

B. DEFENISI PUASA

Puasa menurut bahasa ialah menahan diri dari sesuatu (perbuatan) yang diinginkan. Jadi apabila kita berusaha untuk menahan diri (mencegah) tidak bergerak, diam tidak berbicara, semuanya itu di sebut puasa. Sebagaimana firman Allah di dalam Al-qur'an, menghiyatkan perkara maryam :

إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أَكَلِمَ الْيَوْمَ أَنسِيًّا .

Artinya : "Sesungguhnya aku telah bernadzar berpuasa untuk Tuhan yang Maha Pemurah, maka aku tidak akan berbicara dengan seorang manusia pun pada hari ini". - (QS Mariyam: 26). 10

Puasa menurut syara' adalah: menahan diri dari makan minum dan hubungan seksual, serta segala sesuatu yang membahayakan puasa mulai terbitnya fajar shodiq sampai terbenam - nya matahari dengan keimanan dan keikhlasan. 11

Sedangkan kebaikan dan kesempurnaan puasa ialah: meninggalkan segala perkara dan perbuatan tercela dengan menahan diri dari keinginan syahwat, dan menahannya dari segala kebiasaannya dengan kesabaran, dan mempersiapkan jiwa untuk bertaqwa kepada Allah, dengan mengingat bahwa Ia selalu melihat dan mengawasinya dalam keadaan terang maupun tersembunyi.

Kalau kita perhatikan ayat yang memerintahkan berpuasa, dalam ayat tersebut dimulai dengan seruan kepada orang-orang yang beriman, karena iman merupakan -

10. Departement Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahnya, penerbit Toha Putra, Semarang 1989, hal 465.

11. Muhammad Abdul Mun'im Al-Jamal, Tafsir Al-Faridz Lil Qur'anil Majid, Darul Kitab, Al-Jadid 1970, hal 178.

sumber segala keutamaan. Kemudian ia ditutup dengan harapan memiliki taqwa, karena taqwa itu adalah ruh iman dan rahasia kemenangan. Semua itu merupakan petunjuk yang nyata, bahwa - puasa yang hakiki, bukanya sekedar meninggalkan makan dan minum serta hubungan seksual saja, tetapi sebenarnya ialah, menahan diri dari segala perkataan dan perbuatan yang bertenangan dengan iman dan tidak sesuai dengan sifat taqwa dan muqarabah. Di dalam sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Ibn Khuzaimah, Ibnu Hibban dan Al-Hakim dari Abu Huraira Rasulullah Saw bersabda :

لَيْسَ الصَّيَامُ مِنَ الْأَكْلِ وَالشَّرْبِ إِنَّمَا الصَّيَامُ مِنَ الْغَوْرِ وَالرَّفَثِ

Artinya: Bukanlah puasa itu (hanya) dari makan dan minum, tetapi (juga) puasa dari perkataan kotor dan caci maki.¹²

Dalam hadits lain, yang diriwayatkan oleh Bukhari dari Abu Hurairah, Rasulullah Saw juga bersabda :

مَنْ لَمْ يَدَعْ قَوْلَ الزُّورِ وَالْعَمَلَ بِهِ فَلَيْسَ لِلَّهِ حَاجَةٌ فِي أَنْ يَدَعَ طَعَامَهُ وَشَرْبَهُ (رواه البخاري)

Artinya: Barang siapa yang tidak meninggalkan perkataan Zur (dusta, mengumpat, fitnah) dan tidak meninggalkan - peraktek-peraktek zur itu, maka tidak ada hajat bagi Allah Untuk dia meninggalkan makan minum.¹³

Dengan begitu jelas bahwa, puasa itu harus menjaga semua anggota badan kita dari hal hal yang melanggar hukum Allah, serta harus di barengi dengan rasa kesadaran -

12. Muhammad Ja'far, Tuntunan Ibadah Zakat, Puasa dan Haji, Kalam Mulia, jakarta, 1990. hal 88

13. Ibid, hal 89

45

Pada ayat tersebut Allah tidak menggunakan kalimat:

الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَمَلْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي

Para ahli sastra arab menjelaskan jika pemakaiannya di balik maka dengan sendirinya akan menyalahi tata bahasa arab.

