

Adab dan Faidah Puasa

Written by Yusep Iskandar

Thursday, 04 August 2011 08:17 - Last Updated Thursday, 04 August 2011 08:19

Puasa memiliki adab-adab yang yang harus ditunaikan oleh siapa saja yang sedang menjalankannya. Di antara adab berpuasa sebagai berikut:

1. Menahan Pandangan

Yaitu menahan mata dari melihat hal-hal yang diharamkan, melihat aurat, dan wanita yang bukan mahramnya. Karena wanita itu adalah aurat dan dapat mendatangkan fitnah. Allah *subhanahu wata'ala*

telah berfirman, artinya,

"Katakanlah kepada laki-laki yang beriman, "Hendaklah mereka menahan pandangannya, dan memelihara kemaluannya; yang demikian itu adalah lebih suci bagi mereka, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang mereka perbuat". (QS. 24:30)

Dalam ayat lainnya Allah *subhanahu wata'ala* juga berfirman, artinya,

"Dan janganlah kamu mengikuti apa yang kamu tidak mempunyai pengetahuan tentangnya. Sesungguhnya pendengaran, penglihatan dan hati, semuanya itu akan diminta pertanggung jawabannya." (QS. 17:36)

2. Menjaga Pendengaran

Yaitu menjaganya dari segala hal yang diharamkan atau yang dibenci, karena manusia akan ditanya tentang pendengarannya, sebagaimana pula ditanya tentang penglihatannya seperti yang telah disebutkan di dalam ayat di atas.

Orang yang mengucapkan ucapan buruk atau ucapan batil dan orang yang mendengarkannya, maka kedua-duanya telah berserikat di dalam perbuatan dosa.

3. Menjaga Lisan

Yaitu memeliharanya dari segala ucapan yang buruk dan keji, dari memfitnah dan sebagainya. Maka wajib bagi seorang yang berpuasa untuk meninggalkan ucapan dusta, ghibah (menggunjing), namimah (adu domba), bertengkar, mencaci maki dan mencela orang lain.

Dan hendaknya dia memilih diam atau menyibukkan diri dengan sesuatu yang dapat mendekatkan diri kepada Allah *subhanahu wata'ala*, seperti membaca al-Qur'an, berdzikir kepada Allah *subhanahu wata'ala*, berdoa, beristighfar, dan amar ma'ruf nahi munkar. Karena setiap yang diucapkan oleh manusia akan menjadi bumerang baginya kecuali dzikrullah dan segala bentuk ketaatan kepada Allah *subhanahu wata'ala*

4. Menjaga Perut

Maksudnya adalah jangan sampai memasukkan sesuatu yang haram ke dalam perut, baik berupa makanan atau minuman. Di dalam hadist disebutkan,

"Tidak masuk surga daging yang tumbuh dari suht (penghasilan haram)." (HR. Ibnu Hibban)

Adab dan Faidah Puasa

Written by Yusep Iskandar

Thursday, 04 August 2011 08:17 - Last Updated Thursday, 04 August 2011 08:19

Seorang muslim berpuasa menahan diri dari yang halal, maka selayaknya dia pun menahan diri dari yang haram yang dapat mencelakakannya. Seorang muslim jangan sampai menipu di dalam bermua'amalah, atau menjual dagangannya dengan sumpah palsu. Demikian pula hendaknya dia jangan mengambil penghasilan dari segala yang berbau riba.

5. Menjaga Kemaluan

Rasulullah *shallallahu 'alaihi wasallam* bersabda,

"Siapa yang dapat menjamin untukku apa yang ada di antara dua janggutnya (lisan) dan apa yang ada di antara dua kakinya (kemaluan) maka aku menjamin untuknya surga." (HR. Al-Bukhari)

6. Menjaga Tangan dan Kaki

Yaitu jangan sampai tangan tersebut melakukan sesuatu yang haram (seperti memukul orang dsb), dan kaki jangan sampai melangkah menuju yang haram.

Seluruh adab-adab yang tersebut di atas hendaknya senantiasa dijaga oleh setiap muslim kapan saja, bukan hanya ketika berpuasa. Adapun dalam puasa, maka hal itu sangat ditekankan karena dapat merusak dan melenyapkan pahala orang yang berpuasa.

Kalau seseorang dapat menjaga diri dari segala yang diharamkan, baik pendengaran, penglihatan, makanan, minuman, langkah kaki dan gerakan tangan, maka diharapkan dia akan menggapai ampunan Allah *subhanahu wata'ala* dan kebebasan dari api neraka, dan tentunya dia akan mampu meninggalkan itu semua di luar bulan puasa.

FAIDAH BERPUASA

1. Sarana Menuju Takwa

Allah *subhanahu wata'ala* berfirman, artinya,

"Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertaqwa." (QS. 2:183)

Allah *subhanahu wata'ala* menyebutkan bahwa puasa memberikan faidah yang sangat besar dan banyak yang terkandung di dalamnya, yakni "agar kalian bertakwa." Maksudnya ialah agar puasa tersebut menjadi sarana bagi kalian untuk menggapai ketakwaan dan agar kamu menjadi orang yang bertakwa dengan melaksanakan puasa tersebut.

