



MAJLIS TAFSIR AL-QUR'AN (MTA) PUSAT

<http://www.mta.or.id>

e-mail : humas@mta.or.id

Jl. Ronggowarsito No. 111A Surakarta 57131, Telp (0271) 663299, Fax (0271) 663977

Ahad, 17 Juli 2016/12 Syawal 1437

Brosur No. : 1811/1851/IF

Puasa Sunnah 2

Puasa sunnah menurut tuntunan Rasulullah SAW (2)

5. Puasa Senin dan Kamis

عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ: كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَتَحَرَّى صَوْمَ الْإِثْنَيْنِ وَالْحَمِيسِ. الترمذی ۲: ۱۲۴، رقم: ۷۴۲، و حسنه

Dari 'Aisyah, ia berkata, "Dahulu Nabi SAW biasa mementingkan puasa Senin dan Kamis". [HR. Tirmidzi juz 2, hal. 124, no. 742, dan Tirmidzi menghasankannya]

عَنْ جُبَيْرِ بْنِ نُفَيْرٍ أَنَّ عَائِشَةَ قَالَتْ: إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَتَحَرَّى صِيَامَ الْإِثْنَيْنِ وَالْحَمِيسِ. النسائي ۴: ۲۰۲

Dari Jubair bin Nufair bahwasanya 'Aisyah berkata, "Sesungguhnya dahulu Rasulullah SAW biasa mementingkan puasa Senin dan Kamis". [HR. Nasaiy juz 4, hal. 202]

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: تُعْرَضُ الْأَعْمَالُ يَوْمَ الْإِثْنَيْنِ وَالْحَمِيسِ، فَأَحَبُّ أَنْ يُعْرَضَ عَمَلِي وَ أَنَا صَائِمٌ. الترمذی ۲: ۱۲۴، رقم: ۷۴۴، و حسنه

Dari Abu Hurairah, bahwasanya Rasulullah SAW bersabda, "Amal-amal ditampakkan (dilaporkan) pada hari Senin dan Kamis. Maka aku senang manakala amalku ditampakkan sedang aku berpuasa". [HR Tirmidzi juz 2, hal. 124, no. 744, dan Tirmidzi menghasankannya]

عَنْ أَبِي قَتَادَةَ الْأَنْصَارِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ سئلَ عَنْ صَوْمِ يَوْمِ الْإِثْنَيْنِ، فَقَالَ: فِيهِ وُلِدْتُ وَ فِيهِ وَ أُنزِلَ عَلَيَّ. مسلم ۲:

۸۲۰

Dari Abu Qatadah Al-Anshariy RA bahwasanya Rasulullah SAW ditanya tentang berpuasa di hari Senin. Maka beliau bersabda, "(Hari Senin) adalah hari kelahiranku dan hari diturunkannya wahyu kepadaku". [HR. Muslim juz 2, hal. 820]

6. Puasa tiga hari pada tiap bulan (Qamariyah)

عَنْ مُعَاذَةَ الْعَدَوِيَّةِ أَنَّهَا سَأَلَتْ عَائِشَةَ زَوْجَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَكَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مِنْ كُلِّ شَهْرٍ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ؟ قَالَتْ: نَعَمْ. فَقُلْتُ لَهَا: مِنْ أَيِّ أَيَّامِ الشَّهْرِ كَانَ يَصُومُ؟ قَالَتْ: لَمْ يَكُنْ يُبَالِي مِنْ أَيِّ أَيَّامِ الشَّهْرِ يَصُومُ. مسلم ۲: ۸۱۸

Dari Mu'adzah Al-'Adawiyah bahwasanya ia bertanya kepada 'Aisyah istri Nabi SAW, "Apakah Rasulullah SAW berpuasa tiga hari pada setiap bulan?". 'Aisyah menjawab, "Ya". Lalu aku bertanya lagi kepadanya, "Pada tanggal berapa beliau berpuasa?". 'Aisyah menjawab, "Beliau tidak peduli tanggal berapa saja berpuasa pada bulan tersebut". [HR. Muslim juz 2, hal. 818].

