannya yang terbesar sekali ialah menanamkan semangat taat setia dan sifat takwa ke dalam jiwa orang-orang yang mengerjakannya, sebagaimana firman Allah di dalam surah al-Baqarah ayat (183):

“Yā ayyuhā alladhīna āmanū kutiba ‘alaikumū al-ṣiyāmū kamā kutiba ‘alā alladhīna min qablikum la‘allakum tattaqūn.” Ertinya: “Wahai orang-orang yang beriman! Allah telah memfardukan di atas kamu berpuasa

sebagaimana ia memfardukannya ke atas orang-orang yang sebelum kamu, mudah-mudahan kamu termasuk di dalam golongan orang-orang yang takwa.”

Takwa adalah suatu sifat yang sanggup membersihkan jiwa seseorang manusia daripada dipengaruhi oleh kejahatan hawa nafsu yang membawa kepada terceburnya ia ke jurang kecelakaan yang dimurkai Allah, puasa adalah suatu amalan untuk melatih diri seseorang itu bagi melawan kemahuan hawa nafsunya yang ganas dan durjana itu. Oleh itu setiap orang Muslim yang menanamkan ke dalam jiwanya sifat takwa, ia akan terpelihara daripada segala tipu daya syaitan sama ada jin mahupun syaitan manusia.

Jasad Roh dan Akal

Asal kejadian manusia adalah terdiri daripada tiga unsur yang terpenting iaitu: “Jasad, roh dan akal. Maka untuk menyuburkan jasad dan mensucikan roh, kedua-duanya haruslah diberi makanan yang sesuai dengan keduanya. Jasad dan roh wajiblah diberikan hak yang sama, kalau orang yang memiliki jasad dan roh itu ingin hidup sebagai seorang manusia yang sempurna sifat zahir batinnya.

Oleh itu Islam sangat menitikberatkan soal menjaga tubuh badan terhadap penganut-penganutnya supaya ia tidak menjadi sebatang tubuh yang lemah longlai tak bermaya, sebagaimana ia menitikberatkan supaya orang-orang Islam memupuk jiwa dan rohnya supaya ia tidak menjadi roh yang keras beku tak bergerak, lantaran soal

kesihatan tubuh seseorang manusia ada pertaliannya dengan soal akal dan fikiran. *“Al-‘aqlu al-salīm fi al-jismi al-salīm.* Ertinya: “Akal yang cerdas itu terletak pada tubuh yang sihat.”

Kemahuan atau nafsu tubuh dan anggota-anggota bahagiannya sentiasa menuntut kemewahan dan kelazatan zahir yang tidak akan terpikul oleh sebatang tubuh manusia yang kerdil itu. Kemahuan-kemahuan yang melewati batasan itu harus disekat dan diseimbangkan dengan keadaannya. Satu daripada jalan menyekat dan membatasi kemahuan anggota tubuh itu ialah berpuasa. Amalan puasa adalah merupakan suatu riadah *badaniyyah* (sukan tubuh), lantaran tubuh seseorang manusia itu mengandungi perkakas-perkakas halus yang perlu kepada rehat. Tubuh manusia merupakan sebuah jentera yang mengandungi alat dan perkakas untuk menggerakkannya, kalau jentera itu terus-menerus dijalankan di sepanjang zaman dengan tidak diberikan masa berehat, maka lambat laun ia akan terbakar dan akhirnya musnah. Begitu pulalah tubuh manusia, kalau ia terus-menerus disumbat dengan berbagai-bagai jenis makanan di sepanjang masa, maka ia akan lekas menjadi sebatang tubuh yang lemah tak berdaya.

Menanam Rasa Keinsafan

Oleh itulah Islam mewajibkan kaum Muslimin berpuasa selama 30 hari ataupun 29 hari (sebulan) dalam setahun, untuk memberi kerehatan kepada anggota-anggota tubuh yang bekerja dengan tak berhenti-hentinya selama 11 bulan itu. Ini selain daripada hikmah yang lebih besar kepada manusia yang berkehidupan mewah dan makmur di sepanjang tahun,

Persediaan Rohani

supaya mereka turut sama merasakan azab penderitaan yang ditanggung oleh manusia yang tak mempunyai kemampuan menampung sara hidupnya dan sara hidup anak isterinya sehari-hari, kadang-kadang dapat makan ala kadar menahan kebuluran dan kadang-kadang terpaksa mengikat perut berhari-harian menahan kelaparan. Dengan adanya amalan puasa yang diwajibkan kepada semua golongan umat Islam dengan secara sama rata, mudah-mudahan akan tertanam rasa keinsafan yang mendalam di jiwa orang-orang golongan atas yang hidup mewah dan lumayan terhadap golongan bawah yang hidup susah dan menderita di sepanjang zaman.

