

## Menjauhi Hal-Hal yang Mengurangi Pahala Puasa

Oleh: Ustadz Muhammad Arsyad

Assalamu'alaikum warohmatullahi wabarokatuh.

الحمد لله نحمده ونستعينه ونستغفره ونعوذ بالله من شرور انفسنا وسيئات اعمالنا , فمن يهده الله فلا مضل له , ومن يضلل فلا هادي له , واشهد ان لا اله الا الله واشهد ان محمد عبده ورسوله , اللهم صلى على نبينا محمد و على اله وصحبه وسلم .

Pertama, marilah kita senantiasa bersyukur kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala, atas segala limpahan nikmat yang diberikan kepada kita, sehingga sampai saat ini kita masih senantiasa berada di dalam ketaatan kepada-Nya.

Kedua, sholawat dan salam, semoga selalu terhaturkan kepada baginda Rasulullah Muhammad Shallallahu 'Alaihi wa Sallam, yang telah mengajarkan kepada kita berbagai kebaikan untuk kita ikuti dan mengabarkan kepada kita berbagai keburukan sehingga bisa kita jauhi.

**Hadirin yang dimuliakan oleh Allah Subhanahu wa Ta'ala.**

Puasa adalah amalan yang sangat besar pahalanya. Namun, keberadaan pahala puasa tidak bisa dihitung karena merupakan rahasia di sisi Allah Subhanahu wa Ta'ala.

Rasulullah Shallallahu 'Alaihi wa Sallam bersabda:

إِلَّا الصَّوْمَ فَإِنَّهُ لِي ، وَأَنَا أَجْزِي بِهِ ، (رواه مسلم)

“Kecuali puasa, sungguh puasa itu untuk-Ku dan Aku yang langsung membalasnya.” (HR. Muslim).

Namun walaupun begitu, ada hal-hal yang dapat mengurangi atau bahkan menghilangkan pahala puasa. Yang sayang sekali kalau hal tersebut terjadi. Seharusnya mendapatkan pahala dari puasanya secara penuh, tapi pada akhirnya pahalanya berkurang atau bahkan hilang lantaran melanggar hal yang sudah ditetapkan oleh Allah Subhanahu wa Ta'ala.

### **Hadirin yang dimuliakan oleh Allah Subhanahu wa Ta'ala.**

Lantas, apa saja hal yang harus di jauhi oleh seseorang saat berpuasa; khususnya di bulan Ramadhan ini?

Di dalam kitab *Mustakhlash fi Tazkiyatil Anfus*, Syaikh Sa'id Hawwa menukil perkataan Imam Al-Ghazali dalam *Ihya Ulumuddin*, bahwa orang yang berpuasa itu ada tiga macam (tingkatan). Pertama puasa yang umum. Kedua puasa yang khusus. Dan yang ketiga puasa khusus dari yang khusus.

**Tingkatan pertama, puasa yang umum.** Puasanya menahan syahwat perut dan kemaluan. Hal ini sebagaimana firman Allah Subhanahu wa Ta'ala:

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَكُمُ الْخَيْطُ الْأَبْيَضُ مِنَ الْخَيْطِ الْأَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ ثُمَّ أَتُمُوا الصِّيَامَ إِلَى اللَّيْلِ

“Makan dan minumlah hingga jelas bagimu (perbedaan) antara benang putih dan benang hitam, yaitu fajar. Kemudian sempurnakanlah puasa sampai (datang) malam.” (QS. Al-Baqarah: 187).

**Tingkatan Kedua, puasa orang yang khusus.** Puasanya menjaga pendengaran, penglihatan, tangan, kaki, dan seluruh anggota badan dari yang diharamkan Allah Subhanahu wa Ta'ala. Bagian kedua ini dapat terealisasi dengan 6 perkara:

1. Menundukkan pandangan dari yang haram. Rasulullah Shallallahu 'Alaihi wa Sallam bersabda:

“Penglihatan adalah panah beracun dari panah-panah iblis - laknat Allah atasnya -. Barangsiapa yang menjaga pandangannya karena takut kepada Allah, maka Allah Azza wa Jalla akan memberikan kepadanya keimanan yang manisnya akan ia dapatkan di dalam hatinya.” (HR. Hakim).

