

Bagi orang yang berpuasa, selain dari memahami fadhilat dan hukum hakam puasa, terdapat pula beberapa adab dan amalan yang perlu dilakukan agar amalan yang dibuat bertepatan dengan Sunnah Rasulullah saw yang mesti diikuti.

Pertama: Adab Bersahur.

Rasulullah SAW amat menganjurkan umatnya agar bersahur kerana terdapat keberkatan pada waktu itu.

Sabda Baginda SAW: "Bersahurlah kamu semua kerana sesungguhnya pada waktu makan sahur itu terdapat keberkatan." [HR: al-Bukhari dan Muslim].

Maksud keberkatan di sini ialah wujudnya ganjaran serta pahala yang besar di dalam ibadah sahur tersebut.

Menurut al-Hafiz Ibn Hajar al-'Asqalani RA:

"Keberkatan sahur itu diperolehi melalui beberapa segi, iaitu mengikuti sunnah, menyalahi ahli kitab (Yahudi dan Nasrani yang tidak bersahur), menambah kekuatan dan semangat untuk beribadah, menghindari tabiat buruk yang timbul akibat lapar, menjadi sebab untuk bersedekah kepada orang yang meminta saat itu, menjadi sebab untuk berzikir dan berdoa pada waktu yang mustajab dan memberi kesempatan untuk berniat bagi mereka yang belum sempat berniat puasa sebelum tidur."

Antara hikmah disyariatkan bersahur adalah untuk membezakan antara ibadah puasa orang Islam dengan ibadah puasa orang Yahudi dan Kristian (ahli kitab).

Sabda Rasulullah SAW:

"Pemisah (yang membezakan) antara puasa kita dan puasa ahli kitab ialah makan sahur." [HR: Muslim].

Ibadah sahur adalah ibadah yang begitu agung sehinggakan Allah SWT melimpahkan rahmat dan malaikat-Nya memohon keampunan bagi orang-orang yang makan sahur. Oleh itu, Nabi SAW amat menitik beratkan umatnya untuk bersahur walaupun dengan hanya meminum seteguk air.

Sabda Baginda SAW: "Makan sahur ada keberkatan. Oleh itu, janganlah kamu meninggalkannya meskipun salah seorang antara kamu hanya meminum seteguk air. Sesungguhnya Allah dan malaikat-Nya berselawat ke atas orang-orang yang makan sahur." [HR Imam Ahmad Sahih al-Jami': "Hasan"].

Adalah disunatkan juga untuk melewati sahur sehingga hampir terbit fajar. Sahal bin Sa'ad RA berkata:

"Aku makan sahur bersama keluargaku, kemudian aku pun tergesa-gesa untuk mendapatkan sujud bersama Rasulullah SAW." [HR: Al-Bukhari].

Qadi 'Iyadh RA berkata: "Tujuan Sahal terburu-buru makan sahur adalah kerana waktunya sangat dekat dengan terbitnya fajar." [Dinukil dari Fathul-Bari.]

Waktu yang terbaik untuk makan sahur adalah lebih kurang sama dengan kadar waktu seseorang membaca 50 ayat al-Quran iaitu kira-kira 10 hingga 20 minit sebelum azan solat subuh dikumandangkan. Menurut Anas RA, Zaid bin Thabit RA berkata:

"Kami makan sahur bersama Nabi SAW, kemudian Baginda berdiri untuk solat. Aku berkata: Berapa lama

antara azan dan sahur?" Beliau menjawab: "Kira-kira (membaca) lima puluh ayat." [HR: Al-Bukhari].

Antara hikmah mengakhirkan sahur adalah:

1. Sekiranya seseorang bangun awal untuk sahur, tentu sekali setelah selesai bersahur dia akan kembali ke tempat tidur. Hal ini memungkinkan seseorang itu meninggalkan solat Subuh.

2. Mengakhirkan sahur juga boleh menambahkan kekuatan bagi orang yang berpuasa. Sekiranya seseorang bersahur terlalu awal maka ia akan menyebabkan seseorang itu cepat merasa lapar, dahaga dan keletihan pada siang harinya.

Kedua: Adab Berbuka Puasa.

1- Menyegerakan Berbuka Puasa.

Disunatkan juga kita menyegerakan berbuka puasa apabila telah pasti masuknya waktu Maghrib.