Untuk lebih jelasnya, pertama-tama penulis perlu menjelaskan perbedaan makna kedua kata tersebut, karena dengan mengetahui perbedaan makna diantara keduanya, kita akan dapat dengan mudah memahami apa yang dimaksud dengan Insan Kamil (manusia sempurna).

Dalam bahasa indonesia, kata Tamam atau Taam dapat diartikan 'utuh' atau 'yang telah selesai'. Artinya sesuatu dapat dikatakan Taam atau 'utuh', kalau semua hal yang diperlukan bagi terwujudnya sesuatu tadi telah tersedia. Dengan kata lain, kalau sebagian dari hal-hal yang diperlukan bagi terwujudnya sesuatu tersebut tidak tersedia, maka sesuatu itu dikatakan Naqis (kurang) dan cacat, separohnya ada atau tersedia, sedangkan bagian yang lainnya tidak tersedia. 16

Sebagai contoh, sebuah masjid yang dibangun berdasarkan sebuah denah, yang memerlukan Aula. Sedangkan untuk berdirinya sebuah Aula diperlukan dinding, atap, beberapa pintu dan jendela, serta kebutuhan-kebutuhan yang lainnya. Ketika seluruh hal-hal yang diperlukan telah tersedia, maka bangunan tersebut dapat dikatakan Tamam atau telah selesai. Sebaliknya, apabila hal-hal yang diperlukan bagi terwujudnya se-

16. Murthadha Muthahari, Opcit, hal 15

buah masjid tersebut tidak tersedia, maka bangunan itu disebut Naqis atau belum selesai.

Adapun kata Kamal atau Kamil digunakan untuk sesuatu yang utuh dan rampung, dalam tingkat atau derajat yang lebih tinggi, bahkan dari yang tinggi itu ada yang lebih tinggi lagi dan seterusnya. Kalau sesuatu belum dapat dikatakan Kamil, bukan berarti sesuatu itu belum selesai atau tidak utuh, tetapi dengan memperoleh Kamal, sesuatu tersebut akan berada pada tingkat yang lebih tinggi. Kamal adalah sifat bagi sesuatu secara vertikal, sedangkan Tamam adalah sifat bagi sesuatu secara horisontal. Ketika sesuatu telah sampai batas akhirnya atau selesai secara horisontal, maka dapat disebut sesuatu itu menjadi Tamam. Dan ketika sesuatu itu bergerak secara vertikal, maka sesuatu itu telah memperoleh Kamal atau Kamil. Jika dikatakan "akal si fulan adalah Kamil", itu berarti ia sudah berada pada posisi berakal, namun keberakalannya berada pada tingkat yang lebih tinggi. Jika dikatakan "ilmu si fulan Kami", maka berarti, ia sudah mempunyai ilmu, hanya saja kini ilmunya berada pada derajat yang lebih tinggi. ¹⁷

Dari pembahasan diatas dapat dipahami, bahwa ada manusia Taam dan juga manusia Kamil. Manusia Taam adalah lawan bagi manusia yang belum sempurna secara horisontal, artinya manusia yang belum dapat merealisasikan hidupnya secara

17. Ibid, hal 15 - 16

ra horisontal yaitu hubungan dengan manusia lain. Ia hanya sekedar menjalani hidup secara mandiri, tidak membutuhkan-pertolongan atau bantuan orang lain, dan hidupnya bersifat individualis. Dengan demikian ia dapat dikatakan sebagai manusia yang tidak utuh, karena di dalam diri manusia semacam ini telah hilang karunia Allah yang berupa gharizah (insting) untuk hidup bermasyarakat. Hal ini diperjelas dan dipertegas oleh Allah di dalam firman-Nya surat Al-hu jarat ayat 13 :

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاهُ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

Artinya : "Hai manusia, sesungguhnya kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal mengenal. Sesungguhnya orang yang paling muliadi antara kamu disisi Allah ialah orang yang paling bertaqwa. Sesungguhnya Allah maha mengetahui lagi maha mengenal".¹⁸