عَنْ أَبِي ذَرٍّ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: مَنْ صَامَ مِنْ كُلِّ شَهْرٍ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ فَذَلِكَ صِيَامُ الدَّهْرِ. فَأَنْزَلَ اللَّهُ تَبَارَكَ وَتَعَالَى تَصَدِيقَ ذَلِكَ فِي

كِتَابِهِ. مَنْ جَاءَ بِالْحَسَنَةِ فَلَهُ عَشْرُ أَمْثَالِهَا. الْيَوْمُ بَعْشَرَةٌ. الترمذی

٢: ١٣١، رقم: ٧٥٩، وقال هذا حديث حسن

Dari Abu Dzarr, ia berkata : Rasulullah SAW bersabda, "Barangsiapa berpuasa tiga hari setiap bulan, maka yang demikian itu sama dengan puasa sepanjang masa". Maka Allah Tabaaraka wa Ta'alaa menurunkan ayat yang membenarkan hal itu dalam kitab-Nya. (Barangsiapa beramal baik, maka baginya pahala sepuluh kali lipat) [Al-An'aam : 160]. Puasa satu hari pahalanya sama dengan berpuasa sepuluh hari. [HR. Tirmidzi juz 2, hal. 131, no. 759, dan ia berkata : Ini hadits hasan].

عَنْ مُوسَى بْنِ طَلْحَةَ قَالَ: سَمِعْتُ أَبَا ذَرٍّ يَقُولُ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ص:

يَا أَبَا ذَرٍّ، إِذَا صُمْتَ مِنَ الشَّهْرِ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ فَصُمْ ثَلَاثَ عَشْرَةَ وَأَرْبَعَ

عَشْرَةَ وَخَمْسَ عَشْرَةَ. الترمذی ٢: ١٣٠، رقم: ٧٥٨، و حسنه

Dari Musa bin Thalhah , ia berkata : Saya mendengar Abu Dzarr berkata : Rasulullah SAW bersabda, "Hai Abu Dzarr, kalau engkau mau puasa tiga hari dari satu bulan, maka puasalah pada hari yang ke-13, 14 dan 15". [HR. Tirmidzi juz 2, hal. 130, no. 758, dan ia menghasankannya].

7. Puasa dengan berselang hari

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ص: أَفْضَلُ الصَّوْمِ صَوْمُ

أَخِي دَاوُدَ، كَانَ يَصُومُ يَوْمًا وَيُفْطِرُ يَوْمًا وَلَا يَفِرُّ إِذَا لَاقَى. الترمذی

٢: ١٣٤، رقم: ٧٦٧، و هذا حديث حسن صحيح

Dari 'Abdullah bin 'Amr, ia berkata : Rasulullah SAW bersabda, "Seutama-utama puasa adalah puasa saudaraku Dawud. Adalah beliau sehari berpuasa dan sehari tidak berpuasa, dan ia tidak lari bila bertemu musuh". [HR. Tirmidzi juz 2, hal. 134, no. 767, ia berkata : Ini hadits hasan shahih].

عَنْ عَمْرٍو بْنِ دِينَارٍ قَالَ: سَمِعْتُ عَمْرٍو بْنَ أَوْسٍ قَالَ: سَمِعْتُ عَبْدَ

اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو يَقُولُ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ص: أَحَبُّ الصِّيَامِ إِلَى اللَّهِ صِيَامُ

دَاوُدَ، فَإِنَّهُ كَانَ يَصُومُ يَوْمًا وَيُفْطِرُ يَوْمًا. وَأَحَبُّ الصَّلَاةِ إِلَى اللَّهِ

صَلَاةُ دَاوُدَ، كَانَ يَنَامُ نِصْفَ اللَّيْلِ وَيُصَلِّي ثَلَاثَةً وَيَنَامُ سُدُسَهُ. ابن

