PENEROKAAN ILMU AL-QUR'AN & SAINS

# LENA, SAUDARA KEPADA MAUT

*Rahsia Jiwa Yang Dipegang Setiap Malam*




**HJ CHE ALIM HJ CHE HARON**
**AK (KELANTAN)**
**quranscience.my**



© 2026 M / 1448 H Hj Che Alim Hj Che Haron AK (Kelantan) • quranscience.my • @QuranDanSains
*eBook ini PERCUMA untuk umat Islam — dilarang dijual.*

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

## PENEROKAAN ILMU AL-QUR'AN & SAINS

# LENA, SAUDARA KEPADA MAUT

*Rahsia Jiwa Yang Dipegang Setiap Malam*

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا ﴿٩﴾

"Dan Kami telah menjadikan tidur kamu untuk berehat."

SURAH AN-NABA' 78:9

**HJ CHE ALIM HJ CHE HARON**

quranscience.my | @QuranDanSains

© 2026 M / 1448 H quranscience.my — eBook percuma. Dilarang dijual.

## PENGHARGAAN

Segala puji bagi Allah, Yang Maha Hidup lagi Maha Berdiri Sendiri, yang tidak mengantuk dan tidak tidur; yang menidurkan kita pada waktu malam dan membangunkan kita pada waktu pagi. Selawat dan salam ke atas Rasulullah ﷺ, yang mengajar kita berzikir sebelum lena dan bersyukur ketika terjaga, serta ke atas keluarga dan para sahabat baginda.

eBook ini didedikasikan khas kepada isteri tercinta,

**ZAHARAH MOHD LATIF**;

anak-anak yang dikasihi,

**MUHAMMAD HAFIZ, NOOR HAZWANI, ABDUL HAKIM, NOOR HIDAYAH, NOR AQILA** dan **NOR ATIQAH**;

serta menantu-menantu,

**FAZILAH, MALEK, HANIN, FAIRIZAL** dan **FIRWAN**.

Semoga setiap kali kita meletakkan kepala di atas bantal, kita teringat doa Rasulullah ﷺ: ***"Dengan nama-Mu aku mati dan aku hidup"*** — dan semoga eBook ini menjadi *'ilmun yuntafa'u bih*, ilmu yang dimanfaatkan.

## TENTANG KULIT EBOOK INI

Kulit eBook ini memaparkan ***langit malam berwarna biru gelap*** yang dipenuhi bintang dan ***bulan sabit***, di atas sebuah ***rumah kampung Melayu*** yang sunyi di celah pohon-pohon kelapa. Hanya satu jendela yang masih bercahaya lembut — tanda seseorang baru sahaja melelapkan mata.

Dari jendela itu, seutas ***jalur cahaya keemasan yang halus*** naik berliku-liku menuju ke langit, ke arah bulan sabit. Ia melambangkan firman Allah: ***"Ia menahan jiwa orang yang Ia tetapkan matinya dan melepaskan balik jiwa yang lain"*** (39:42) — jiwa yang diambil ketika tidur, kemudian dikembalikan pada waktu pagi.

**Nota:** Gambar ini ialah ***gambaran simbolik*** sahaja; hakikat jiwa ialah perkara ghaib yang hanya diketahui oleh Allah. ***Dua garisan emas*** di bahagian bawah mengapit nama penulis.

# KANDUNGAN

**LENA, SAUDARA KEPADA MAUT** — *Pengenalan*

**1. JIWA YANG DIPEGANG SETIAP MALAM** — *Az-Zumar 39:42 dan Al-An'am 6:60*

**2. TIDUR, REHAT DAN PAKAIAN MALAM** — *An-Naba' 78:9–11, Al-Furqan 25:47, Ar-Rum 30:23*

**3. TIDUR YANG MELINDUNGI** — *Al-Kahf 18:11, 18:18 dan Al-Anfal 8:11*

**4. BANGUN DARI TIDUR** — *Al-Kahf 18:19 dan Yasin 36:51–52*

**5. MENINGGALKAN TEMPAT TIDUR KERANA ALLAH** — *As-Sajdah 32:16, Adz-Dzariyat 51:17–18, Al-Isra' 17:79*

**6. DALIL DARIPADA HADITH** — *Sebelas Hadith tentang tidur, doa, mimpi dan qailulah*

**7. APA KATA SAINS MODEN** — *Kesedaran, pembersihan otak, ingatan, mimpi dan jam biologi*

**8. ANTARA KESELARASAN DAN KEHEMATAN** — *Analisis I'jaz Ilmi*

**9. PANDUAN TIDUR SIHAT: SUNNAH DAN SAINS**

**10. PENGAJARAN DAN KESIMPULAN**

**GLOSARI ISTILAH DAN SOALAN RENUNGAN**

**RUJUKAN**

**SOKONGAN & SUMBANGAN**

*Panduan warna: kotak hijau = ayat Al-Qur'an; kotak emas = Hadith; kotak biru = penemuan sains; jadual biru = perbandingan. Nama perawi bergaris biru boleh diklik untuk ke halaman perawi di sunnah.com.*