2. Menjaga lisan dari berkata kotor. Rasulullah Shallallahu ‘Alaihi wa Sallam bersabda:

إِذَا أَصْبَحَ أَحَدُكُمْ يَوْمًا صَائِمًا ، فَلَا يَرْفُثُ وَلَا يَجْهَلُ ، فَإِنْ امْرُؤٌ شَاتَمَهُ أَوْ قَاتَلَهُ ، فَلْيَقُلْ : إِنِّي صَائِمٌ إِيَّيْكُمْ " (رواه مسلم)

“Apabila salah seorang dari kalian suatu hari berpuasa, maka janganlah ia berkata kotor dan berbuat bodoh. Apabila seseorang mencelanya atau mengajaknya bertengkar, hendaklah ia berkata aku sedang berpuasa saya sedang berpuasa.” (HR. Muslim).

3. Menjaga pendengaran dari yang haram.

Allah Subhanahu wa Ta’ala berfirman menceritakan sifat orang-orang munafik:

سَمْعُونَ لِلْكَذِبِ أَكْثُونَ لِلسُّخْتِ

“Mereka sangat suka mendengar berita bohong, banyak memakan (makanan) yang haram.” (QS. Al-Ma'idah: 42).

4. Menahan anggota badan yang lain dari dosa-dosa. Di antaranya adalah tangan dan kaki dari yang makruh. Selain itu, menahan perut dari memakan yang syubhat ketika berbuka. Rasulullah Shallallahu ‘Alaihi wa Sallam bersabda:

كَمْ مِنْ صَائِمٍ لَيْسَ لَهُ مِنْ صِيَامِهِ إِلَّا الْجُوعُ (رواه أحمد)

“Betapa banyak orang yang berpuasa tapi tidak ada yang ia dapatkan kecuali hanya rasa lapar.” (HR. Ahmad).

5. Tidak makan terlalu banyak saat berbuka.

Imam Al-Ghazali Rahimahullah berkata:

فَمَا مِنْ وِعَاءٍ أَبْغَضُ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ مِنْ بَطْنٍ مَلِئٍ مِنْ حَلَالٍ

“Tidak ada wadah yang paling Allah Azza wa Jalla benci daripada perut yang penuh dengan makanan.” (Kitab *Mustakhlas*).

6. Hati berada di antara khawatir dan penuh harap. Khawatir jika puasanya tidak diterima oleh Allah Subhanahu wa Ta’ala, sehingga ia sangat berharap agar puasanya diterima oleh Allah Subhanahu wa Ta’ala.

**Hadirin yang dimuliakan oleh Allah Subhanahu wa Ta’ala.**

**Tingkatan ketiga orang yang berpuasa ialah, puasa khusus dari yang khusus.** Hal ini adalah puasanya hati dari keinginan-keinginan yang rendah serta pikiran-pikiran keduniaan; menahannya dari semua hal kecuali hanya mengingat Allah. Ini adalah derajat paling tinggi. Dimiliki oleh para Siddiqin dan Nabiiyin. Puasa ini batalnya saat seseorang berfikir yang lain dari selain Allah dan hari akhirat, seperti berpikir tentang keduniaan. Akan tetapi, jika berpikir dunia yang digunakan untuk meraih akhirat, seperti makan agar kuat berdzikir dan ibadah, maka tidak mengapa, artinya secukupnya saja.

Demikianlah tiga tingkatan puasa. Semoga kita selalu dibimbing oleh Allah Subhanahu wa Ta’ala kepada perkara-perkara yang Dia cintai dan ridhoi, serta dijauhkan dari hal-hal yang dapat mengurangi atau bahkan membatalkan pahala puasa kita. Aamiin ya Rabbal ‘alamiin.