



MAJLIS TAFSIR AL-QUR'AN (MTA) PUSAT

<http://www.mta.or.id> email : humas@mta.or.id Fax : 0271663977

Jl. Ronggowarsito 111A, Timuran, Banjarsari, Surakarta, Kode Pos 57131, Telp. 0271663299

KHUSUS UNTUK PARA SISWA/PESERTA
Ahad, 29 Maret 2026 / 10 Syawwal 1447
Brosur No.: 2254/2294/IF

PUASA SUNNAH 2

Puasa sunnah menurut tuntunan Rasulullah SAW (2)

7. Puasa dengan berselang hari

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: أَفْضَلُ الصَّوْمِ صَوْمُ أَخِي دَاوُدَ، كَانَ يَصُومُ يَوْمًا وَيُفْطِرُ يَوْمًا وَلَا يَفِرُّ إِذَا لَاقَى.

الترمذى ٢ : ١٣٤ ، رقم : ٧٦٧ ، 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, ini hadits hasan shahih].

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو بْنِ الْعَاصِ قَالَ: أَخْبَرَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ أَنَّهُ يَقُولُ: لَا قَوْمَ اللَّيْلِ وَلَا صَوْمَ النَّهَارِ مَا عِشْتُ. فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: أَنْتَ الَّذِي تَقُولُ ذَلِكَ؟ فَقُلْتُ لَهُ: قَدْ قُلْتُهُ يَا رَسُولَ اللَّهِ. فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: فَإِنَّكَ لَا تَسْتَطِيعُ ذَلِكَ، فَصُمْ وَأَفْطِرْ.

وَنَمَّ وَقُمَّ وَصُومَ مِنَ الشَّهْرِ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ فَإِنَّ الْحَسَنَةَ بَعَشْرٍ أَمْثَالِهَا وَ
ذَلِكَ 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 وَ ذَلِكَ صِيَامُ
دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ وَهُوَ أَعْدَلُ الصِّيَامِ. قَالَ: قُلْتُ فَإِنِّي أُطِيقُ
أَفْضَلَ مِنْ ذَلِكَ. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: لَا أَفْضَلَ مِنْ ذَلِكَ. قَالَ
عَبْدُ اللَّهِ بْنُ عَمْرٍو رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا: لَأَنْ أَكُونَ قَبِلْتُ الثَّلَاثَةَ
الْأَيَّامِ الَّتِي قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ أَحَبُّ إِلَيَّ مِنْ أَهْلِي وَمَالِي. مسلم

٢ : ٨١٢ رقم ١٨١

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, no. 181]

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو بْنِ الْعَاصِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ ﷺ : يَا عَبْدَ اللَّهِ، أَلَمْ أُخْبِرْ أَنَّكَ تَصُومُ النَّهَارَ وَتَقُومُ اللَّيْلَ؟ فَقُلْتُ: بَلَى يَا رَسُولَ اللَّهِ. قَالَ: فَلَا تَفْعَلْ، صُمْ وَأَفْطِرْ وَقُمْ وَنَمْ. فَإِنَّ لِحَسَدِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِعَيْنِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِرِزْوَجِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِرِزْوَرِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ بِحَسْبِكَ أَنْ تَصُومَ كُلَّ شَهْرٍ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ، فَإِنَّ لَكَ بِكُلِّ حَسَنَةٍ عَشْرَ أَمْثَالِهَا، فَإِنَّ ذَلِكَ صِيَامُ الدَّهْرِ كُفْلِهِ. فَشَدَّدْتُ فَشَدَّدَ عَلَيَّ. قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، إِنِّي أَحَدُ قُوَّةٍ. قَالَ: فَصُمْ صِيَامَ نَبِيِّ اللَّهِ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ وَلَا تَزِدْ عَلَيْهِ. قُلْتُ: وَمَا كَانَ صِيَامَ نَبِيِّ اللَّهِ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ؟ قَالَ: نِصْفَ الدَّهْرِ. فَكَانَ عَبْدُ اللَّهِ يَقُولُ بَعْدَ مَا كَبِرَ: يَا لَيْتَنِي قَبِلْتُ

رُحْصَةَ النَّبِيِّ ﷺ . 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) 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: أَخَى النَّبِيِّ ﷺ بَيْنَ سَلْمَانَ وَأَبِي الدَّرْدَاءِ، فَزَارَ سَلْمَانُ أَبَا الدَّرْدَاءِ فَرَأَى أُمَّ الدَّرْدَاءِ مُتَبَدِّلَةً، فَقَالَ لَهَا: مَا شَأْنُكَ؟ قَالَتْ: أَخُوكَ 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:
فَأَكَلَ. فَلَمَّا كَانَ اللَّيْلُ ذَهَبَ أَبُو الدَّرْدَاءِ يُقُومُ. قَالَ: نَمْ! فَنَامَ.
ثُمَّ ذَهَبَ يُقُومُ، فَقَالَ: نَمْ! فَلَمَّا كَانَ مِنْ آخِرِ اللَّيْلِ، قَالَ
سَلْمَانُ: قُمْ الْآنَ! فَصَلَّيَا. فَقَالَ لَهُ سَلْمَانُ: إِنَّ لِرَبِّكَ عَلَيْكَ
حَقًّا، وَلِنَفْسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَلِأَهْلِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، فَأَعْطِ كُلَّ
ذِي حَقِّ حَقَّهُ. فَاتَى النَّبِيَّ ﷺ، فَذَكَرَ ذَلِكَ لَهُ، فَقَالَ النَّبِيُّ
ﷺ: 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 اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: نَهَى النَّبِيُّ ﷺ 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 ﷺ 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، وقال: 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 ﷺ: يَوْمُ عَرَفَةَ وَيَوْمُ

النَّحْرِ وَأَيَّامُ التَّشْرِيقِ عِيدُنَا أَهْلَ الْإِسْلَامِ وَهِيَ أَيَّامُ أَكْلِ وَشُرْبٍ.