ماجه ١: ٥٤٦، رقم: ١٧١٢

Dari 'Amr bin Dinar, ia berkata : Aku mendengar 'Amr bin 'Aus berkata : Aku mendengar 'Abdullah bin 'Amr berkata : Rasulullah SAW bersabda, "Puasa yang paling disukai oleh Allah adalah puasanya Nabi Dawud, beliau puasa satu hari dan berbuka satu hari. Dan shalat yang paling disukai oleh Allah adalah shalatnya Nabi Dawud, beliau tidur separuh malam, lalu shalat sepertiga (malam), lalu tidur lagi seperenam (malam)". [HR. Ibnu Majah juz 1, hal. 546, no. 1712]

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو بْنِ الْعَاصِ قَالَ: أَحْبَبَ رَسُولُ اللَّهِ ص أَنَّهُ

يَقُولُ: لَا قَوْمَ مِنَ اللَّيْلِ وَلَا صَوْمَ مِنَ النَّهَارِ مَا عِشْتُ. فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ

ص: أَنْتَ الَّذِي تَقُولُ ذَلِكَ؟ فَقُلْتُ لَهُ: قَدْ قُلْتُهُ يَا رَسُولَ اللَّهِ. فَقَالَ

رَسُولُ اللَّهِ ص: فَإِنَّكَ لَا تَسْتَطِيعُ ذَلِكَ، فَصُمْ وَأَفْطِرْ وَتَمَّ وَقُمْ وَصُمْ

مِنَ الشَّهْرِ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ فَإِنَّ الْحَسَنَةَ بَعْشَرِ أَمْثَالِهَا وَذَلِكَ مِثْلُ صِيَامِ

الدَّهْرِ. قَالَ: قُلْتُ فَإِنِّي أُطِيقُ أَفْضَلَ مِنْ ذَلِكَ. قَالَ: صُمْ يَوْمًا وَأَفْطِرْ

يَوْمَيْنِ. قَالَ: قُلْتُ فَإِنِّي أُطِيقُ أَفْضَلَ مِنْ ذَلِكَ يَا رَسُولَ اللَّهِ. قَالَ:

صُمْ يَوْمًا وَأَفْطِرْ يَوْمًا وَذَلِكَ صِيَامُ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ وَهُوَ أَعْدَلُ

الصِّيَامِ. قَالَ قُلْتُ فَإِنِّي أُطِيقُ أَفْضَلَ مِنْ ذَلِكَ. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ص:

لَا أَفْضَلَ مِنْ ذَلِكَ. قَالَ عَبْدُ اللَّهِ بْنُ عَمْرٍو رَضٍ: لَأَنْ أَكُونَ قَبْلُ
الثَّلَاثَةِ الْأَيَّامِ الَّتِي قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ص أَحَبُّ إِلَيَّ مِنْ أَهْلِي وَمَالِي.

مسلم ٢ : ٨١٢

Dari 'Abdullah bin 'Amr bin Al-'Ash, ia berkata : Rasulullah SAW diberitahu bahwasanya ia mengatakan, "Sungguh aku akan shalat malam terus-menerus dan aku akan puasa di siang harinya selama aku hidup". Maka Rasulullah SAW bersabda, "Apakah kamu orang yang mengatakan demikian itu ?". Lalu aku jawab, "Sungguh aku telah mengatakannya, ya Rasulullah". Kemudian Rasulullah SAW bersabda, "Sesungguhnya kamu tidak akan kuat yang demikian itu, maka berpuasalah dan berbukalah, tidurlah dan shalat malamlah, dan berpuasalah tiga hari setiap bulan. Karena kebaikan itu dibalas dengan sepuluh kali lipat. Maka yang demikian itu seperti berpuasa sepanjang masa". 'Abdullah bin 'Amr berkata : Lalu aku berkata, "Sesungguhnya aku kuat lebih dari itu". Beliau SAW bersabda, "Berpuasalah satu hari dan berbukalah dua hari". 'Abdullah bin 'Amr berkata : Lalu aku berkata lagi, "Sesungguhnya aku kuat lebih dari itu, ya Rasulullah". Beliau SAW bersabda, "Berpuasalah satu hari dan berbukalah satu hari, yang demikian itu puasanya Nabi Dawud AS, dan itulah puasa yang lebih adil". 'Abdullah bin 'Amr berkata : Lalu aku berkata lagi, "Sesungguhnya aku kuat lebih dari itu". Rasulullah SAW bersabda, "Tidak ada yang lebih dari itu". 'Abdullah bin 'Amr RA berkata, "Sungguh aku menerima (puasa) tiga hari yang telah disabdakan Rasulullah SAW itu lebih aku sukai daripada keluargaku dan hartaku". [HR. Muslim juz 2, hal. 812]