Rasulullah SAW bersabda:

"Manusia akan sentiasa berada di dalam kebaikan selagi mereka sentiasa menyegerakan berbuka puasa." [HR: Al-Bukhari dan Muslim].

2- Berbuka Puasa Dengan Rutab, Tamar Atau Air.

Rutab adalah buah kurma yang baru masak dan tidak dikeringkan. Ia lembut dan manis. **Tamar** pula adalah buah kurma yang telah dikeringkan sebagaimana yang banyak terjual di pasaran. Berbuka puasa dengan rutab, tamar atau air merupakan sunnah Nabi SAW. Anas bin Malik RA berkata:

"Rasulullah SAW berbuka puasa sebelum solat (Maghrib) dengan rutab. Jika tiada rutab, Baginda akan berbuka dengan tamar dan jika tiada

tamar, Baginda akan meneguk beberapa teguk air." [HR: Imam al-Tirmizi].

Tamar, selain sedap dimakan, ia menyalurkan tenaga dengan cepat kepada tubuh badan.

Keadaan orang yang berpuasa sangat memerlukan gula yang mudah dicerna untuk menghilangkan rasa lapar. Nutrisi yang paling cepat dicerna dan sampai ke darah merupakan makanan yang mengandungi satu atau dua zat gula iaitu glukosa dan sukrosa. Zat gula mampu diserap oleh tubuh dalam masa yang amat singkat. Justeru, makanan yang paling sesuai dimakan ialah buah tamar kerana ia memenuhi keperluan di atas.

3. Bersegera Mengerjakan Solat Maghrib.

Hadis di atas tidak menafikan bahawa Rasulullah SAW juga menyegerakan solat Maghrib setelah berbuka puasa dengan rutab, tamar atau air. Namun, sekiranya makanan malam telah terhidang disunatkan menjamah makan malam terlebih dahulu walaupun solat telah didirikan. Setelah selesai menikmati hidangan, bersegeralah mengerjakan solat Maghrib.

Sabda Rasulullah SAW: "Apabila seseorang dihidangkan makan malam sedangkan solat (jemaah) telah didirikan, utamakan makan malam. Janganlah seseorang itu tergopoh-gopah menghabiskan makanan itu sehinggalah dia selesai dalam keadaan tenang." [HR: Al-Bukhari]

Menurut Imam al-Nawawi: "Di dalam hadis-hadis tersebut dimakruhkan solat apabila terhidangnya makanan yang hendak dimakan kerana ia boleh mengganggu

hati dan menghilangkan kesempurnaan khushyuk.”

4. Membaca doa

Ibnu ‘Umar RA berkata: “Apabila berbuka puasa, Nabi SAW akan membaca:

ذَهَبَ الظَّمَا، وَابْتَلَّتْ العُرُوقُ،
وَتَبَّتْ الأَجْرُ إِن شَاءَ اللّهُ.

Maksudnya: “Hilanglah segala kehausan, telah basah segala urat-urat dan semoga tetaplah beroleh pahala”. [Hadis riwayat Abu Daud “Sahih”]

Abdullah Ibnu ‘Amr Al-‘Ass RA berdoa ketika berbuka puasa dengan doa ini:

اللّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِرَحْمَتِكَ الَّتِي
وَسِعَتْ كُلَّ شَيْءٍ، أَنْ تَغْفِرَ لِي

Maksudnya: “Ya Allah! sesungguhnya aku memohon rahmat-Mu yang meliputi segala sesuatu agar Engkau mengampunkan aku. [Hadis riwayat Ibn Majah “Hasan”]

Adapun doa yang sering dibaca oleh umat Islam dan diajar di sekolah ialah:

اللّهُمَّ لَكَ صُمْنَا، وَعَلَى رِزْقِكَ أَفْطَرْنَا،
فَتَقَبَّلْ مِنَّا إِنَّكَ أَنْتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

Maksudnya: “Ya Allah bagi Engkau kami berpuasa dan dengan rezeki Engkau kami berbuka, maka terimalah dari kami, sesungguhnya Engkau Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui”. [HR: Al-Daruqutni].

Kata Imam An-Nawawi dalam Al-Majmu’: “Sanadnya Dhaif”.

Doa apabila berbuka puasa di rumah orang.

أَفْطَرَ عِنْدَكُمْ الصَّائِمُونَ، وَأَكَلَ طَعَامَكُمْ
الأَبْرَارَ، وَصَلَّتْ عَلَيْكُمْ الْمَلَائِكَةُ.

