

إِنَّ الْحَمْدَ لِلَّهِ نَحْمَدُهُ وَتَسْبِئُهُ وَتَسْتَغْفِرُهُ وَنَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ شُرُورِ أَنْفُسِنَا وَمِنْ سَيِّئَاتِ أَعْمَالِنَا،
مَنْ يَهْدِهِ اللَّهُ فَلَا مُضِلَّ لَهُ وَمَنْ يَضِلَّ فَلَا هَادِيَ لَهُ. أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ
وَأَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ. قَالَ تَعَالَى: يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ
إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ. {إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ، يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ
وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا}.

Bulan ramadan merupakan bulan tarbiyah atau bulan pendidikan mendidik diri dalam berbagai hal yang tidak berguna sesuai dengan ketentuan syariat. Puasa menurut definisi fiqih adalah menahan diri dari makan dan minum serta segala perbuatan yang bisa membatalkannya yang dimulai dari terbit fajar sampai terbenam matahari sesuai dengan syarat dan rukunnya dengan harapan dapat membuat seorang muslim semakin bertakwa. Dari definisi ini dapat dilihat bahwa seorang muslim harus menahan diri dari makan dan minum, nafsu amarah, maksiat, dan pikiran serta keinginan yang tidak sesuai syariat. Dalam khubah ini saya akan membahas hikmah dari menahan diri tersebut.

Hikmah Menahan diri dari makan minum

Orang yang berpuasa menahan diri dari makan dan minum. Orang yang puasa pada hakikatnya telah mengamalkan Surat Al A'raf ayat 31 :

يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا
تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿٣١﴾

Artinya:

Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.

Barang siapa mengamalkan al qur'an maka Allah SWT akan memberikan balasan baik di dunia maupun di akhirat. Orang yang berpuasa telah berlatih untuk menahan diri dari makan dan minum sehingga diharapkan muslimin muslimat yang berpuasa terbiasa dengan makan dan minum yang tidak berlebihan. Pada akhirnya, orang berpuasa akan terhindar dari berbagai penyakit karena sumber penyakitnya telah terkontrol dengan puasa. Sebagaimana sabda Nabi Muhammad SAW:

“Sumber daripada penyakit adalah perut . Perut adalah gudang penyakit dan berpuasa itu adalah (salah satu) obat. (H.R. Muslim)

Semoga puasa ramadhan kita menjadi kita bersih dari penyakit sebagaimana bersih dosa kita yang telah kembali ke fitri atau kesuciaan.

Hikmah Menahan diri dari amarah

Puasa tidak hanya mendidik kita dari menahan makan dan minum, tetapi juga menahan diri dari nafsu amarah. Keadaan nafsu amarah dapat digambarkan dalam surat yusuf ayat 53

﴿ وَمَا أُبْرِيئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴾
٥٣

Artinya:

Dan aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), karena sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.

Menurut ayat tersebut nafsu selalu menyuruh pada kejahatan walaupun ada juga nafsu yang tidak membawa ke kejahatan yaitu nafsu yang dirahmati. Dengan puasa kita dididik untuk menahan diri dari nafsu yang selalu membawa ke jahatan. Satu bulan penuh kita dididik untuk menahannya pada bulan idul fitri ini semoga kita sudah terlatih untuk tidak menuruti hawa nafsu kita. Dengan demikian kita akan tidak melakukan kejahatan. Dan itulah pintu kita kembali ke kesucian (idul fitri).

Marah adalah satu wujud nafsu. Bagi orang yang dapat menahan marah, ada janji Allah SWT melalui sabda Nabi SAW:

"Laa taghdob wa lakal jannah" [Jangan marah bagimu surge (HR ath-Thabrani)

Janji Allah lewat sabda Nabi SAW insya allah benar. Dengan tidak marah akan memberikan kelebihan kita dalam bergaul dengan teman. Kita lebih disukai dan yang paling peting kita insya allah dapat anugerah surga dari Allah SWT. Semua ini bermula dari pendidikan yang kita jalani setiap tahun dalam bulan Ramadan. Semoga kita istiqomah menahan diri dari nafsu amarah dan selalu dalam kesucian.

Hikmah Menahan diri dari maksiat

Maksiat menurut kamus besar Bahasa Indonesia adalah perbuatan yang melanggar perintah Allah atau p perbuatan dosa (tercela, buruk, dan sebagainya). Dalam konteks sekarang ini banyak sekali kemaksiatan yang terjadi didepan mata kita. Pergaulan bebas, mabuk-mabukan, penipuan, pencurian, dan korupsi adal bentuk kemaksiatan yang harus kita perangi. Dengan puasa, kita didik agar diri kita selalu menjauhi perbuatan tersebut. Sangatlah jelas ketentuan hukum Allah kepada orang yang

melakukan kemaksiatan atau melanggar larangan Allah SWT seperti yang tercantum dalam surah al baqarah ayat 61:

وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَىٰ لَنْ نَصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ
لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِشَائِبِهَا وَقُومِهَا وَعَدَسِهَا
وَبَصَلِهَا قَالَ أَتَسْتَبْدِلُونَ الَّذِي هُوَ أَدْنَىٰ بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ
أَهْبِطُوا مِصْرًا فَإِنَّ لَكُمْ مَآسًا لَكُمْ وَضُرِبَتْ عَلَيْهِمُ الذِّلَّةُ
وَالْمَسْكَنَةُ وَبَاءُوا بِغَضَبِ اللَّهِ ذَٰلِكَ بِأَنَّهُمْ كَانُوا
يَكْفُرُونَ بِآيَاتِ اللَّهِ وَيَقْتُلُونَ النَّبِيَّيْنَ بِغَيْرِ الْحَقِّ ذَٰلِكَ بِمَا
عَصَوْا وَكَانُوا يَعْتَدُونَ ﴿٦١﴾

Artinya: Dan (ingatlah), ketika kamu berkata: "Hai Musa, kami tidak bisa sabar (tahan) dengan satu macam makanan saja. Sebab itu mohonkanlah untuk kami kepada Tuhanmu, agar Dia mengeluarkan bagi kami dari apa yang ditumbuhkan bumi, yaitu sayur-mayurnya, ketimunnya, bawang putihnya, kacang adasnya, dan bawang merahnya". Musa berkata: "Maukah kamu mengambil yang rendah sebagai pengganti yang lebih baik? Pergilah kamu ke suatu kota, pasti kamu memperoleh apa yang kamu minta". Lalu ditimpahkanlah kepada mereka nista dan kehinaan, serta mereka mendapat kemurkaan dari Allah. Hal itu (terjadi) karena mereka selalu mengingkari ayat-ayat Allah dan membunuh para Nabi yang memang tidak dibenarkan. Demikian itu (terjadi) karena mereka selalu berbuat durhaka dan melampaui batas.

Bagi orang yang melanggar atau mengingkari perintah Allah, tidak lain, Allah akan menimpakan kenistaan dan kehinaan serta mendapat murka Allah SWT. Puasa kita sudah mengiringi kita agar selalu taat serta melaksanakan perintahNya dan meninggalkan larangannya. Insya Allah dalam hari raya Idul Fitri ini kita akan terhindar dari kenistaan, kehinaan, serta murka Allah SWT karena hikmah dari menjalankan ibadah puasa selama sebulan penuh.

Hikmah Menahan dari mengotori pikiran dan hati

Hikmah puasa yang dapat dipetik di hari Idul Fitri salah satunya adalah menjaga kebersihan hati dan pikiran. Dalam puasa kita dididik untuk membersihkan pikiran kita dari pikiran kotor, menjaga hati kita dari penyakit hati seperti syirik, riya', ujud, iri, dengki dan takabur. Semoga hati dan pikiran kita kembali ke kesucian setelah satu bulan dilatih. Semoga kita tetap teguh menjaga sehingga membawa hikmah keselamatan bagi kita sebagaimana tercantum dalam surah Asy Syu'araa ayat 87-89

وَلَا تُخْزِنِي يَوْمَ يُبْعَثُونَ ﴿٨٧﴾

يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ
إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ

Artiya: dan janganlah Engkau hinakan aku pada hari mereka dibangkitkan, (yaitu) di hari harta dan anak-anak laki-laki tidak berguna, kecuali orang-orang yang menghadap Allah dengan hati yang bersih (surah Asy Syu'araa ayat 87-89)

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ وَالْأَمْوَاتِ اللَّهُمَّ
أَعِزِّ الْإِسْلَامَ وَالْمُسْلِمِينَ وَأَذِلَّ الشِّرْكَ وَالْمُشْرِكِينَ وَأَنْصُرْ مَنْ نَصَرَ الدِّينَ وَاحْذُلْ
مَنْ خَذَلَ الْمُسْلِمِينَ وَدَمِّرْ أَعْدَاءَ الدِّينِ وَأَعْلِ كَلِمَاتِكَ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ.

اللَّهُمَّ إِنَّا نَسْأَلُكَ الْمَغْفِرَةَ وَالتَّوَابَ لِمَنْ بَنَى هَذَا الْمَسْجِدَ وَلِكُلِّ مَنْ عَمِلَ فِيهِ صَالِحًا
وَإِحْسَانًا، وَاغْفِرْ لِكُلِّ مَنْ بَنَى لَكَ مَسْجِدًا يُذَكِّرُ فِيهِ اسْمُكَ، اللَّهُمَّ تَقَبَّلْ مِنَّا صِيَامَنَا
وَقِيَامَنَا وَدَعَانَا وَصَالِحِ أَعْمَالِنَا يَا رَبَّ الْعَالَمِينَ رَبَّنَا إِنَّا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةٌ وَفِي
الْآخِرَةِ حَسَنَةٌ وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ. وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

عِبَادَ اللَّهِ , إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُنَا بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَاءِ ذِي الْقُرْبَى وَيَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ
وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ وَادْكُرُوا اللَّهَ يَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُواهُ عَلَى نِعَمِهِ
يَزِدْكُمْ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