

Panduan Imam Al-Ghazzali untuk mendapat Puasa Khusus

Hujjatul Islam, Imam Al-Ghazzali (505H) menyebutkan bahawa puasa itu ada **3 tingkat** iaitu (a) Puasa Umum, (b) Puasa Khusus dan (c) Puasa Khusus dari yang Khusus.

(a) Puasa Umum (*Shawm al-'Umum*):

Mencegah perut dan kemaluan daripada memenuhi syahwat keinginannya. Inilah puasa **orang awam**.

(b) Puasa Khusus (*Shawm al-Khushush*):

Mencegah pendengaran, penglihatan, lidah, kaki, tangan dan seluruh anggota tubuh lain daripada dosa. Inilah puasa **orang-orang soleh**.

(c) Puasa Khusus dari yang Khusus (*Shawm Khushush al-Khushush*):

Shawm Khushush al-Khushush:: Puasa hati daripada segala cita-cita yang hina dan segala fikiran duniawi, serta mencegahnya daripada selain Allah ﷻ secara keseluruhan. Inilah puasa para **Nabi, shiddiqin dan muqarrabin**.

Untuk mencapai tingkat **Puasa Khusus**, berusaha untuk menyempurnakan **6 perkara**:

(1) JAGA PANDANGAN

- Tundukkan pandangan
- Tidak melihat sesuatu yang haram/makruh
- Tidak melihat sesuatu yang melalaikan hati daripada ingat kepada Allah ﷻ
- **Mafhum hadith**: Melihat yang haram seperti anak panah beracun. (Riwayat Al-Hakim, *sahih isnadnya*)
- Melihat dengan nafsu **membatalkan pahala puasa**. (Hadith dari Anas)

(2) JAGA LIDAH

- Tidak bercakap perkara *lagha* (sia-sia)
- Tidak bercakap bohong
- Tidak mengumpat
- Tidak mengadu domba
- Tidak berkata kotor
- Tidak berkata sesuatu yang membuatkan hubungan menjadi renggang
- Tidak berkata sesuatu yang membawa kepada permusuhan
- Tidak berkata sesuatu yang mengandungi *riya'* (menunjuk-nunjuk).
- Selalu berdiam diri (tidak banyak bercakap kecuali apabila perlu)
- Basahkan lidah dengan *zikrullah* dan membaca Al-Quran
- *Mafhum* kata-kata **Mujahid** (104H) dan **Sufyan ath-Thauri** (161H): Mengumpat merosakkan pahala puasa.
- **Mafhum hadith**: Puasa benteng (dari nafsu jahat dan syaitan). Oleh itu, ketika berpuasa, janganlah berkata yang haram dan jahil. (Riwayat Al-Bukhari dan Muslim)
- **Kisah dari hadith**: Zaman Nabi, 2 perempuan berpuasa. Terasa terlalu lapar dan dahaga. Keduanya menghantar seseorang kepada Rasulullah ﷺ, memohon keizinan berbuka. Rasulullah ﷺ izinkan dan kirimkan sebuah bekas, minta keduanya muntah ke dalam bekas ini. Perempuan pertama muntah, keluar darah dan daging mentah, penuh separuh bekas. Perempuan kedua muntah, keluar seperti itu juga, bekas jadi penuh. Orang ramai hairan. Rasulullah ﷺ memberitahu bahawa kedua-duanya telah berpuasa daripada apa yang diharamkan untuk kedua-duanya (makan minum halal, tetapi tidak boleh

makan dan minum kerana berpuasa), tetapi berbuka dengan apa yang diharamkan oleh Allah ﷻ kepada kedua-duanya. Kedua-duanya mengumpat. (Riwayat Ahmad)

(3) JAGA PENDENGARAN

- Tidak mendengar sesuatu yang haram dan makruh
- Sesuatu yang haram diucapkan, haram juga mendengarnya
- **Mafhum Al-Qur'an:** Dosa orang yang mendengar (yang haram) sama dengan memakan sesuatu haram. (Surah Al-Ma'idah: 42)
- **Mafhum hadith:** Orang yang mengumpat dan yang mendengar umpatan sama-sama berdosa. (Riwayat Ath-Thobari)