Di samping riadah yang diberikan kepada badan, maka riadah untuk roh juga tidak kurang pentingnya. Roh seharusnya diberikan latihan riadah yang lebih keras demi untuk mentenangkan jiwa, melapangkan perasaan. Dan menanamkan sifat-sifat cecal hati, sabar dan mempunyai personaliti yang teguh bagi menghadapi gelombang dan cabaran hidup yang penuh dengan duri, onak dan ranjau. Bilamana roh sudah menjadi suci bersih, maka seluruh anggota dapat digerakkan ke jalan yang lurus, jalan yang tidak menyeleweng dari dasar-dasar perikemanusiaan yang akan memberi faedah kepada seluruh masyarakat yang berada di sekelilingnya.

Ramaḍān Bulan Larangan:

Untuk menyampaikan seseorang itu kepada matlamat dan tujuan-tujuan puasa yang sebenarnya, maka Tuhan tidak

menjadikan Ramaḍān itu suatu bulan yang hanya semata-mata menahan diri daripada makan dan minum (pada siang hari), kerana puasa yang dilakukan dengan cara tersebut adalah merupakan suatu amalan simbolik yang tidak meninggalkan sebarang kesan yang baik bagi orang-orang yang mengerjakannya. Tetapi Ramaḍān dijadikan Tuhan sebagai bulan larangan yang lebih luas dan lebih tegas untuk menunaikan perintah dan meninggalkan tegahan Tuhan. Puasa dalam erti kata yang sebenarnya bukan sahaja melarang seseorang itu makan dan minum pada waktu siang, malahan lebih dari itu. Puasa juga melarang setiap umat Islam melakukan sesuatu perbuatan yang membawa kepada kebinasaan orang lain, atau paling kurang perbuatan-perbuatan atau perkataan-perkataan yang menyinggung perasaan saudara-saudaranya sesama Muslim. Dengan ini baharulah amalan puasa yang dilakukannya dengan bersusah-payah itu mencapai kepada tujuannya yang lebih sempurna sebagaimana yang dikehendaki oleh Islam, selagi orang-orang yang berpuasa itu tidak meninggalkan perkara-perkara kecil yang dilarang oleh Allah dan rasul-Nya, maka selama itulah amalan puasanya tidak akan sempurna.

Oleh yang demikian itulah Rasulullah *ṣallā Allāhu ‘alayhi wa sallam* telah bersabda di dalam suatu hadith yang berbunyi: “*Man lam yada‘ qawla al-zūri wa al-‘amala bihi fa laysa lillāhi ḥajjaton fi an yada‘a ṭa‘āmahu wa sharābah.*” Maksudnya: “Barang siapa yang tidak meninggalkan perkataan yang keji (seperti mengumpat-ngumpat memaki dan berdusta) dan ia tetap melakukannya, maka Allah tidak memerlukan orang itu meninggalkan makan dan minumannya (yakni berpuasa).

Pendidikan Jiwa

Memang sudah menjadi tradisi alam bahawa setiap manusia yang hidup di muka bumi ini ia mesti melalui suatu masa pancaroba dan menempuhi suatu zaman gelora demi untuk menguji setakat mana kekuatan iman dan kesabaran yang tertanam di dalam jiwanya? Kadangkala ia akan diuji pula dengan nikmat-nikmat kemewahan hidup yang melimpah, adakah nikmat-nikmat yang telah dikurniakan Tuhan kepadanya itu digunakannya kepada jalan yang diredai Allah ataupun sebaliknya?

Allah lebih mengetahui tabiat dan sifat-sifat yang dimiliki oleh setiap makhluk yang dijadikannya. Di antara makhluk-makhluk yang mempunyai tanggungjawab besar terhadap *Khāliq*, terhadap agamanya, terhadap bangsa dan tanah airnya, bahkan terhadap dirinya sendiri ialah makhluk yang dinamakan insan (manusia). Tabiat semula jadi yang ada pada jiwa manusia perlu kepada pendidikan dan perlu kepada latihan-latihan yang akan membimbing mereka ke jalan yang lurus dan selamat. Oleh itu Allah menjadikan amalan puasa itu adalah suatu alat yang lebih sesuai untuk mendidik jiwa seseorang manusia untuk menghadapi cabaran kemahuan hawa nafsunya yang sebegitu ganas.

