

FALSAFAH PUASA

Oleh: Taryudi, Lc.

1. Puasa itu menghadirkan kebahagiaan. Orang yang berpuasa adalah orang yang bahagia. Baginda Nabi saw telah menyampaikan hal itu dalam sabda beliau berikut ini:

لِلصَّائِمِ فَرْحَتَانِ يَفْرَحُهُمَا: إِذَا أَفْطَرَ فَرَحٌ، وَإِذَا لَقِيَ رَبَّهُ فَرَحٌ بِصَوْمِهِ

Artinya: “Dua kebahagiaan yang membuat bahagia orang yang melaksanakan puasa: bahagia ketika ia buka puasa dan bahagia oleh karena puasanya ketika ia bertemu Tuhannya.” (HR al-Bukhari dan Muslim dari Abu Hurairah r.a.).

Imam Nawawi (wafat 676 H) menjelaskan makna hadis Nabi di atas. Beliau mengatakan:

قَالَ الْعُلَمَاءُ : أَمَّا فَرْحَتُهُ عِنْدَ لِقَاءِ رَبِّهِ فَبِمَا يَرَاهُ مِنْ جَزَائِهِ ، وَتَذَكُّرِ نِعْمَةِ اللَّهِ تَعَالَى عَلَيْهِ بِتَوْفِيقِهِ لِذَلِكَ ، وَأَمَّا عِنْدَ فِطْرِهِ فَسَبَبُهَا تَمَامُ عِبَادَتِهِ وَسَلَامَتُهَا مِنَ الْمُفْسِدَاتِ ، وَمَا يَرْجُوهُ مِنْ ثَوَابِهَا.

Ulama berkata: Ada pun kebahagiaan orang yang puasa ketika ia bertemu Tuhannya karena ia melihat ganjaran atas ibadah puasanya. Ia bahagia karena mengingat nikmat Allah SWT yang diberikan kepadanya sewaktu di dunia berupa taufik untuk melaksanakan puasa. Ada pun kebahagiaan ketika berbuka puasa, sebabnya adalah karena ia telah menyempurnakan ibadah puasanya, puasanya utuh tidak rusak oleh perbuatan-perbuatan yang merusaknya. Ia bahagia ketika berbuka puasa karena ia selalu berharap akan memperoleh ganjaran pahalanya. (Kitab Syarh Sahih Muslim).

2. Puasa itu menuntun nafsu manusia untuk merasa cukup dengan yang sedikit.

Muhammad al-Ghazali, ulama kharismatik di Mesir, (wafat 1996 M) ketika membicarakan falsafah puasa, beliau mengambil kesimpulan seperti ini:

عِنْدَمَا نَصُومُ حَقًّا: وَهَذَا يَجِيءُ أَدَبُ الصِّيَامِ: إِنَّهُ يَرُدُّ النَّفْسَ إِلَى الْقَلِيلِ الْكَافِي، وَيَصُدُّهَا عَنِ الْكَثِيرِ الْمُؤْذَى! ذَاكَ يَوْمَ نَصُومُ حَقًّا ...

Ketika kita puasanya benar: Dari sinilah akan datang etika (adab) dari puasa yaitu: bahwa sesungguhnya puasa akan membawa nafsu manusia untuk merasa cukup dengan yang sedikit. Dan, puasa itu akan mencegahnya dari sesuatu yang banyak yang berbahaya (menyakitinya)! Inilah keadaan ketika kita berpuasa dengan benar.

Al-Ghazali melanjutkan penjelasannya sebagai berikut:

لَعَلَّ أَهَمَّ ثَمَرَاتِ الصَّوْمِ إِيْتَاءُ الْقُدْرَةِ عَلَى الْحَيَاةِ مَعَ الْحَرَمَانِ فِي صُورَةٍ مَا. كُنْتُ أَرْمُقُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَهُوَ يُسْأَلُ أَهْلَ بَيْتِهِ فِي الصَّبَاحِ، أَتَمَّ مَا يَفْطُرُ بِهِ. فَيَقَالُ: لَا! فَيَنْوِي الصِّيَامَ، وَيَسْتَقْبِلُ يَوْمَهُ كَأَنَّ شَيْئًا لَمْ يَحْدُثْ... وَيَذْهَبُ فَيَلْقَى الْوُفُودَ بِبَشَاشَةٍ، وَيَبُتُّ فِي الْقَضَايَا، وَلَيْسَ فِي صَفَاءِ نَفْسِهِ غِيْمَةٌ وَاحِدَةٌ، وَيَنْتَظِرُ بِثِقَةٍ تَامَةٍ رِزْقَ رَبِّهِ دُونَمَا رِيْبَةٍ، وَلِسَانُ حَالِهِ: {فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا} [الشرح : 5 ، 6].

Sepertinya buah terpenting dari puasa adalah diberikannya kemampuan untuk hidup meskipun sebenarnya masih ada yang kurang. Aku terpikir dengan keadaan Nabi saw ketika di pagi hari beliau bertanya kepada istrinya. Apakah ada yang bisa dimakan? Dijawab tidak ada, kemudian beliau berpuasa. Lalu Nabi saw menerima harinya seolah-olah tidak pernah terjadi apa-apa. Beliau menyambut tamu-tamu yang datang dengan wajah riang gembira. Beliau memutuskan banyak masalah. Tidak ada masalah dalam jiwanya yang bersih, selain keyakinan bahwa setiap kesulitan pasti disertai kemudahan.