Dari firman Allah tersebut jelas bahwa Allah Swt - menciptakan manusia untuk menjalankan sosialitasnya dengan saling kenal mengenal, hidup bermasyarakat, menjalin hubungan dengan manusia lain, yang berfungsi sebagai khalifah -

18. Departement Agama RI, Op Cit, hal 847

puasa hanya akan dapat dilakukan sungguh-sungguh jika didasarkan atas keikhlasan dan kepatuhan kepada Allah semata. Oleh karena itu, yang akan memperhitungkan keutamaan ibadah puasa hanya Allah sendiri. Nilai keikhlasan dan kepatuhan yang sangat menonjol di dalam ibadah puasa inilah yang menjadi modal pertama peningkatan taqwa. ²¹

Seseorang yang sedang berpuasa pada hakekatnya sedang memperkokoh tali hubungannya dengan Allah (hablumminallah). Jika manusia selalu berusaha untuk memperkuat tali hubungannya dengan Allah SWT secara langsung, maka dzikir atau ingatan kita juga akan selalu terpancang pada-Nya. Ketika terdorong oleh nafsu amarah atau nafsu lawamah untuk melakukan perbuatan yang melanggar hukum Allah, maka ketika itu dzikir kita pada Allah akan menjadi tombak yang tajam yang melindungi kita dari perbuatan yang tidak benar.

Dengan begitu, orang yang bertaqwa akan selalu terjaga (terpelihara) dari terjerumus ke lembah dosa. Pelajaran budi pekerti yang diberikan atau penataran moral dan penataran apa pun, apabila tidak dihubungkan dengan dzikir kepada Allah Swt pada hakekatnya akan menjadi kosong melompong. Ibadah puasa merupakan salah satu bentuk yang mengantarkan manusia ingat pada Allah, memperkuat hubungan makhluk dengan sang pencipta-Nya. Ketika kita bangun pada

21. KH. Ahmad Azhar Basyir, MA, Nikmatnya Puasa Meraih Taqwa, Penerbit, Titian Ilahi Pres, Yogyakarta, 1997 hal 31.

seperti, bacaan do'a, ayat-ayat Al-Qur'an dan sebagainya . Usaha untuk menyempurnakan amal ibadah merupakan salah satu ciri ketaqwaan. Menahan hawa nafsu selama melaksanakan ibadah puasa juga merupakan pendidikan ketaqwaan yang sangat esensial.

Selalu menyadari berada di bawah tilikan Allah selama melaksanakan ibadah puasa, yang dalam istilah disebut kejiwaan "muraqabah", merupakan ciri ketaqwaan yang menonjol. Dengan kesadaran ini, orang yang berpuasa tidak berani merusakkan puasanya, meskipun hanya seorang diri, tidak ada orang lain yang melihatnya. Jika pencapaian derajat "muraqabah" demikian itu dapat dipelihara dan dipupuk selama manusia menjalani hidup di dunia ini, niscaya ia akan selamat dari berbagai macam perbuatan durhaka, baik yang menyangkut aqidahnya, ibadahnya, akhlaknya dan muamalat atau kemasyarakatan. Kedamaian hidup akan diperoleh, baik kedamaian bathin maupun kedamaian lahir, kedamaian individu maupun kedamaian sosial. 22

a. Ciri-Ciri Ketaqwaan

Taqwa adalah bahasa Al-Qur'an. Oleh karena itu, untuk memperoleh ciri-ciri ketaqwaan harus dicari di dalam Al-Qur'an juga.

