“Setiap sendi daripada tubuh manusia mempunyai sedekah

Daripada Abu Hurairah رضي الله عنه, beliau berkata, Rasulullah صلى الله عليه وسلم bersabda: “Setiap sendi tubuh manusia mempunyai hak untuk disedekahkan. Setiap hari yang terbitnya matahari, yang mana engkau berlaku adil antara dua pihak (yang berbalah) adalah sedekah. Menolong seseorang menaiki tunggangannya atau menolong mengangkat barangnya ke atasnya adalah sedekah. Perkataan yang baik adalah sedekah. Setiap langkah yang diambil menuju solat adalah sedekah. Dan menghilangkan bahaya daripada jalan juga adalah sedekah.”

[صحيح] [رواه البخاري ومسلم]

Rasulullah صلى الله عليه وسلم menjelaskan bahawa setiap Muslim yang mukallaf perlu setiap hari memberikan sedekah bagi setiap sendi daripada sendi-sendi tulangnya secara sukarela kepada Allah Ta‘ala, sebagai tanda syukur atas kesihatan dan Allah menjadikan tulangnya dengan sendi-sendi agar dia mampu menggenggam dan melepaskan sesuatu. Sedekah itu dilaksanakan melalui amal-amal kebajikan dan tidak terhad kepada pemberian harta sahaja, antaranya: Menyatukan dan memperbaiki hubungan antara dua pihak yang berselisih adalah sedekah. Bantuan kamu kepada orang yang lemah untuk menaiki tunggangannya atau mengangkat barangnya adalah satu sedekah. Ucapan yang baik, sama ada zikir, doa, salam, atau seumpamanya adalah sedekah. Setiap langkah yang engkau ambil menuju solat adalah sedekah. Menyingkirkan gangguan di jalanan adalah sedekah.

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