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو بْنِ الْعَاصِ رَضٍ قَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ ص: يَا
عَبْدَ اللَّهِ، أَلَمْ أُخْبِرْ أَنَّكَ تَصُومُ النَّهَارَ وَتَقُومُ اللَّيْلَ؟ فَقُلْتُ: بَلَى يَا
رَسُولَ اللَّهِ. قَالَ: فَلَا تَفْعَلْ، صُمْ وَأَفْطِرْ وَقُمْ وَنَمْ. فَإِنَّ لِحَسْبِكَ عَلَيْكَ
حَقًّا، وَإِنَّ لِعَيْنِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِرِزْقِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِرِزْوَرِكَ
عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ بِحَسْبِكَ أَنْ تَصُومَ كُلَّ شَهْرٍ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ، فَإِنَّ لَكَ

بِكُلِّ حَسَنَةٍ عَشْرَ أَمْثَالِهَا، فَإِنَّ ذَلِكَ صِيَامُ الدَّهْرِ كُلِّهِ. فَشَدَّدْتُ
فَشَدَّدَ عَلَيَّ. قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، إِنِّي أَجِدُ قُوَّةً. قَالَ: فَصُمْ صِيَامَ
نَبِيِّ اللَّهِ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ وَلَا تَزِدْ عَلَيْهِ. قُلْتُ: وَمَا كَانَ صِيَامُ نَبِيِّ اللَّهِ
دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ؟ قَالَ: نِصْفَ الدَّهْرِ. فَكَانَ عَبْدُ اللَّهِ يَقُولُ بَعْدَ مَا

كَبِرَ: يَا لَيْتَنِي قَبْلْتُ رُحْصَةَ النَّبِيِّ ص. البخارى ٢ : ٢٤٥

Dari 'Abdullah bin 'Amr bin Al-'Ash RA, ia berkata : Rasulullah SAW bersabda kepadaku, "Wahai 'Abdullah, apakah benar berita bahwa kamu akan puasa terus-menerus di siang hari dan akan shalat malam terus-menerus sepanjang malam ?". Lalu aku menjawab, "Benar, ya Rasulullah". Beliau bersabda, "Jangan kamu lakukan, tetapi berpuasalah dan berbukalah, shalat malamlah dan tidurlah, karena untuk jasadmu ada hak yang harus kamu tunaikan, matamu juga punya hak yang harus kamu tunaikan, istrimu juga punya hak yang harus kamu tunaikan, dan tamumu juga punya hak yang harus kamu tunaikan. Dan cukuplah bagimu bila kamu berpuasa selama tiga hari dalam setiap bulan, karena setiap kebaikan akan dibalas dengan sepuluh kali lipat, dan itu berarti kamu sama dengan melaksanakan puasa sepanjang tahun seluruhnya". Kemudian aku memperberat diri, maka akupun menjadi berat. Aku berkata, "Ya Rasulullah, sesungguhnya aku kuat lebih dari itu". Maka beliau bersabda, "Berpuasalah seperti puasanya Nabi Allah Dawud AS, dan jangan kamu tambah lebih dari itu". Aku bertanya, "Bagaimanakah puasa Nabi Allah Dawud AS ?". Beliau menjawab, "Berpuasa setengah tahun (sehari puasa dan sehari tidak)". Di kemudian hari setelah tua 'Abdullah bin 'Amr bin Al-'Ash RA berkata, "Alangkah baiknya seandainya dahulu aku menerima keringanan yang diberikan oleh Nabi SAW". [HR. Bukhari juz 2, hal. 245]

عَنْ عَوْنِ بْنِ أَبِي جُحَيْفَةَ عَنْ أَبِيهِ قَالَ: آخَى النَّبِيُّ ص بَيْنَ سَلْمَانَ
وَأَبِي الدَّرْدَاءِ، فَرَارَ سَلْمَانُ أَبَا الدَّرْدَاءِ فَرَأَى أُمَّ الدَّرْدَاءِ مُتَبَدِّلَةً، فَقَالَ
لَهَا: مَا شَأْنُكَ؟ قَالَتْ: أَحْوَكُ أَبُو الدَّرْدَاءِ لَيْسَ لَهُ حَاجَةٌ فِي الدُّنْيَا.