Al-Qur'an surat Al-baqarah: 3-4 menyebutkan ciri-ciri ketaqwaan sebagai berikut :

22. Ibid, hal 32.

لَيْسَ الْبِرَّ أَنْ تَوَلَّوْا أَوْحُوا صَاحِبَكُمْ قِبَلَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ
 وَلَكِنَّ الْبِرَّ مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَالْمَلَائِكَةِ وَالْكِتَابِ
 وَالنَّبِيِّينَ وَآتَى الْمَالَ عَلَى حُبِّهِ ذَوِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسْكِينِ
 وَابْنَ السَّبِيلِ وَالسَّائِلِينَ وَفِي الرِّقَابِ وَأَقَامَ الصَّلَاةَ
 وَآتَى الزَّكَاةَ

Artinya : Bukanlah menghadapkan wajahmu ke arah timur dan barat itu suatu kebaktian, akan tetapi sesungguhnya kebaktian itu ialah: beriman kepada Allah, hari kemudian, malaikat-malaikat, kitab-kitab, Nabi-Nabi dan memberikan harta yang dicintainya kepada kerabatnya, anak-anak yatim, orang-orang miskin, musafir (yang memerlukan pertolongan) dan orang-orang yang meminta-minta, dan memerdekan hamba sahaya, mendirikan shalat dan menunaikan zakat, dan orang-orang yang menepati janjinya apabila ia berjanji, dan orang-orang yang sabar dalam kesempitan, penderitaan dan dalam peperangan. Mereka itulah orang-orang yang benar (imannya), dan mereka itulah orang-orang yang bertaqwa. 24

Ciri-Ciri taqwa dalam firman Allah tersebut di atas adalah sebagai berikut :

1. Beriman kepada Allah, hari akhir, malaikat, Al-kitab, dan Nabi-Nabi.
2. Membelanjakan harta yang sangat dicintai, untuk menyantuni kerabat, anak-anak yatim, orang-orang miskin, anak jalan (Ibnu sabil, musafir yang memerlukan pertolongan dan untuk memerdekan budak.
3. Menegakkan shalat

4. Menunaikan Zakat
5. Menepati Janji
6. Tabah menghadapi berbagai macam ujian kesempitan dan penderitaan, serta sabar dalam peperangan.

Al-Qur'an surat Ali Imron: 134 - 135 juga menyebutkan ciri-ciri ketaqwaan :

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَافِئِينَ الْغَيْظَ
وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ. وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ. وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا
خَاطِئَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ. وَمَنْ
يَغْفِرِ الذُّنُوبَ إِلَّا اللَّهُ. وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَى مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ .

Artinya : (yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya) baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan. Dan (juga) orang-orang yang apabila mengerjakan perbuatan keji atau menganiayah diri sendiri, mereka ingat akan Allah. Lalu permohonan ampun terhadap dosa-dosa mereka dan siapa lagi yang dapat mengampuni dosa selain dari pada Allah. Dan mereka tidak meneruskan perbuatan kejinya itu, sedang mereka mengetahui. 25

Ciri-Ciri ketaqwaan yang disampaikan dalam surat Al Imron adalah sebagai berikut:

1. Membelanjakan harta untuk kebajikan, baik di waktu lapang maupun sempit.
2. Pandai menahan amarah
3. Suka memaafkan kesalahan orang lain.

orang-orang yang merelakan diri untuk meninggalkan syahwat dan syubhat, dan memerangi karena Allah, sehingga ia merasakan manisnya iman dan lezatnya keyakinan. Dalam hal ini Rasulullah bersabda dalam sebuah haditsnya yang diriwayatkan oleh At-Turmidzi :

لَا يَبْلُغُ الْعَبْدُ أَنْ يَكُونَ مِنَ الْمُتَّقِينَ
حَتَّى يَدَعَ مَا لَا يَأْتِي بِهِ. حِذْرًا مِمَّا يَهِي بِأَيْشٍ

" Seorang hamba tidak akan mencapai derajat Muttaqin sampai dia meninggalkan apa yang tidak berdosa karena takut jatuh ke dalam dosa". 26

Jelas kiranya, bahwa taqwa merupakan induk dari segala kebajikan, sumber dari segala kebaikan, baik untuk individu maupun masyarakat, Ia merupakan bekal yang paling baik bagi kehidupan manusia.