Ini semua dikarenakan takwa adalah merupakan segala bentuk perbuatan yang diridhai dan dicintai oleh Allah *subhanahu wata'ala* dan Rasulullah *shallallahu 'alaihi wasallam*, serta meninggalkan segala yang yang dibenci Allah

subhanahu wata'ala

dan Rasulullah

shallallahu 'alaihi wasallam

.

Maka puasa merupakan jalan terbesar untuk mencapai tujuan tersebut yang dapat mengantarkan seorang hamba kepada kebahagiaan dan kemenangan.

2. Menambah Keimanan

Dengan puasa iman akan bertambah, dan seseorang akan melatih dirinya untuk menahan diri dari segala yang mendorongnya kepada keburukan berupa hawa nafsu dan syahwat yang merugikan. Dan puasa akan membantu kita untuk memperbanyak ibadah, seperti shalat, bacaan al-Qur'an, dzikir, shadaqah, dan lain sebagainya. Juga mengekang hawa nafsu agar tidak terjerumus ke dalam ucapan dan perbuatan yang haram, dan ini semua merupakan pondasi utama ketakwaan.

3. Mengenal Nikmat Allah *subhanahu wata'ala*

Dengan puasa seorang hamba akan lebih mengenal nikmat Allah *subhanahu wata'ala* yang telah diberikan kepadanya berupa makan, minum, pernikahan dan seterusnya. Dengan menahan rasa lapar dan haus di satu waktu (siang) lalu ia mendapatkan obatnya di waktu lain (malam), akan terasalah betapa besar nikmat Allah *subhanahu wata'ala* yang telah diberikan kepadanya. Dan terasa pula bagaimana penderitaan saudaranya yang hampir setiap hari tidak mendapatkan makanan untuk mengisi perutnya.

4. Melatih Kesabaran

Dengan berpuasa seorang hamba akan menjadi lebih sabar dan tabah di dalam menjalankan ketaatan, menjauhi kemaksiatan dan menghadapi ketentuan dari Allah *subhanahu wata'ala*, seperti rasa lapar dan haus yang tentunya menyakitkan bagi hawa nafsu manakala dibiarkan.

Dengan puasa pula akan lahir rasa syukur kepada Allah *subhanahu wata'ala* atas segala nikmat dan kecukupan dan lebih-lebih nikmat terbesar yaitu taufiq untuk dapat menjalankan puasa. Karena nikmat duniyah (religi) lebih utama daripada nikmat keduniaan.

Rasulullah *shallallahu 'alaihi wasallam* telah memberitahukan bahwa puasa merupakan salah satu rukun Islam yang lima, dia menghapuskan dosa yang telah lalu, Allah *subhanahu wata'ala* mencintai dan meridhai orang yang berpuasa, dan memberikan kepadanya pahala yang besar. Dan bahwa orang yang berpuasa pada bulan Ramadhan lalu mengikutinya dengan puasa enam hari pada bulan Syawwal maka seakan-akan dia berpuasa satu tahun. Demikian pula bagi yang berpuasa tiga hari dalam sebulan, karena kebaikan itu akan dilipat gandakan sepuluh kali lipat. Itu semua merupakan keutamaan dan kenikmatan dari Allah *subhanahu wata'ala*.

Dan juga merupakan salah satu kemudahan yang diberikan oleh Allah *subhanahu wata'ala* adalah bahwa Dia mensyariatkan puasa wajib dalam waktu dan bulan yang bersamaan yakni Ramadhan. Hal ini dimaksudkan agar seluruh kaum muslimin melakukan puasa dalam waktu

Adab dan Faidah Puasa

Written by Yusep Iskandar

Thursday, 04 August 2011 08:17 - Last Updated Thursday, 04 August 2011 08:19

yang bersamaan, sehingga akan menciptakan suasana yang kondusif dan membantu terlaksananya ibadah tersebut dengan baik.

Maka ikut serta dalam menjalankan ibadah puasa akan memberikan manfaat yang sangat besar dan faidah yang sangat banyak. Sesungguhnya di balik syariat puasa ini terdapat rahasia dan hikmah yang tidak terhingga. Termasuk ditinjau dari sisi kesehatan telah dinyatakan oleh para dokter bahwa puasa itu dapat menjaga kesehatan, menghilangkan sisa-sisa zat dalam tubuh yang berbahaya, menguatkan serta memperbaiki metabolisme dan fungsi organ tubuh. Maka kita katakan bahwa puasa itu mencakup segala kebaikan dunia dan akhirat. *Wallahu a'lam.*

Sumber: *Majmu'ah Rasail Ramadhaniyah*, Syaikh Abdullah bin Jarullah al-Jarullah