فَجَاءَ أَبُو الدَّرْدَاءِ، فَصَنَعَ لَهُ طَعَامًا. فَقَالَ: كُلْ! قَالَ: فَإِنِّي صَائِمٌ. قَالَ: مَا أَنَا بِأَكِلٍ حَتَّى تَأْكُلَ. قَالَ: فَأَكَل. فَلَمَّا كَانَ اللَّيْلُ ذَهَبَ أَبُو الدَّرْدَاءِ يَقُومُ. قَالَ: نَمْ! فَنَامَ. ثُمَّ ذَهَبَ يَقُومُ، فَقَالَ: نَمْ! فَلَمَّا كَانَ مِنَ آخِرِ اللَّيْلِ، قَالَ سَلْمَانُ: فَمِ الْآنَ! فَصَلَّيَا. فَقَالَ لَهُ سَلْمَانُ: إِنَّ لِرَبِّكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَلِنَفْسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَلَا هَلِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، فَأَعْطِ كُلَّ ذِي حَقٍّ حَقَّهُ. فَآتَى النَّبِيَّ ص، فَذَكَرَ ذَلِكَ لَهُ، فَقَالَ النَّبِيُّ ص: صَدَقَ سَلْمَانُ. البخارى ٢: ٢٤٣

Dari 'Aun bin Abu Juhaifah, dari ayahnya, ia berkata : Nabi SAW mempersaudarakan Salman dengan Abud Dardaa'. Suatu hari Salman mengunjungi Abud Dardaa', lalu ia melihat Ummud Dardaa' memakai baju yang lusuh, lalu Salman bertanya kepadanya, "Kenapa kamu begitu ?" Ia menjawab, "Saudaramu Abud Dardaa', dia sudah tidak membutuhkan dunia". Kemudian Abud Dardaa' datang. Lalu Salman membuat makanan untuknya. Salman berkata kepada Abud Dardaa', "Makanlah !". Abu Dardaa' menjawab, "Aku sedang berpuasa". Salman berkata, "Aku tidak akan makan sehingga kamu juga makan". (Abu Juhaifah) berkata, "Lalu Abu Dardaa' makan". Setelah malam hari Abud Dardaa' bangun, Salman berkata, "Tidurlah !". Maka iapun tidur. Kemudian Abud Dardaa' bangun lagi, lalu Salman berkata, "Tidurlah !". Maka iapun tidur lagi. Ketika akhir malam Salman berkata, "Sekarang bangunlah !". Kemudian mereka berdua shalat malam. Lalu Salman berkata kepada Abu Dardaa', "Sesungguhnya Tuhanmu mempunyai hak yang harus kamu tunaikan, dirimu juga mempunyai hak yang harus kamu tunaikan, dan istrimu mempunyai hak yang harus kamu tunaikan, maka berikanlah haknya kepada setiap yang mempunyai hak itu". Kemudian Abud Dardaa' datang kepada Nabi SAW, lalu ia menceritakan hal itu. Maka Nabi SAW bersabda, "Salman benar". [HR. Bukhari juz 2, hal. 243]

Hari-hari yang dilarang berpuasa :

1. Dua hari raya : yaitu hari raya 'ledul Fithri dan 'ledul Adlha

عَنْ أَبِي سَعِيدٍ رَضِيَ قَالَ: نَهَى النَّبِيُّ ص عَنْ صَوْمِ يَوْمِ الْفِطْرِ وَالنَّحْرِ. البخارى ٢: ٢٤٩

Dari Abu Sa'id RA, ia berkata, "Nabi SAW telah melarang (orang) berpuasa pada Hari Raya 'ledul Fithri dan Hari Raya Qurban ('ledul Adlha)". [HR. Bukhari juz 2, hal. 249].