E. KEUTAMAAN DAN HIKMAH PUASA

1. Keutamaan Puasa

Puasa adalah satu-satunya ibadah yang tidak dapat dimasuki riya', karena tiada yang mengetahuinya kecuali Allah SWT. Adapun ibadah yang lain, umpamanya shalat, adakalanya dilakukan seseorang karena ingin dikatakan orang saleh, banyak ibadahnya, atau ia bersedekah karena ingin dikatakan dermawan, atau ia berjuang karena ingin suatu kedudukan atau ingin gelar pahlawan dan sebagainya. Akan tetapi puasa suci dari itu semua. Oleh sebab itulah, maka-

26. Sayid Sabiq, Islam Kita, Penerbit Pustaka, Bandung, 1994, hal 88

Allah SWT mengakui keutamaan ibadah puasa, dan erat hubungannya dengan kesucian jiwa dan keikhlasan hati. Hal ini dijelaskan di dalam hadits qudsi.

a . Diriwayatkan oleh Bukhari dari Abu Hurairah ra, sabda

Rasulullah SAW :

قَالَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ . كُلُّ عَمَلٍ ابْنِ
آدَمَ لَهُ إِلَّا الصَّوْمَ فَإِنَّهُ لِي وَأَنَا أَجْزَى بِهِ <رواه البخاري>

Artinya : Allah 'Azza Wa Jalla telah berfirman: Segala amal ibadah anak adam adalah baginya, kecuali puasa adalah bagiku, dan sayalah akan membalasnya. ²⁷

Hadits qudsi tersebut, menjelaskan bahwa segala amal ibadah manusia dapat dilihat dan dinilai oleh manusia itu sendiri, kecuali puasa tidak dapat dilihat dan tidak dapat di ketahui orang lain, kecuali Allah SWT.

Menurut Syekh Muhammad Ibrahim Al-Khatib, bahwa puasa itu merupakan rahasia antara hamba dengan Tuhan-Nya, tidak ada yang melihatnya kecuali Dia, karena orang yang berpuasa tidak seperti melakukan shalat, zakat dan haji dapat dilakukan karena riya'. Tetapi orang yang melakukan puasa meninggalkan syahwatnya, makanan dan minumannya karena Allah semata, tidak diketahui oleh seseorang, dan itulah rahasia puasa, sehingga milik khusus Allah SWT. ²⁸

27. Abdullah Muhammad bin Ismail Bukhari, Soheh Bukhori Juz I, perpustakaan Dahlan Indonesia, tt, 766

28. Muhammad Ja'far, Op cit, hal 89.

- d. Diriwayatkan oleh Imam Ahmad, Nasa'i dan Al-Hakim dari Abu Umamah ra, ia berkata: Saya pernah mendatangi Rasulullah SAW seraya aku berkata: Wahai Rasulullah, perintakanlah aku suatu amal yang membawahkan aku masuk surga. Rasulullah SAW bersabda:

عَلَيْكَ بِالصَّوْمِ فَإِنَّهُ لَا عَدْلَ لَهُ شَيْئًا أَتَيْتُهُ
الثَّانِيَةَ فَقَالَ: عَلَيْكَ بِالصَّوْمِ

Artinya : Hendaklah engkau berpuasa, karena puasa itu tiada bandingannya. Kemudian saya datang ke kedua kalinya, beliau bersabda lagi, hendaklah engkau berpuasa. 31

- e. Diriwayatkan oleh Bukhari Muslim, dari sahl bin saed ,

bahwa Rasulullah SAW bersabda :

إِنَّ لِلْجَنَّةِ بَابًا يُقَالُ لَهُ: "الرَّيَّانُ" يُقَالُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ
أَيُّ الصَّائِمِينَ. فَإِذَا دَخَلَ أَحَدُهُمْ أَغْلِقَ ذَلِكَ الْبَابَ.

