



## MAJLIS TAFSIR AL-QUR'AN (MTA) PUSAT

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

e-mail : [humas\\_mta@yahoo.com](mailto:humas_mta@yahoo.com) Fax : 0271 661556

Jl. Serayu no. 12, Semanggi 06/15, Pasarkliwon, Solo, Kode Pos 57117, Telp. 0271 643288

Ahad, 18 Agustus 2013/ 11 Syawal 1434

Brosur No. : 1662/1702/IF

### PUASA SUNNAH 2

#### Puasa sunnah menurut tuntunan Rasulullah SAW (2)

##### 6. Puasa tiga hari pada tiap bulan (Qamariah)

عَنْ مُعَاذَةَ الْعَدَوِيَّةِ أَنَّهَا سَأَلَتْ عَائِشَةَ زَوْجَ النَّبِيِّ ص: أَمَا كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ص يَصُومُ 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 ٢: ٨١٨

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 ص: مَنْ صَامَ مِنْ كُلِّ شَهْرٍ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ فَذَلِكَ صِيَامُ الدَّهْرِ. فَأَنْزَلَ اللَّهُ تَبَارَكَ وَتَعَالَى تَصْدِيقَ ذَلِكَ فِي كِتَابِهِ. مَنْ جَاءَ بِالْحَسَنَةِ فَلَهُ عَشْرُ أَمْثَالِهَا. الْيَوْمُ بَعِثْتُهُ. 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". Kemudian Allah Tabaaraka wa Ta'aalaa 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 sama dengan sepuluh hari (pahalanya). [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 عَشْرَةٍ وَ أَرْبَعَ 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 وَ يُفْطِرُ يَوْمًا وَ لَا 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 عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو بْنِ الْعَاصِ قَالَ: أَخْبَرَ رَسُولُ اللَّهِ ص أَنَّهُ يَقُولُ: لَا قَوْمَنَّ اللَّيْلَ وَ لَا صَوْمَنَّ النَّهَارَ مَا عَشْتُ. فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ص: أَنْتَ الَّذِي تَقُولُ ذَلِكَ؟ فَقُلْتُ لَهُ: قَدْ قُلْتُهُ يَا رَسُولَ اللَّهِ.

فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ص: فَإِنَّكَ لَا تَسْتَطِيعُ ذَلِكَ، فَصُمْ وَ أَفْطِرْ وَ نَمْ وَ

قُمْ وَ صُمْ مِنَ الشَّهْرِ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ فَإِنَّ الْحَسَنَةَ بَعَشْرَ امْتِثَالِهَا وَ ذَلِكَ  
 مِثْلُ صِيَامِ الدَّهْرِ. قَالَ: قُلْتُ فَأَتَى أُطِيقُ أَفْضَلَ مِنْ ذَلِكَ. قَالَ: صُمْ  
 يَوْمًا وَ أَفْطِرْ يَوْمَيْنِ. قَالَ: قُلْتُ فَأَتَى أُطِيقُ أَفْضَلَ مِنْ ذَلِكَ يَا  
 رَسُولَ اللَّهِ. قَالَ: صُمْ يَوْمًا وَ أَفْطِرْ يَوْمًا وَ ذَلِكَ صِيَامُ دَاوُدَ عَلَيْهِ  
 السَّلَامُ وَ هُوَ أَعْدَلُ الصِّيَامِ. قَالَ قُلْتُ فَأَتَى أُطِيقُ أَفْضَلَ مِنْ ذَلِكَ.  
 قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ص: لَا أَفْضَلَ مِنْ ذَلِكَ. قَالَ عَبْدُ اللَّهِ بْنُ عَمْرٍو  
 رَض: لَأَنْ أَكُونَ قَبْلَ الثَّلَاثَةِ الْأَيَّامِ الَّتِي قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ص أَحَبُّ  
 إِلَيَّ مِنْ أَهْلِي وَ مَالِي. 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]

## Hari- hari yang dilarang berpuasa :

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

عَنْ أَبِي سَعِيدٍ رَض قَالَ: نَهَى النَّبِيُّ ص عَنْ صَوْمِ يَوْمِ الْفِطْرِ وَ النَّحْرِ. 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 فَفَطَرُكُمْ مِنْ صَوْمِكُمْ وَ عِيدُ لِلْمُسْلِمِينَ، وَ أَمَّا 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 وَ يَوْمُ النَّحْرِ وَ أَيَّامُ التَّشْرِيقِ عِيدُنَا أَهْلَ الْإِسْلَامِ وَ هِيَ أَيَّامُ أَكْلِ وَ شُرْبٍ. 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 الْهَذَلِيِّ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ص: أَيَّامُ التَّشْرِيقِ أَيَّامُ أَكْلِ وَ شُرْبٍ وَ ذِكْرِ اللَّهِ. 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 kamu khususnya malam Jum'at dari malam yang lain untuk shalat dan janganlah kamu khususnya hari Jum'at dari hari yang lain untuk berpuasa, kecuali seseorang diantara kamu berpuasa padanya (tidak mengkhususkan hari Jum'at)". [HR. Muslim juz 2, hal. 801]

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ص لَا يَصُومُ 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 kamu 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 بِصَوْمِ 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، وقال: 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 عَنْهُ رَأًسُ اللَّهِ صَ عَنْ الْوَصَالِ .  
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 رَأًسُ اللَّهِ صَ عَنْ الْوَصَالِ . فَقَالَ  
رَجُلٌ مِنَ الْمُسْلِمِينَ: فَإِنَّكَ يَا رَسُولَ اللَّهِ تُوَصِّلُ. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ  
ص: وَ أَتَيْتُمْ مِثْلِي؟ إِنِّي أَتَيْتُ يُطْعِمُنِي رَبِّي وَ يَسْقِينِي. فَلَمَّا أَبَوْا  
أَنْ يَنْتَهُوْا عَنْ الْوَصَالِ وَاصِلَ بِهِمْ يَوْمًا ثُمَّ رَأَوْا الْهَالَ .  
فَقَالَ: لَوْ تَأَخَّرَ الْهَالَ لَزِدْتُمْ كَمَا لَمُنْكَلٌ لَهُمْ حِينَ أَبَوْا أَنْ يَنْتَهُوْا.

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 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 sunnat :

عَنْ عَائِشَةَ أُمِّ الْمُؤْمِنِينَ قَالَتْ: دَخَلَ عَلَيَّ النَّبِيُّ صَ ذَاتَ يَوْمٍ  
فَقَالَ: هَلْ عِنْدَكُمْ شَيْءٌ؟ فَقُلْنَا: لَا. قَالَ: فَإِنِّي إِذْ صَائِمٌ. ثُمَّ أَتَانَا  
يَوْمًا آخَرَ فَقُلْنَا: يَا رَسُولَ اللَّهِ أَهْدِي لَنَا حَيْسٌ، فَقَالَ: أَرَيْنِيهِ. فَلَقَدْ  
أَصْبَحْتُ صَائِمًا فَأَكَلْتُ. 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 menghadiahkan 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 رَأًسُ اللَّهِ صَ قَالَ: 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[ A ]Oo~