

BERSAHURLAH

Sahur merupakan amalan sunnah yang sangat digalakkan ketika berpuasa, sama ada puasa wajib Ramadhan ataupun puasa sunat. Selain menjadi persediaan fizikal untuk berpuasa, sahur juga membawa keberkatan dan kelebihan yang besar.

Diriwayatkan daripada Anas bin Malik *Radhiallahu 'anhu*, Nabi *Sallallahu 'alaihi wasallam* bersabda:

تَسَحَّرُوا فَإِنَّ فِي السَّحُورِ بَرَكَهً

Maksudnya: "Bersahurlah, kerana sesungguhnya di dalam sahur itu ada keberkatan."

(Hadis Riwayat Muslim, no. 1095)

Waktu sahur bermula pada pertengahan malam sehingga sebelum masuk waktu subuh (terbit fajar sadiq). Sunnah bagi kita melewati waktu sahur sehingga hampir kepada waktu subuh.

Diriwayatkan oleh Zaid bin Thabit *Radhiallahu 'anhu*, beliau berkata:

تَسَحَّرْنَا مَعَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ثُمَّ قُمْنَا إِلَى الصَّلَاةِ، قُلْتُ: كَمْ بَيْنَهُمَا؟ قَالَ: قَدْرُ قِرَاءَةِ خَمْسِينَ آيَةً

Maksudnya: "Kami telah bersahur bersama Rasulullah *Sallallahu 'alaihi wasallam* kemudian kami bangun untuk mendirikan solat, aku telah bertanya, berapa jarak antara keduanya? Maka baginda bersabda: 50 ayat."

(Hadis Riwayat Muslim, no.1097)

Melewatkan sahur adalah termasuk sunnah. Namun, disunatkan untuk imsak (menahan) daripada makan dan minum pada waktu sahur sebelum masuk waktu subuh lebih kurang 15 minit.

Sahur merupakan amalan sunat ketika berpuasa dan memiliki banyak kelebihan. Keberkatannya bukan sahaja memberi kekuatan kepada tubuh badan untuk menjalani ibadah sepanjang hari, tetapi juga membolehkan kita mengikuti sunnah, berdoa, serta berzikir pada waktu mustajab.

Daripada Jabir bin Abdillah *Radhiallahu 'anhu* berkata, aku mendengar Nabi *Sallallahu 'alaihi wasallam* pernah bersabda:

إِنَّ فِي اللَّيْلِ لَسَاعَةً لَا يُوَافِقُهَا رَجُلٌ مُسْلِمٌ، يَسْأَلُ اللَّهَ خَيْرًا مِنْ أَمْرِ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، إِلَّا أَعْطَاهُ
إِيَّاهُ، وَذَلِكَ كُلَّ لَيْلَةٍ

Maksudnya: “Sesungguhnya pada satu malam ada satu waktu, tidaklah seorang muslim itu memohon kepada Allah akan sesuatu kebaikan daripada urusan dunia dan akhirat, melainkan Allah Subhanahu wata’ala akan memperkenankannya. Demikian itu berlaku pada setiap malam.”

(Hadis Riwayat Muslim, no.757)

Adalah penting juga untuk kita mengambil makanan yang seimbang semasa sahur agar dapat mengurangkan keletihan, kehausan dan rasa lapar sepanjang hari. Makanan seperti kurma, bijirin, telur, susu, buah-buahan dan air yang cukup adalah antara hidangan yang baik dimakan ketika sahur.

Semoga kita sentiasa istiqamah dalam merebut keberkatan sahur.

Wallahu a’lam.

JABATAN MUFTI SARAWAK