



## Puasa tiga hari setiap bulan adalah (seperti) puasa selama setahun penuh.

Dari Abdullah bin 'Amru bin al-'Āṣ -raḍiyallāhu 'anhumā- dari Nabi -ṣallallāhu 'alaihi wa sallam-, beliau bersabda, "Puasa tiga hari setiap bulan adalah (seperti) puasa selama setahun penuh."

[Hadis sahih] [Muttafaq 'alaih]

Sahabat Abdullah bin 'Amru -raḍiyallāhu 'anhumā- bertekad untuk puasa dan ingin terus-menerus berpuasa. Lantas Nabi -ṣallallāhu 'alaihi wa sallam- menunjukkan kepadanya agar berpuasa tiga hari setiap bulan karena puasa tersebut setara dengan pahala puasa setahun penuh. Sebab, kebaikan itu (berpahala) sepuluh kali lipat. Dengan demikian pahalanya menjadi tiga puluh hari. Jika ia berpuasa tiga hari setiap bulan, seakan-akan dia puasa setahun penuh.

<https://sunnah.global/hadeeth/id/show/6017>