الترمذى ٢: ١٣٥، رقم ٧٧٠، 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, hadits hasan shahih]

عَنْ نُبَيْشَةَ الْهُذَلِيِّ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: أَيَّامُ التَّشْرِيقِ أَيَّامُ

أَكْلِ وَشُرْبٍ وَذِكْرِ اللَّهِ. مسلم ٢: ٨٠٠ رقم ١٤٤

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, no. 144].

3. Hanya berpuasa di hari Jum'at saja

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ: لَا تَخْتَصُّوا لَيْلَةَ الْجُمُعَةِ بِقِيَامٍ

مِنْ بَيْنِ اللَّيَالِي وَلَا تَخْصُّوا يَوْمَ الْجُمُعَةِ بِصِيَامٍ مِنْ بَيْنِ الْأَيَّامِ إِلَّا

أَنْ يَكُونَ فِي صَوْمٍ يَصُومُهُ أَحَدُكُمْ. مسلم ٢: ٨٠١ رقم ١٤٨

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, no. 148]

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ لَا يَصُومُ

أَحَدُكُمْ يَوْمَ الْجُمُعَةِ إِلَّا أَنْ يَصُومَ قَبْلَهُ أَوْ يَصُومَ بَعْدَهُ. مسلم ٢:

٨٠١ رقم ١٤٧

Dari Abu Hurairah RA, 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, no. 147].

4. Larangan menyambut Ramadhan dengan puasa

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: إِذَا بَقِيَ نِصْفُ مِنْ

شَعْبَانَ فَلَا تَصُومُوا. الترمذی ٢: ١٢١، رقم: ٧٣٥، حديث حسن صحيح

Dari abu Hurairah, ia berkata : “Rasulullah SAW bersabda: “Apabila bulan Sya’ban tinggal separo, maka janganlah kalian berpuasa.” [HR. Tirmidzi juz 2, hal. 121, no. 735, hadits hasan shahih]

وَ رُوِيَ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ النَّبِيُّ ﷺ: لَا تَقْدَمُوا

شَهْرَ رَمَضَانَ بِصِيَامٍ إِلَّا أَنْ يُوَافِقَ ذَلِكَ صَوْمًا كَانَ يَصُومُهُ

أَحَدُكُمْ. الترمذی ٢: ١٢١، رقم: ٧٣٥

Dan diriwayatkan 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 اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: لَا تَقْدَمُوا

رَمَضَانَ بِصَوْمٍ يَوْمٍ وَلَا يَوْمَيْنِ إِلَّا رَجُلٌ كَانَ يَصُومُ صَوْمًا

فَلْيَصُمْهُ. مسلم ٢: ٧٦٢ رقم ٢١

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, no. 21].

5. Puasa terus-menerus

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

٨١٥ رقم ١٨٦

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, no. 186].

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 ﷺ عَنِ الْوِصَالِ. قَالُوا: إِنَّكَ تُوَصِّلُ. قَالَ: إِنِّي لَسْتُ مِثْلَكُمْ إِنِّي أُطْعَمُ وَأُسْقَى. 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 ﷺ عَنِ الْوِصَالِ. فَقَالَ رَجُلٌ مِنَ الْمُسْلِمِينَ: فَإِنَّكَ يَا رَسُولَ اللَّهِ تُوَصِّلُ. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: وَأَيْكُمْ مِثْلِي؟ إِنِّي آبَيْتُ يُطْعِمَنِي رِيٍّ وَيَسْقِينِي. فَلَمَّا أَبَوْا أَنْ يَنْتَهُوْا عَنِ الْوِصَالِ وَاصَلَ بِهِمْ يَوْمًا ثُمَّ يَوْمًا ثُمَّ رَأَوْا الْهَيْلَالَ. فَقَالَ: لَوْ تَأَخَّرَ الْهَيْلَالُ لَزِدْتُمْ، كَالْمُنْكَلِ لَهُمْ حِينَ أَبَوْا أَنْ يَنْتَهُوْا. مسلم ٢ : ٧٧٤ رقم ٥٧

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 Tuhanku 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, no. 57].

Boleh berniat puasa pada pagi hari bagi puasa sunnah :

عَنْ عَائِشَةَ أُمِّ الْمُؤْمِنِينَ قَالَتْ: دَخَلَ عَلَيَّ النَّبِيُّ ﷺ 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. فَأَكَل. مسلم ٢ : ٨٠٩ رقم ١٧٠

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 berpagi dalam keadaan berpuasa". Kemudian beliau makan." [HR. Muslim juz 2, hal. 809, no. 170].

Seorang istri dilarang berpuasa sunnah tanpa seidzin suami :

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: لَا يَحِلُّ لِلْمَرْأَةِ أَنْ تَصُومَ وَرَوْجَهَا 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].

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ : لَا تَصُومُ الْمَرْأَةُ وَ بَعْلُهَا

شَاهِدٌ إِلَّا بِإِذْنِهِ . البخارى ٦ : ١٥٠

Dari Abu Hurairah, dari Nabi SAW beliau bersabda: "Seorang perempuan (istri) tidak boleh berpuasa (sunnah) bila suaminya tidak bepergian melainkan dengan idzinnya. [HR. Bukhari juz 6, hal. 150]

--oo0oo--