

## TUNTUTAN PUASA: MENJAGA LISAN DAN ANGGOTA BADAN

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ :  
مَنْ لَمْ يَدَعْ قَوْلَ الزُّورِ وَالْعَمَلَ بِهِ، فَلَيْسَ لِلَّهِ حَاجَةٌ فِي أَنْ يَدَعَ طَعَامَهُ وَشَرَابَهُ

**Maksudnya:** *Daripada Abu Hurairah Radhiallahu ‘anhu berkata, Rasulullah Sallallahu ‘alaihi wasallam bersabda: “Sesiapa yang tidak meninggalkan perkataan dusta dan perbuatan keji, maka Allah tidak berhajat kepada dia meninggalkan makan dan minumannya.”*

(Hadis Riwayat al-Bukhari, no.1903)

Puasa menurut istilah adalah menahan diri daripada makan dan minum serta perkara-perkara yang membatalkan puasa mulai terbit fajar sehingga terbenam matahari dengan niat. Namun, hakikat puasa bukan sekadar menahan lapar dan dahaga, ia menuntut penjagaan menyeluruh terhadap lisan dan anggota badan. Dalam Islam, kesempurnaan puasa merangkumi puasa yang mendidik jiwa yang boleh memupuk akhlak mulia dan menundukkan hawa nafsu.

Dalam usaha mencapai kesempurnaan tersebut, antara perkara utama yang perlu diberi perhatian ialah penjagaan lisan daripada perkataan dusta, fitnah dan ucapan yang menyakiti hati orang lain. Lidah yang tidak dikawal boleh merosakkan nilai puasa walaupun seseorang itu menahan diri daripada makan dan minum. Hal ini ditegaskan oleh Allah *Subhanahu wa ta’ala* melalui firman-Nya:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبِ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ بَرَّءٌ لِّلظَّالِمِينَ

**Maksudnya:** *“Wahai orang yang beriman, jauhilah kebanyakan daripada prasangka (supaya kamu tidak membuat sangkaan yang dilarang) kerana sesungguhnya sebahagian prasangka itu adalah dosa, dan janganlah kamu mencari-cari kesalahan atau keaiban orang lain dan janganlah sebahagian kamu mengumpat sebahagian yang lain! Apakah ada antara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? (Jika begitu keadaan mengumpat) maka sudah tentu kamu berasa jijik*

(untuk melakukannya). (Oleh itu, patuhilah larangan tersebut) dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima Taubat lagi Maha Pengasih.”

(Surah al-Hujurat 49:12)

Larangan ini menunjukkan bahawa puasa bukan sahaja menuntut penahanan diri secara fizikal, malah mendidik jiwa agar bersih daripada dosa lisan. Seiring dengan itu, Islam juga menuntut orang yang berpuasa supaya mengawal emosi dan menjauhi pertengkaran serta kata-kata kesat yang lahir daripada sifat marah dan kejahilan. Rasulullah *Sallallahu ‘alaihi wassallam* bersabda:

إِذَا كَانَ أَحَدُكُمْ صَائِمًا، فَلَا يَرْفُثْ، وَلَا يَجْهَلْ، فَإِنْ امْرُؤٌ قَاتَلَهُ، أَوْ شَاتَمَهُ، فَلْيَقُلْ: إِنِّي صَائِمٌ، إِنِّي صَائِمٌ

**Maksudnya:** “Apabila seseorang antara kamu berpuasa, maka janganlah berkata keji dan jangan berbuat jahil. Jika seseorang mencacinya atau menyerangnya, maka katakanlah: ‘Sesungguhnya aku sedang berpuasa, sesungguhnya aku sedang berpuasa.’”

(Hadis Riwayat Muslim, no. 1151)

Selain meninggalkan perkataan yang buruk, penjagaan lisan juga menuntut agar ia diisi dengan ucapan yang baik dan bermanfaat. Puasa merupakan peluang terbaik untuk memperbanyakkan zikir, doa dan nasihat yang mendidik jiwa. Sabda Rasulullah *Sallallahu ‘alaihi wassallam*:

مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ، فَلْيَقُلْ خَيْرًا أَوْ لِيَصْمُتْ...