عَنْ عُمَرَ بْنِ الْخَطَّابِ قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ ص يَنْهَى عَنْ صَوْمِ هَذَيْنِ الْيَوْمَيْنِ، أَمَّا يَوْمُ الْفِطْرِ فَفِطْرُكُمْ مِنْ صَوْمِكُمْ وَعِيدٌ لِلْمُسْلِمِينَ، وَأَمَّا يَوْمُ الْأَضْحَى فَكُلُّوا مِنْ لَحْمِ نُسُكِكُمْ. الترمذى ٢: ١٣٥، رقم:

٧٦٩، و قال: هذا حديث صحيح

Dari 'Umar bin Khaththab, ia berkata, "Saya mendengar Rasulullah SAW melarang dari puasa pada dua Hari Raya. Adapun 'ledul Fithri, maka itu adalah hari berbuka kalian dari puasa (Ramadhan) dan Hari Raya bagi orang-orang Islam. Dan adapun 'ledul Adlha, maka makanlah daging ibadah qurban kalian". HR. Tirmidzi juz 2, hal. 135, no. 769, ia berkata : Ini hadits Shahih]

2. Hari Tasyriq, yaitu : Hari yang ke-11, 12 dan 13 dari bulan Hajji (Dzulhijjah)

عَنْ عُقْبَةَ بْنِ عَامِرٍ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ص: يَوْمُ عَرَفَةَ وَيَوْمُ النَّحْرِ وَأَيَّامُ التَّشْرِيقِ عِيدُنَا أَهْلَ الْإِسْلَامِ وَهِيَ أَيَّامُ أَكْلِ وَشُرْبٍ. الترمذى ٢: ١٣٥، رقم ٧٧٠، و قال: حديث حسن صحيح

Dari 'Uqbah bin 'Amir, ia berkata : Rasulullah SAW bersabda, "Hari 'Arafah (di 'Arafah), hari Nahr (menyembelih), dan hari Tasyriq adalah Hari Raya kita orang-orang Islam. Dan hari-hari itu adalah hari makan dan minum". [HR. Tirmidzi juz 2, hal. 135, no. 770, ia berkata : hadits Hasan Shahih]

عَنْ نُبَيْشَةَ أَلْهَدَلِيِّ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ص: أَيَّامُ التَّشْرِيقِ أَيَّامٌ أَكَلٍ وَ شُرْبٍ وَذِكْرٍ لِلَّهِ. مسلم ٢: ٨٠٠

Dari Nubaisyah Al-Hudzaliy, ia berkata : Rasulullah SAW bersabda, "Hari-hari Tasyriq adalah hari makan minum dan dzikir (menyebut) Allah". [HR. Muslim juz 2 hal. 800].

3. Hanya berpuasa di hari Jum'at saja

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ عَنِ النَّبِيِّ ص قَالَ: لَا تَخْتَصُّوا لَيْلَةَ الْجُمُعَةِ بِقِيَامٍ مِنْ بَيْنِ اللَّيَالِي وَلَا تَخْتَصُّوا يَوْمَ الْجُمُعَةِ بِصِيَامٍ مِنْ بَيْنِ الْأَيَّامِ إِلَّا أَنْ يَكُونَ فِي صَوْمٍ يَصُومُهُ أَحَدُكُمْ. مسلم ٢: ٨٠١

Dari Abu Hurairah, dari Nabi SAW beliau bersabda, "Janganlah kalian khususnya malam Jum'at dari malam yang lain untuk shalat, dan janganlah kalian khususnya hari Jum'at dari hari yang lain untuk berpuasa, kecuali seseorang diantara kalian berpuasa padanya (tidak mengkhususkan hari Jum'at)". [HR. Muslim juz 2, hal. 801]

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ص لَا يَصُمْ أَحَدُكُمْ يَوْمَ الْجُمُعَةِ إِلَّا أَنْ يَصُومَ قَبْلَهُ أَوْ يَصُومَ بَعْدَهُ. مسلم ٢: ٨٠١

Dari Abu Hurairah, ia berkata : Telah bersabda Rasulullah SAW, "Janganlah seseorang dari kalian puasa di hari Jum'at, kecuali jika ia puasa sebelumnya atau sesudahnya". [HR. Muslim juz 2, hal. 801].