Dengan melakukan amalan puasa ini sahajalah roh seseorang itu menjadi bersih, hatinya dapat melihat kekuasaan-kekuasaan Allah yang terbentang di hadapan matanya dan jiwanya tidak akan mudah dipengaruhi oleh tipu daya hawa nafsu yang akan menjerumuskan dirinya ke jurang kecelakaan hidup dunia dan akhirat, di samping itu ia

Persediaan Rohani

tidak akan lemah semangat, menangis dan merengek seperti anak kecil sewaktu menghadapi 1001 macam penderitaan hidup. Imannya tidak akan luntur, akhlak dan keperibadiannya tidak akan ternoda selagi hayat dikandung badan.

Inilah kesan-kesan baik akan tertanam di dalam jiwa setiap orang yang mengerjakan amalan puasa dengan jujur ikhlas serta mengikut landasan-landasan ibadah puasa yang telah diatur oleh Tuhan dengan sebegitu rapi dan kemas.

Bila Jiwa Sudah Bersih:

Orang-orang yang berpuasa itu mesti ia mengalami rasa lapar dan dahaga di sepanjang hari. Pada suatu ketika ia harus bertemu dengan suatu hidangan yang penuh berisi dengan makanan-makanan dan minuman-minuman yang lazat dan mengalirkan air liur. Pada saat itu ia boleh membawa hidangan itu ke suatu tempat yang sunyi, jauh daripada pandangan mata manusia. Ia boleh mengisi perutnya yang sedang berkeroncong itu dalam masa beberapa minit sahaja, tiada siapa yang tahu dan tiada siapa yang melihatnya, tetapi ia tidak mahu melakukan perbuatan yang dianggapnya menipu dirinya sendiri itu. Kerana apa? Jiwanya sudah bersih, rohnya sudah suci dan perasaan takwanya sudah mendalam tertanam di lubuk hatinya. Ia tidak takut kepada sesiapa selain daripada Allah, ia tidak malu kepada sesiapa selain daripada Allah. Dari sinilah timbulnya iman yang teguh, iman yang

terbit dari perasaan hati yang jujur ikhlas. Amalan puasa yang berdasarkan hati yang ikhlas inilah yang akan diterima oleh Tuhan, yang akan diganda-gandakan ganjaran pahalanya, yang akan mendapat keampunan dan keredaan dari Allah.

Inilah rahsia firman Allah yang terkandung di dalam sebuah hadith *qudsī* yang berbunyi: “*Kullu ‘amali ibni Ādama lah, illā al-ṣawma fa innahu lī wa anā ajzī bih, yatruku ṭa‘āmahu wa sharābahu min ajli.*” Maksudnya: “Tiap-tiap amalan yang dilakukan oleh anak Ādam (manusia) adalah kepunyaannya, melainkan puasa maka ia adalah kepunyaan-Ku, dan Akulah yang akan membalasnya, manusia itu meninggalkan makan dan minumannya semata-mata kerana Aku”.

Bulan Nuzul al-Qur’ān dan Laylah al-Qadr:

Ramaḍān adalah di antara bulan-bulan yang paling dimuliakan oleh Tuhan, pada bulan Ramaḍān itulah kitab suci “al-Qur’ān” mula diturunkan ke alam dunia, kepada Saiyidina Muḥammad *ṣallā Allāhu ‘alayhi wa sallam* melalui Malaikat Jibrīl *‘alayhi al-salām* sebagai menjadi rahmat yang besar kepada seluruh umat Islam, ia juga sebagai undang-undang Tuhan yang mengandungi penuh dengan pengajaran-pengajaran yang tinggi mulia untuk dijadikan pedoman oleh seluruh manusia menuju ke pintu gerbang kemuliaan hidup dari alam dunia hingga ke alam akhirat sebagaimana firman Allah di dalam surah al-Baqarah ayat 185:

“*Shahru ramaḍāna alladhī unzila fīhi al-Qur’ānu hudan li al-nāsi wa bayyinātīn mina al-hudā wa al-furqān.*” Ertinya: “Di dalam bulan Ramaḍān ini diturunkan

al-Qur’ān untuk jadi pertunjuk kepada sekalian manusia, daripada pertunjuk yang memperbezakan di antara yang salah dengan yang benar”.

Di antara 30 atau 29 malam yang terkandung di dalam bulan Ramaḍān itu, Allah telah memilih satu malam istimewa, malam mulia, malam bahagia, malam ajaib dan malam pujaan yang sentasa² ditunggu-tunggu dan dinanti-nanti dengan penuh harapan oleh setiap umat Islam di seantero dunia. Malam itulah yang dinamakan “*Laylah al-Qadr*”. Malam “*Laylah al-Qadr*” ini telah dijamin oleh Tuhan lebih baik beribadah padanya daripada seribu bulan, sebagaimana firman-Nya di dalam surah al-Qadr:

“*Innā anzalnāhu fī laylatī al-qadr, wa mā adrāka mā laylatu al-qadr, laylatu al-qadri khairun min alfi shahr.*” Ertinya:

“Sesungguhnya Kami telah menurunkan al-Qur’ān pada malam Qadar (*Laylah al-Qadr*), tahukah engkau apakah malam (*Laylah al-Qadr*) itu? *Laylah al-Qadr* itu lebih baik (beribadah padanya) daripada seribu bulan”.