(4) JAGA SELURUH ANGGOTA BADAN DARI SEGALA DOSA

- Tangan dan kaki, jangan melakukan perkara yang makruh
- Perut tidak makan makanan *syubhah* (tidak jelas halal haramnya) ketika *iftar* (buka puasa)
- **Perumpamaan:** Berpuasa (tidak makan) dari yang makanan yang halal tetapi berbuka dengan makanan yang haram seperti seseorang yang membangun sebuah istana, tetapi meruntuhkan sebuah kota (sedangkan istana itu ada dalam kota).
- Mudharat makanan yang halal kerana terlalu banyak memakannya, bukan jenisnya. Tujuan puasa ialah untuk menyedikitkan makan.
- **Perumpamaan:** Seseorang yang tidak makan obat yang banyak kerana takut mudharat, tetapi kemudian makan racun adalah orang yang dungu.
- **Mafhum hadith:** Ramai yang berpuasa, tidak mendapat pahala, tetapi hanya

merasa lapar dan dahaga. (Riwayat An-Nasa'i, Ibn Majah)

- Contoh berbuka dengan yang haram ialah mengumpat ketika sedang berpuasa kerana dosa mengumpat seperti makan daging saudaranya yang telah meninggal dunia.

(5) TIDAK BANYAK MAKAN YANG HALAL KETIKA BERBUKA PUASA

- **Mafhum hadith:** Tidak ada yang lebih dimurkai Allah ﷻ daripada perut yang penuh dengan makanan halal.
- Tujuan puasa ialah untuk membelenggu syaitan dan menghancurkan hawa nafsu yang jahat dengan berlapar (mengosongkan perut) untuk menguatkan jiwa ke ara mencapai *taqwa*. Justeru, tidak ada faedah jika berpuasa kemudian makan yang halal berlebihan.
- Sikap yang tidak baik ialah banyak makan pelbagai jenis makanan pada bulan Ramadhan yang tidak dimakan pada bulan-bulan lain.
- **Harus diingat:** Perut yang kosong tidak makan sejak pagi (mula berpuasa) sehingga petang (waktu berbuka puasa), akan bergolak keinginannya dan bertambah kuat kegemarannya. Jika ketika buka puasa, perut menikmati makanan yang lazat dan kenyang, nescaya bertambahlah keinginannya dan berlipat gandalah kekuatannya yang akhirnya akan membangkitkan nafsu syahwat.
- Jiwa/ roh dan rahsia puasa ialah melemahkan kekuatan nafsu syahwat ini yang menjadi jalan syaitan untuk mengajak kepada kejahatan. Ia boleh didapati dengan makan sedikit.
- Adab berpuasa termasuklah tidak banyak tidur pada waktu siang supaya dapat

merasa lapar dan dahaga yang boleh melemahkan kekuatan nafsu.

- Orang yang makan sedikit, akan jernihlah hatinya yang akan meringankan dirinya mengerjakan solat *Tahajjud* dan membaca *wirid-wirid*.
- Jiwa seseorang boleh melihat ke alam tinggi (*Alam 'Ulwi*) jika syaitan tidak mengelilingi hatinya.
- Orang yang bersih hatinya jika direzekikan *Lailatul Qadr* (Malam Al-Qadar) akan dapat melihat rahsia di *Alam Malakut*.
- Banyak makan akan menghasilkan *hijab* (halangan) pada hati daripada Allah ﷻ.
- Berlapar belum cukup untuk mengangkat *hijab*, melainkan setelah mengosongkan cita-citanya hanya kepada Allah ﷻ. Semuanya bermula dengan melazimi makan sedikit.

(6) JADIKAN HATI DALAM KEADAAN ANTARA TAKUT (*KHAUF*) DAN HARAP (*RAJA'*) KETIKA BERBUKA PUASA

- Bawa 2 sifat; *Khauf* dan *Raja'* ini kerana dia tidak tahu apakah puasanya diterima atau tidak?
- Jika diterima, dia termasuk dalam orang yang *muqarrabin* (dekat dengan Allah ﷻ). Jika ditolak, termasuk dalam orang yang *mamqutin* (tercela).
- Setiap kali selesai berbuat ibadah, hendaklah bawa 2 sifat ini.

Unsur Batin

- Unsur batin dalam puasa melalui jawapan **Al-Ahnaf bin Qais** ketika dikatakan kepadanya: "*Tuan seorang yang sudah sangat tua dan puasa itu melemahkan tuan.*", beliau menjawab: "*Aku sediakan puasa itu untuk perjalanan jauh. Dan bersabar dalam*

mentaati Allah ﷻ adalah lebih mudah daripada bersabar dari azabNya."

- Ketika puasa hendaklah bukan sahaja **memperhatikan syarat-syarat zahir** (tidak melakukan perkara-perkara zahir yang membatalkan puasa), tapi juga **memelihara syarat-syarat batin** (perkara-perkara yang membatalkan pahala puasa, malah berdosa seperti mengumpat dan lain-lain).