4. Larangan menyambut Ramadhan dengan puasa

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ عَنِ النَّبِيِّ ص قَالَ: لَا تَقْدَمُوا شَهْرَ رَمَضَانَ بِصِيَامٍ إِلَّا أَنْ يُوَافِقَ ذَلِكَ صَوْمًا كَانَ يَصُومُهُ أَحَدُكُمْ. الترمذی ٢: ١٢١

Dari Abu Hurairah, dari Nabi SAW, beliau bersabda, "Janganlah kalian mendahului (menyambut) bulan Ramadhan dengan berpuasa, kecuali apabila

salah seorang diantara kalian melakukan puasa yang biasa ia lakukan". [HR. Tirmidzi juz 2, hal. 121, no. 735].

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ص: لَا تَقْدَمُوا رَمَضَانَ بِصَوْمٍ يَوْمٍ وَلَا يَوْمَيْنِ إِلَّا رَجُلٌ كَانَ يَصُومُ صَوْمًا فَلْيَصُومْهُ. مسلم ٢:

٧٦٢

Dari Abu Hurairah RA, ia berkata : Rasulullah SAW bersabda, "Janganlah kalian mendahului Ramadhan dengan puasa sehari atau dua hari sebelumnya, kecuali bagi orang yang melakukan puasa (tidak untuk menyambut Ramadhan), bolehlah ia berpuasa". [HR. Muslim juz 2, hal 762].

5. Puasa terus-menerus

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو قَالَ: فَقَالَ النَّبِيُّ ص: لَا صَامَ مَنْ صَامَ الْأَبَدَ، لَا صَامَ مَنْ صَامَ الْأَبَدَ، لَا صَامَ مَنْ صَامَ الْأَبَدَ. مسلم ٢: ٨١٥

Dari 'Abdullah bin 'Amr, ia berkata : Rasulullah SAW bersabda, "Tidak (dinamakan) berpuasa, orang yang puasa selama-lamanya. Tidak (dinamakan) berpuasa, orang yang puasa selama-lamanya. Tidak (dinamakan) berpuasa, orang yang puasa selama-lamanya". [HR. Muslim juz 2, hal. 815].

عَنْ أَبِي قَتَادَةَ قَالَ: قِيلَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، كَيْفَ لِمَنْ صَامَ الدَّهْرَ؟ قَالَ: لَا صَامَ وَلَا أَفْطَرَ أَوْ لَمْ يَصُمْ وَلَمْ يُفْطِرْ. الترمذی ٢: ١٣٣، رقم: ٧٦٤،

و قال: حديث حسن

Dari Abu Qatadah, ia berkata : Ada seseorang yang bertanya, "Ya Rasulullah, bagaimanakah dengan orang yang puasa terus-menerus ?". Beliau SAW bersabda, "Tidak ada puasa terus-menerus dan tidak ada berbuka terus-menerus, atau tidak boleh berpuasa terus-menerus dan tidak boleh berbuka terus-menerus". [HR. Tirmidzi juz 2, hal. 133, no. 764, ia berkata : hadits Hasan].

6. Puasa Wishal.

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: نَهَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنِ الْوِصَالِ. قَالُوا: إِنَّكَ تُوَصِّلُ. قَالَ: إِنِّي لَسْتُ مِثْلَكُمْ إِنِّي أُطْعِمُ وَأُسْقِي.

البخارى ٢: ٢٤٢

Dari 'Abdullah bin 'Umar RA, ia berkata : Rasulullah SAW melarang (berpuasa) wishal. Mereka (para shahabat) berkata, "Sesungguhnya engkau berpuasa wishal". Beliau bersabda, "Sesungguhnya aku tidak seperti kalian. Sesungguhnya aku diberi makan dan minum (oleh Allah)". HR. Bukhari juz 2, hal. 242].

