

# Hikmah Ramadhan: Tiga Tingkatan Orang Berpuasa

written by Ridwan Bahrudin



Dalam kitab *Dzurrotu al-Nasihin* karya Syeh Usman bin Hasan bin Ahmad al-Syakir al-Khuwairy dijelaskan, bahwa tingkatan di dalam [puasa](#) itu ada tiga macam. Yaitu *shaum awam*, *shaum khawash* dan *shaum khawashul khawash*. Pertama adalah *shaumul 'awam*, yaitu puasanya orang umum.

فَهُوَ كَفُّ الْبَطْنِ وَالْفَرْجِ عَنْ قَضَاءِ الشَّهْوَةِ

*“Yaitu puasa yang dilakukan hanya untuk mencegah perut dan kemaluan dari melampiaskan hasratnya”.*

Maksudnya, puasa umum atau puasa orang-orang awam adalah “sekedar” mengerjakan puasa menurut tata cara yang diatur dalam hukum syariat. Seseorang makan sahur dan berniat untuk puasa pada hari itu, lalu menahan diri

dari makan, minum dan melakukan hubungan badan dengan suami atau istrinya sejak dari terbitnya fajar sampai tenggelamnya matahari. Jika hal itu telah dikerjakan, maka secara hukum syariat ia telah melaksanakan kewajiban puasa Ramadhan. Puasanya telah sah secara dzahir dari segi ilmu fikih.

Tingkatan puasa yang kedua adalah *shaumul khawas* (puasa orang khusus).

فَهُوَ كَفُّ السَّمْعِ وَالْبَصَرِ وَاللِّسَانِ وَالْيَدِ وَالرِّجْلِ وَسَائِرِ الْجَوَارِحِ عَنِ الْإِثَامِ

*“Puasa khusus adalah menahan pendengaran, penglihatan, lisan, tangan, kaki dan seluruh anggota badan dari perbuatan-perbuatan dosa”.*

Tingkatan puasa ini lebih tinggi dari tingkatan [puasa](#) sebelumnya. Selain menahan diri dari makan, minum dan melakukan hubungan suami istri, tingkatan ini menuntut orang yang berpuasa untuk menahan seluruh anggotanya dari dosa-dosa, baik berupa ucapan maupun perbuatan. Tingkatan ini menuntut baik dzahir maupun batin untuk senantiasa berhati-hati dan waspada.

Ia akan menahan matanya dari melihat hal-hal yang diharamkan oleh Allah dan Rasul-Nya. Ia akan menahan telinganya dari mendengarkan hal-hal yang diharamkan oleh Allah dan Rasul-Nya. Ia akan menahan lisannya dari mengucapkan hal-hal yang diharamkan oleh Allah dan Rasul-Nya. Ia akan menahan tangannya dari melakukan hal-hal yang diharamkan oleh Allah dan Rasul-Nya. Ia akan menahan kakinya dari melangkah menuju hal-hal yang diharamkan oleh Allah dan Rasul-Nya. Dan seluruh anggota badannya yang lain ia jaga agar tidak terjatuh dalam tindakan maksiat. Tingkatan puasa ini adalah tingkatan orang-orang shalih.

Kemudian tingkatan ketiga adalah *shaum khawashul khawash*.

وَأَمَّا صَوْمُ خُصُوصِ الْخُصُوصِ: فَصَوْمُ الْقَلْبِ عَنِ الْهَمِّ الدُّنْيَا وَالْأَفْكَارِ الدُّنْيَوِيَّةِ وَكُفُّهُ عَمَّا سِوَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ بِالْكَلْبَةِ

*“Puasa sangat khusus adalah berpuasanya hati dari keinginan-keinginan yang rendah dan pikiran-pikiran duniawi serta menahan hati dari segala tujuan selain Allah secara totalitas.”*

Tingkatan ini adalah tingkatan puasa yang paling tinggi, sehingga paling berat dan paling sulit dicapai. Selain menahan diri dari makan, minum dan berhubungan, serta menahan seluruh anggota badan dari perbuatan maksiat,

tingkatan ini menuntut hati dan pikiran orang yang puasa untuk selalu fokus pada akhirat. Dan yang terpenting dari tingkatan ini adalah memikirkan hal-hal yang mulia dan memurnikan semua tujuan untuk Allah semata.

Puasanya hati dan pikiran, itulah hakekat dari puasa sangat khusus. Puasanya hati dan pikiran dianggap batal ketika ia memikirkan hal-hal selain Allah, hari akhirat dan berfikir tentang (keinginan-keinginan) dunia, kecuali perkara dunia yang membantu urusan akhirat. Inilah puasa para nabi, *shiddiqin* dan *muqarrabin*.

Semoga kita memperoleh tingkatan puasa dengan tingkatan yang sebaik-baiknya. Jika tidak mencapai derajat puasanya para nabi (puasa sangat khusus), setidaknya kita memperoleh tingkatan puasa yang dilakukan oleh puasanya orang-orang sholeh, yaitu *shoumul khowas* (puasa khusus).