Kalau kita kira seribu bulan ini dijadikan tahun, sama dengan 83 tahun 4 bulan. Bererti kalau amal kita diterima Tuhan pada malam itu maka sudah sama kita mengerjakan amal ibadah selama 83 tahun 4 bulan – kalau umur kita sebanyak itu – tetapi kalau umur kita kurang dari itu, maka kita sudah memperoleh keuntungan yang lebih besar lagi (yakni lebih ibadah daripada umur). Oleh itulah maka Tuhan merahsiakan kedatangan malam “*Laylah al-Qadr*” ini, supaya setiap orang Islam sentiasa berhati-hati dan waspada tidak lalai daripada mengawasi kedatangan malam yang membawa

² Perkataan sebenar ialah sentiasa.

Persediaan Rohani

buah dan mengandungi berkat itu dengan mengerjakan amal ibadah dengan sebanyak-banyaknya.

Kesimpulannya Ramaḍān adalah suatu bulan yang Tuhan terangi hati orang-orang takwa dengan cahaya keimanan, diberikan-Nya kepada mereka pertunjuk dan hidayah, dicurahkan-Nya rahmat dan berkat, awal rahmat yang dikurniakan-Nya ialah keampunan, diampunkan-Nya segala dosa-dosa yang telah lalu serta dilepaskannya daripada seksa

kubur dan azab neraka.

Rasulullah *ṣallā Allāhu ‘alayhi wa sallam* pernah bersabda di dalam sebuah hadithnya yang berbunyi: **“Mā atā ‘alā al-muslimīna shahrūn khayrun lahum min Ramaḍān.”**

Ertinya: “Tiadalah didatangkan kepada orang-orang Muslimin satu bulan yang lebih baik bagi mereka daripada bulan Ramaḍān”.

Inilah dia Ramaḍān, bulan yang mengandungi fadilat, bulan yang membawa rahmat, bulan yang di dalamnya diturunkan al-Qur’ān dan *Laylah al-Qadr*, bulan yang wajib kita hormati kemuliaannya,

bulan yang harus kita agung-agungkan kebesarannya dan bulan yang seyogya kita sambut kedatangannya dengan penuh rasa bangga dan gembira.

Allāhumma ihdīnā bi hidāyatik, wa akrimnā bi rahmatik, wa imlā’ qulūbanā bi maḥabbatik wa a’innā ‘alā ḥusni ṭā’atik, wa lā tahrirnā min barki wa ‘afuwwika wa maghfiratik.. āmin.. āmin.. ya rabba al-‘ālamīn.. ya mujība al-sā’iltin.

Sedutan daripada:

Risālah al-Ṣiyām

SUDAH TERBIT!

Kesah2 Dari Sejarah Islam Untuk Bacaan Kanak2

Isi-lah Almari “TAMAN BACHAAN” anak tuan2 di-rumah dan di-sekolah2 dengan buku2 cerita yang berdasarkan pendidekkan Islam. Mendidik jiwa kanak2 ka-arrah semangat chintakan Islam ada-lah kewajipan ibu bapa dan guru2. Galakkan-lah anak tuan2 membacha buku “Siri Kesah Tokoh2 Sejarah Islam” yang kami susun khas untuk bacaan kanak2 bagi menambah pengetahuan mereka memperkenali Tokoh2 Islam di-zaman silam.

Buku ini kami terbitkan dengan chara bersiri2 dan akan di-terbitkan terus menerus dari suatu masa ka-suatu masa.

Siri I	:	RUPA YANG BUROK	40 sen.
“ II	:	RAHSIA TERBUKA	50 “
“ III	:	MENJINAKKAN	50 “
“ IV	:	GABNOR dan HAKIM	60 “
“ V	:	DUSTA YAHUDI	40 “
“ VI	:	MENCHARI YANG HALAL...	40 “
“ VII	:	IBNU SINA (Sedang di-sapkan)
“ VIII	:	KHAULAH dengan SUAMI-NYA	“
“ IX	:	DI-PENCHILKAN	“

Tiap2 pesanan tambah wang stem 10 sen.

(Untuk satu siri).

Pesan-lah kapada:

QALAM

8247, Jalan 225

Petaling Jaya,

SELANGOR.