“Orang-orang yang berpuasa telah berbuka dengan kamu dan orang-orang yang mulia telah memakan

makanan kamu serta para Malaikat mendoakan agar kamu mendapat rahmat”

Di samping doa-doa di atas, kita juga boleh berdoa apa sahaja yang dihajati kerana yang mustajab (makbul) ialah doa orang berpuasa, Sabda Rasulullah SAW:

“Sesungguhnya doa yang tidak ditolak bagi orang berpuasa itu ialah ketika dia berbuka.” [HR: Ibn Majah]

5. Berbuka Puasa Secara Sederhana.

Firman Allah SWT yang bermaksud: {Wahai Bani Adam! Pakailah pakaian kamu yang indah setiap kali kamu ingin ke tempat ibadat (mengerjakan solat) dan makan minumlah serta janganlah kamu melampau. Sesungguhnya Allah tidak suka orang-orang yang melampaui batas.} [Surah al-A’raaf: Ayat 31]

Perhatian:

Perlu diingatkan bahawa janganlah waktu berbuka puasa dijadikan medan untuk kita melepas geram. Sewajarnya, ibadah puasa dijadikan medan untuk melatih jiwa seorang muslim yang bertakwa lagi penyabar direalisasikan ketika berbuka puasa dengan memakan makanan pada kadar yang tidak berlebihan.

Sabda Nabi SAW: “Anak Adam itu tidak memenuhi suatu bekas yang lebih buruk daripada perutnya. Cukuplah bagi anak Adam itu beberapa suap yang dapat meluruskan tulang belakangnya (memberi kekuatan kepadanya). Sekiranya tidak boleh menahan (nafsu makan), suaplah satu pertiga untuk makanan, satu pertiga untuk minuman dan satu pertiga untuk pernafasan.” [HR: Al-Tirmizil].

6. Menjamu Makanan Untuk Berbuka Bagi Orang Berpuasa.

Sesungguhnya Islam menganjurkan umatnya mengadakan majlis berbuka puasa untuk menjamu makan bagi mereka yang berpuasa terutamanya kepada orang-orang miskin, anak-anak yatim dan mereka yang ditimpa musibah. Firman Allah SWT yang bermaksud:

“Mereka juga memberi makan sebarang makanan yang dihajati dan disukainya kepada orang miskin, anak yatim dan tawanan (sambil berkata dengan lidah atau hati): Sesungguhnya kami memberi makan kepada kamu semata-mata kerana Allah dan kami langsung tidak inginkan sebarang balasan daripada kamu atau ucapan terima kasih.” [Surah al-Insan: 8-9.]

Menjamu makan untuk berbuka puasa telah dijanjikan dengan ganjaran pahala yang begitu besar. Semakin ramai jumlah orang yang dijamu makan, semakin tinggilah jumlah gandaan pahalanya. Sabda Baginda SAW:

“Sesiapa yang menjamu makanan untuk berbuka bagi orang yang berpuasa, pahalanya sama seperti pahala orang yang berpuasa, iaitu pahala orang yang berpuasa yang tidak dikurangkan walau sedikit.” [Hadis riwayat al-Tirmizil].

Akhirnya, sama-samalah kita berdoa kepada Allah supaya diberikan kekuatan, taufiq dan hidayah semoga Ramadhan kita kali ini lebih baik daripada yang lepas.

Akhukum: Abu Anas Madani,
Pondok Sungai Durian, Kelantan.

5 Ramadhan 1432H- 05 Ogos 2011.

Sumbangan untuk Pondok Sg. Durian boleh disalurkan melalui akaun di bawah

NAMA AKAUN DI (BIMB)	NO AKAUN
MADRASAH MUHAMMADIAH (Zakat, Derma)	03-072-01-011811-6
MADRASAH MUHAMMADIAH (Pembangunan Asrama / Pondok dll)	03-072-01-011983-9
MASJID AR-RAHMAN (Masjid Pondok Sungai Durian)	03-072-01-011294-2



www.dartaibah.com
(Siri 12)

رسالة

شهر رمضان المبارك

Risalah Ramadhan Al-Mubarak (4)

Sunnah-Adab Sahur dan Iftar (Berbuka Puasa)

Catatan:

Al-Faqir ila Allah;



www.abuanasmadani.com
1432H - 2011