Artinya : "Sesungguhnya surga mempunyai suatu pintu dinamakan 'Rayyan'. Pada hari kiamat nanti ada seruan kepada orang-orang yang telah berpuasa untuk melewati pintu itu. (tidak ada seorang pun dibolehkan melewati pintu itu selain mereka)". 32

- f. Diriwayatkan oleh Jamaah kecuali Abu Dawud dari Abu Said

Al-Khudri ra, bahwa Rasulullah SAW bersabda:

لَا يَصُومُ عِنْدَ يَوْمٍ فِي سَبِيلِ اللَّهِ إِلَّا بَاعَدَ اللَّهُ بِذَلِكَ
الْيَوْمِ النَّارَ بِوَجْهِهِ سَبْعِينَ خَرِيفًا (رواه الجماعة إلا ابداود)

31. Muhammad Ja'far, *Op cit*, hal 91

32. At-Turmudzi, *Sunan At-Turmudzi*, Juz II, perpustakaan Dahlan, Indonesia, tt, hal 213.

Artinya : "Tidaklah seseorang hamba berpuasa sehari pun di jalan Allah, melainkan Allah menjauhkan neraka - dari mukanya disebabkan puasanya pada hari itu tujuh puluh tahun". 33

g. Diriwayatkan oleh Al-Hakim dari Abdullah bin Umar ra - berkata :

لِكُلِّ عَبْدٍ صَائِمٍ دَعْوَةٌ مُسْتَجَابَةٌ عِنْدَ افْطَارِهِ. أُعْطِيَتْهَا
فِي الدُّنْيَا أَوْ آخِرَ هَالِهِ فِي الْآخِرَةِ (رواه الحاكم)

Artinya : "Bagi setiap hamba yang sedang berpuasa ada do'anya yang mustajabah, (yaitu) ketika ia berbuka puasa. Akan diberinya (kontan) di dunia atau di simpannya baginya di akhirat". 34

2. Hikmah Puasa

Semua yang diperintahkan islam dan yang dilarangnya pasti mengandung nilai (makna) filosofis. Hanya saja, kadang-kadang orang tidak mampu menangkapnya. Seperti halnya ibadah-ibadah lainnya, maka ibadah puasa pun tidak terlepas dari makna filosofis tersebut. Diantara makna filosofi yang terkandung dalam ibadah puasa adalah sebagai berikut:

1. Sebagai pernyataan syukur kepada Allah Swt, atas segala macam nikmatnya yang telah diberikan kepada umat manusia. Pada hakekatnya semua bentuk ibadah yang dipersembahkan seorang hamba kepada khaliq-Nya merupakan bentuk syukur kepada-Nya.

33. Drs. Tgk. H.Z.A. Syihab, Tuntunan Puasa Praktis, Pt, Bumi Aksara, Jakarta, 1995, hal 9.

34. Ibid, hal 10.

2. Dengan berpuasa, paling tidak sifat-sifat hewaniyah (bahimiyah) seperti, makan, minum, senggama dan lain-lainnya yang melekat pada diri manusia menjadi terkekang, tidak sebebas ketika manusia tidak berpuasa. Pada gilirannya, jika puncak sasaran puasanya tercapai yaitu: 'La'allakum-tattaqun', maka sifat bahimiyah tersebut akan berubah menjadi sifat malakiyah (malaikat), alias menjadi manusia paripurna (Insan Kamil).
3. Puasa, melatih manusia memiliki sifat Khasyyaf (takut) pada Allah, baik secara rahasia maupun terang-terangan, sebab tiada yang mengawasi bagi orang yang sedang berpuasa kecuali Allah. Ia meninggalkan syahwatnya terhadap makanan yang lezat, minuman yang segar dan lain sebagainya, semua itu ia lakukan karena semata-mata melaksanakan perintah Allah. Orang yang beriman pasti memilih lapar karena berpuasa, ketimbang kenyang karena melawan perintah Allah.
4. Puasa adalah melatih diri bersifat kasih sayang, sehingga terdorong untuk melakukan perbuatan sosial, seperti, memberikan sedekah kepada fakir miskin, memberikan bantuan kepada orang-orang yang tertimpa musibah, karena ia ketika merasakan kelaparan, teringat orang-orang yang menderita kelaparan, orang-orang yang tertimpa musibah. Hal ini merupakan rasa solidaritas yang tinggi kepada umat manusia dan rasa ukhuwah yang berdasarkan iman.