Setiap persendian manusia wajib mengeluarkan satu sedekah

Abu Hurairah -raḍiyallāhu 'anhu- meriwayatkan, Rasulullah bersabda, "Setiap persendian manusia wajib bersedekah setiap hari ketika matahari terbit. Mendamaikan dua orang (yang sedang berselisih) merupakan sedekah, menolong seseorang pada kendaraannya, yaitu menaikkannya ke atas kendaraan atau membantunya mengangkat barang-barangnya ke atas kendaraannya itu sedekah, perkataan yang baik adalah sedekah, setiap langkah berjalan untuk melaksanakan salat adalah sedekah, dan menyingkirkan gangguan dari jalan adalah sedekah."

[Sahih] [HR. Bukhari dan Muslim]

Nabi menerangkan bahwa setiap muslim dibebani sedekah sunah setiap hari sejumlah persendian tulangnya sebagai wujud syukur kepada Allah atas keafiatannya serta anugerah-Nya yang menjadikan tulang-tulangnya memiliki persendian sehingga memungkinkan dirinya untuk melipat dan meluruskannya. Beliau juga menjelaskan bahwa sedekah tersebut dapat ditunaikan dalam bentuk seluruh amal kebajikan dan tidak terbatas dalam wujud memberikan harta. Di antaranya: 1- Mengadili dan mendamaikan dua orang yang saling berselisih adalah sedekah. 2- Membantu orang yang lemah pada kendaraannya dengan menaikkannya atau mengangkatkan barangnya ke atasnya adalah sedekah. 3- Perkataan yang baik berupa zikir, doa, salam dan lainnya adalah sedekah. 4- Setiap langkah kaki yang berjalan untuk melaksanakan salat adalah sedekah. 5- Menyingkirkan sesuatu yang mengganggu dari jalan adalah sedekah.

http://www.sunnah.global/hadeeth/id/show/66527