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ : نَهَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنِ الْوِصَالِ. فَقَالَ رَجُلٌ مِنَ الْمُسْلِمِينَ: فَإِنَّكَ يَا رَسُولَ اللَّهِ تُوَصِّلُ. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: وَأَيْكُمْ مِثْلِي؟ إِنِّي آبَيْتُ يُطْعِمَنِي رَبِّي وَ يَسْقِينِي. فَلَمَّا أَبَوْا أَنْ يَنْتَهُوا عَنِ الْوِصَالِ وَاصَلَ بِهِمْ يَوْمًا ثُمَّ يَوْمًا ثُمَّ رَأَوْا الْهَيْلَالَ. فَقَالَ: لَوْ تَأَخَّرَ الْهَيْلَالُ لَزِدْتُمْ، كَأَلْمَنْكَلٍ لَهُمْ حِينَ أَبَوْا أَنْ يَنْتَهُوا. مسلم ٢:

٧٧٤

Dari Abu Hurairah RA, ia berkata : Rasulullah SAW melarang dari berpuasa wishal. Lalu ada seorang laki-laki dari kaum muslimin berkata, "Sesungguhnya engkau berpuasa wishal, ya Rasulullah". Rasulullah SAW bersabda, "Siapa diantara kalian yang seperti aku ? Sesungguhnya aku bermalam sedang Tuhan ku memberi makan dan minum kepadaku". Setelah para shahabat enggan meninggalkan puasa wishal, lalu Rasulullah SAW berpuasa wishal bersama para shahabat satu hari, lalu satu hari lagi. Kemudian mereka melihat hilal. Maka Rasulullah SAW bersabda, "Seandainya hilal itu belum muncul, tentu aku akan menambah lagi kepada kalian". Seolah-olah beliau ingin memberikan pelajaran (agar jera) kepada para shahabat ketika mereka enggan meninggalkan puasa wishal. [HR. Muslim juz 2, hal. 774].

Boleh berniat puasa pada pagi hari bagi puasa sunnah :

عَنْ عَائِشَةَ أُمِّ الْمُؤْمِنِينَ قَالَتْ: دَخَلَ عَلَيَّ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ذَاتَ يَوْمٍ فَقَالَ: هَلْ عِنْدَكُمْ شَيْءٌ؟ فَقُلْنَا: لَا. قَالَ: فَإِنِّي إِذْ صَائِمٌ. ثُمَّ آتَانَا يَوْمًا آخَرَ فَقُلْنَا: يَا رَسُولَ اللَّهِ أَهْدِي لَنَا حَيْسٌ، فَقَالَ: أَرَيْنِيهِ. فَلَقَدْ أَصْبَحْتُ

صَائِمًا فَآكَلْتُ. مسلم ٢: ٨٠٩

Dari 'Aisyah ummul mukminin, ia berkata, "Pada suatu hari Nabi SAW masuk ke rumah lalu bertanya, "Apakah kamu mempunyai sesuatu (makanan) ?" Kami menjawab, "Tidak ada". Maka beliau bersabda, "Bila demikian maka aku akan berpuasa". Dan pada hari yang lain beliau datang pula, maka kami berkata, "Ya Rasulullah, ada orang yang menghadihkan hais (makanan yang dibuat dari korma, samin dan susu kambing) kepada kita". Beliau bersabda, "Perlihatkanlah kepadaku, karena sesungguhnya aku berpuasa dalam keadaan berpuasa". Kemudian beliau makan". [HR. Muslim juz 2, hal. 809].

Seorang istri dilarang berpuasa sunnah tanpa seidzin suami :

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: لَا يَحِلُّ لِلْمَرْأَةِ أَنْ تَصُومَ وَ زَوْجُهَا شَاهِدٌ إِلَّا بِإِذْنِهِ. البخارى ٦: ١٥٠

Dari Abu Hurairah RA, bahwasanya Rasulullah SAW bersabda, "Tidak halal seorang perempuan berpuasa (sunnah) bila suaminya tidak bepergian melainkan seidzinnya". [HR. Bukhari juz 6, hal 150].

~oO[@]Oo~