**Maksudnya:** “Sesiapa yang beriman kepada Allah dan hari akhirat, maka ucapkanlah perkataan yang baik atau diam...”

(Hadis Riwayat Muslim, no. 47)

Dalam hadis yang lain, yang diriwayatkan oleh Abdullah bin Busr, beliau berkata:

قَالَ رَجُلٌ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، إِنَّ شَرَائِعَ الْإِسْلَامِ قَدْ كَثُرَتْ عَلَيَّ، فَأَخْبِرْنِي بِشَيْءٍ أَتَشَبَّهُ بِهِ؟ قَالَ: لَا يَزَالُ لِسَانُكَ رَطْبًا مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ

**Maksudnya:** “Seorang lelaki berkata: ‘Wahai Rasulullah, sesungguhnya tuntutan syariat Islam itu sudah banyak bagiku. Maka, beritahulah aku satu perkara yang boleh aku pegang teguh?’ Maka Baginda bersabda: ‘Sentiasalah lidahmu basah dengan mengingati Allah.’”

(Hadis Riwayat at-Tirmizi, no. 3375)

Di samping menjaga lisan, kesempurnaan puasa juga menuntut agar anggota badan lain dipelihara, khususnya pandangan dan kehormatan diri. Islam menuntut agar menundukkan pandangan daripada maksiat dan perkara yang melalaikan. Firman Allah Subhanahu wa ta'ala:

قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ

**Maksudnya:** “Katakanlah (wahai Muhammad) kepada lelaki yang beriman, agar mereka menjaga pandangan mereka dan memelihara kemaluan mereka, yang demikian itu lebih suci bagi mereka. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa-apa yang dilakukan mereka.”

JABATAN MUFTI SARAWAK (Surah an-Nur 24:30)

Selaras dengan tuntutan tersebut, telinga juga perlu dijaga daripada mendengar perkara yang melalaikan. Telinga juga perlu dijauhkan daripada mendengar umpatan, fitnah, dan perkara yang melalaikan dan mengundang dosa.

Firman Allah *Subhanahu wa ta'ala*:

وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ  
مَسْئُولًا

**Maksudnya:** "Dan janganlah kamu mengikuti apa-apa yang kamu tidak mempunyai pengetahuan tentangnya. Sesungguhnya pendengaran, penglihatan serta hati semuanya itu akan dipertanggungjawabkan."

(Surah al-Isra' 17:36)

Puasa juga mendidik seseorang agar menjauhi segala bentuk kezaliman dan perbuatan dosa melalui anggota badan. Hakikat puasa menuntut seseorang menjadi lebih penyabar, lemah lembut, dan berakhlak mulia. Anggota badan tidak boleh digunakan bagi melakukan kezaliman, mencuri, memukul atau melakukan pekerjaan yang membawa kepada dosa. Kewajipan puasa bertujuan melahirkan insan yang bertakwa. Firman Allah *Subhanahu wa ta'ala*:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ  
تَتَّقُونَ

**Maksudnya:** "Wahai orang yang beriman, diwajibkan kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas umat sebelum kamu mudah-mudahan kamu bertakwa!"

(Surah al-Baqarah 2:183)

Menjaga lisan dan anggota badan ketika berpuasa adalah tuntutan penting agar menjadi insan yang bertakwa. Dengan mengawal tutur kata, menjaga pandangan, pendengaran, serta menjauhi perbuatan maksiat, seseorang akan memperoleh pahala yang besar dan keberkatan daripada Allah *Subhanahu wa ta'ala*. Marilah kita berusaha menjadikan puasa sebagai ibadah yang memurnikan akhlak, memperkukuh iman, dan mendekatkan diri kepada Allah *Subhanahu wa ta'ala*.