



Bersama  
Prof Dr Taufiq  
Yap Yun Hin

Amalan berpuasa bermula sejak zaman Nabi Adam lagi dan ia berterusan hingga kini.

Menurut sejarawan Islam, Ibnu Kathir, Nabi Adam berpuasa selama tiga hari setiap bulan sepanjang tahun.

Nabi Adam juga dikatakan berpuasa pada 10 Muharam sebagai rasa syukur kerana bertemu dengan isterinya, Hawa, di Arafah.

Nabi Nuh berpuasa selama tiga hari setiap bulan sepanjang tahun, seperti puasanya Nabi Adam.

Nabi Daud pula berpuasa secara berselang-seli iaitu sehari berpuasa dan sehari berbuka.

Nabi Muhammad SAW bersabda yang bermaksud: "Puasa yang amat dikasihi

oleh Allah adalah puasa Nabi Daud yang berpuasa sehari dan berbuka sehari." (*Hadis Riwayat al-Tirmizi dan al-Nasa'i*)

Manakala Nabi Musa pula berpuasa selama 40 hari 40 malam dalam persiapan menerima wahyu daripada Allah SWT di Bukit Sinai.

Nabi Isa diriwayatkan pernah berpuasa selama 40 hari, manakala dalam kalangan penyokongnya iaitu al-Hawariyun berpuasa daripada makan daging, ikan, telur dan susu.

Sebelum puasa sebulan Ramadan difardukan, Nabi Muhammad SAW sudah biasa dengan amalan puasa.

Baginda berpuasa di hari Asyura' (10 Muharam) dan puasa tiga hari setiap bulan.

Amalan berpuasa 10 Muharam turut menjadi amalan orang Quraisy

Makkah, orang Yahudi dan Nasrani di Madinah.

Amalan berpuasa di hari itu terus menjadi amalan Rasulullah SAW setelah hijrah Baginda ke Madinah sehinggalah turun ayat yang memerintah umat Islam berpuasa pada Ramadan pada tahun ke-2 Hijrah.

Walaupun amalan berpuasa adalah kesinambungan amalan nabi-nabi terdahulu, tetapi amalan itu sangat istimewa bagi umat Islam.

Daripada Amru bin al-'As RA, bahawa Rasulullah SAW bersabda yang bermaksud: "Perbezaan di antara puasa umat Islam dengan puasa ahli kitab (Yahudi dan Nasrani) itu ialah dengan makan sahur." (*Hadis Riwayat Muslim*)

Bersahur digalakkan bagi mereka yang berpuasa kerana ia adalah sunnah. Rasulullah SAW bersabda

yang bermaksud: "Bersahurlah, kerana sesungguhnya pada sahur (makanan) itu ada keberkatan." (*Hadis Riwayat Bukhari dan Muslim*)

Mengantuk, letih dan penat bukan alasan untuk tidak bangun bersahur kerana ia dapat membantu menguatkan tubuh badan serta memberi tenaga pada siang hari di samping aktiviti yang perlu dilaksana pada masa berkenaan.

Daripada Abu Said al-Khudri meriwayatkan daripada Nabi SAW yang bermaksud: "Semua sahur adalah berkat. Sebab itu, jangan kalian tinggalkan meskipun salah seorang daripada kalian hanya minum seteguk air. Sesungguhnya Allah dan kalangan malaikat-Nya memberikan selawat untuk orang-orang yang bersahur." (*Hadis Riwayat*

*Ahmad*)

Bersahur pula hendaklah dilewatkan dan menghampiri waktu fajar. Prof Dr Yusuf Al-Qardhawi menjelaskan, mengakhirkan sahur termasuk juga amalan sunnah, malah ia bermanfaat untuk memendekkan waktu lapar dan menahan diri daripada perkara ditegah ketika berpuasa.

Firman Allah SWT dalam *Surah al-Baqarah*, ayat 187 yang bermaksud: "dan makanlah dan minumlah sehingga nyata kepada kamu benang putih (cahaya siang) daripada benang hitam (kegelapan malam) iaitu waktu fajar..."

Sabda Nabi SAW yang bermaksud: "Umatku terus berada dalam kebaikan, selagi mereka menyegerakan berbuka puasa dan melewatkan bersahur." (*Hadis Riwayat*

*Iman Ahmad*)

Jelas kelebihan bersahur dapat melatih kita untuk mengerjakan solat sunat tahajud. Kesempatan untuk bangun sebelum waktu Subuh di luar Ramadan jarang berlaku.

Dengan bersahur, maka kita dapat menggunakan waktu yang singkat itu dengan efektif selain dapat mengerjakan sekurang-kurangnya dua rakaat solat sunat Tahajud.

Kemuliaan yang ada dalam solat itu dinyatakan dalam firman Allah SWT yang bermaksud: "Dan pada sebahagian malam hari bertahajudlah kamu sebagai suatu ibadat tambahan bagimu; mudah-mudahan Rabbmu mengangkat kamu ke tempat yang terpuji." (*Surah Al-Israa*, ayat 79)

**Penulis Presiden  
Persatuan Cina Muslim  
Malaysia (MACMA) dan  
Profesor di Universiti  
Putra Malaysia**