Tujuan (*Maqshud*) Puasa Bagi Ulama' Akhirat

- Ulama' akhirat bersungguh-sungguh berusaha agar puasa diterima (*maqbul*) di sisi Allah ﷻ, bukan hanya sah pada rukun dan syarat-syarat zahir. Jika ia diterima (*maqbul*) di sisi Allah ﷻ, sampai tujuan (*maqshud*) mereka iaitu:
 - 1- berakhlak dengan salah satu akhlak Allah ﷻ iaitu *Ash-Shomad* (Allah ﷻ tempat meminta) dan
 - 2- mengikut Malaikat yang suci daripada segala hawa nafsu.

Darjat manusia

- Haiwan – Manusia – Malaikat
- Atas daripada haiwan kerana nur akal boleh menghancurkan hawa nafsunya dan bawah daripada malaikat kerana dikusai hawa nafsu.
- Justeru, jika dikalah nafsu, jatuh ke tingkat haiwan. Jika dapat kuasai nafsu, naik terangkat ke tingkat yang paling tinggi dan berhubungan dengan tingkatan Malaikat, sedangkan Malaikat dekat dengan Allah ﷻ.
- Orang yang mengikuti para Malaikat serta menyerupakan diri dengan perilakunya, maka dekatlah dia dengan Allah ﷻ.
- Jika diketahui inilah rahsia puasa, apa faedahnya banyak makan dan mengikut

hawa nafsu? Ingatkan kembali hadith riwayat An-Nasa'i dan Ibn Majah terdahulu...

Berpuasa tetapi berbuka, berbuka tetapi berpuasa

- Ungkapan ulama': "Berapa ramai orang yang berpuasa (tapi sebenarnya) berbuka, dan berapa ramai orang yang berbuka (tapi sebenarnya) berpuasa."
- Maksudnya:
 - Orang yang berbuka (tapi sebenarnya) berpuasa = orang yang menjaga segala anggota tubuhnya daripada dosa walaupun dia makan dan minum.
 - Orang yang berpuasa berpuasa (tetapi sebenarnya berbuka) = orang yang lapar dan dahaga tetapi melakukan dosa dan maksiat.
- *Perumpamaan:*
 - Menjaga puasa dari perkara yang membatalkan puasa tetapi berbuka puasa dengan sesuatu yang *syubhah* atau haram seperti orang yang **MENYAPU** salah satu anggota wudhu' sebanyak 3 kali, tetapi meninggalkan membasuh. Hasilnya: Solatnya tidak sah.

- Berbuka puasa dengan makan yang halal dan menjaga anggota tubuh daripada segala yang makruh, seperti orang yang **MEMBASUH** (tidak sekadar menyapu) segala anggota wudhu'nya sekali sekali, solatnya sah. Ini kerana dia melakukan yang **WAJIB** (membasuh paling kurang sekali), walaupun dia meninggalkan yang **UTAMA** (membasuh 3 kali).
- Menjaga kedua-duanya seperti membasuh (bukan sekadar menyapu) setiap anggota wudhu'nya 3 kali, maka dia telah mengumpulkan antara yang **WAJIB** dengan yang **UTAMA**. Inilah namanya **KESEMPURNAAN**.

Kesimpulan:

- Setiap ibadah mempunyai zahir dan batin; kulit dan isi.
- Kulit mempunyai beberapa kedudukan.
- Setiap darjat mempunyai beberapa lapisan.

(seperti yang disebutkan oleh *Hujjah al-Islam*, Imam Al-Ghazali dalam kitabnya *Ihya' Ulumiddin*, Kitab Puasa, Bahagian Kedua, tajuk: "*Fi Asrar ash-Shawm wa Syuruthihi al-Bathinah (Tentang rahsia-rahsia puasa dan syarat-syaratnya yang batin)*", 1/328-332. Rujuk *Ihya' 'Ulum ad-Din*, Imam Al-Ghazzali, *tahqiq* Abu Hafsh Sayyid bin Ibrahim bin Shadiq bin Imran, Al-Qahirah: Dar al-Hadith, 1419H/1998M)

جَعَلْنَا اللَّهُمَّ مِمَّنْ صَامَهُ وَقَامَهُ وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَقْبُولِينَ

"Semoga Allah menjadikan kita di kalangan mereka yang berpuasa dalamnya dan membangunkan malamnya dan menjadikan kita di kalangan mereka yang diterima amal mereka, Amin..."

"Silakan untuk disebar luaskan..."

Disusun dan diringkaskan oleh *Al-Faqir ilallah*,
Muhadir bin Haji Joll
Jumaat, 30 Sya'ban 1433H/ 20 Julai 2012M
Petaling Jaya, Selangor.