# LENA, SAUDARA KEPADA MAUT

Setiap malam, tanpa kita sedari, kita melalui satu peristiwa yang sangat ajaib. Mata terpejam, suara di sekeliling semakin jauh, dan kesedaran kita perlahan-lahan hilang. Beberapa jam kemudian kita terjaga semula — masih orang yang sama, dengan ingatan yang sama — seolah-olah tiada apa yang berlaku. Al-Qur'an menamakan peristiwa ini dengan perkataan yang mengejutkan: ***tawaffā***, iaitu Allah *mengambil* jiwa kita.

Rasulullah ﷺ pula menggambarkan tidur dengan ungkapan yang ringkas tetapi mendalam: ***"Tidur itu saudara kepada mati, dan ahli syurga tidak mati."*** Hadith ini diriwayatkan oleh al-Tabarani dalam *al-Mu'jam al-Awsat*, al-Bazzar dalam *Musnad*nya dan al-Baihaqi dalam *Syu'ab al-Iman* daripada Jabir bin 'Abdillah رضى الله عنهما. Al-Haithami menyatakan perawi riwayat al-Bazzar ialah perawi kitab Sahih, dan al-Albani menilainya sahih (Sahih al-Jami' 6808). Hadith ini tidak terdapat dalam Sahih al-Bukhari atau Sahih Muslim, jadi kami tidak meletakkannya dalam kotak Hadith. Namun maknanya disokong oleh Hadith-Hadith sahih dalam al-Bukhari yang dibentangkan dalam eBook ini.

Mengapa tidur disebut "saudara" kepada mati, bukan mati itu sendiri? Apakah yang berlaku kepada jiwa dan otak ketika kita lena? eBook ini merenung persoalan tersebut melalui tiga sumber: ***ayat-ayat Al-Qur'an***, ***Hadith-Hadith sahih***, dan ***penemuan sains tidur moden*** — dengan sikap jujur, iaitu membezakan antara keselarasan yang kukuh dengan tafsiran yang dipaksakan.

## TIDUR DALAM ANGKA

Sebelum menyelami ayat-ayat Al-Qur'an, berikut beberapa fakta ringkas tentang tidur yang akan dihuraikan dalam eBook ini, berserta sumbernya:

| FAKTA | ANGKA DAN SUMBER |
|---|---|
| Tidur yang disyorkan bagi orang dewasa | ***Sekurang-kurangnya 7 jam*** semalam (Watson et al., 2015). |
| Pertambahan ruang antara sel otak ketika tidur | Kira-kira ***60%*** — kajian pada tikus (Xie et al., 2013). |
| Risiko selesema bagi yang tidur kurang 6 jam | Kira-kira ***4 kali ganda*** berbanding yang tidur lebih 7 jam (Prather et al., 2015). |
| Tempoh berjaga yang menjejaskan prestasi seperti alkohol | ***17–19 jam*** tanpa tidur ≈ paras alkohol darah 0.05% (Williamson & Feyer, 2000). |
| Tidur sebentar yang membantu pembelajaran | ***60–90 minit*** — setanding tidur semalaman bagi satu tugasan (Mednick et al., 2003). |
| Peningkatan risiko kematian bagi tidur terlalu singkat | Kira-kira ***12%*** (Cappuccio et al., 2010). |

*Nota: Terjemahan ayat Al-Qur'an dalam eBook ini ialah terjemahan Abdullah Muhammad Basmeih. Darjat setiap Hadith dinyatakan dalam kotak Hadith, bersama pautan ke sunnah.com. Setiap penemuan sains disertakan pautan ke sumber asalnya.*

© 2026 M / 1448 H HakCipta Terpelihara Hj Che Alim Hj Che Haron — Percuma untuk Umat Islam 

## JIWA YANG DIPEGANG SETIAP MALAM

**SURAH AZ-ZUMAR 39:42**

ٱللَّهُ يَتَوَفَّى ٱلۡأَنفُسَ حِينَ مَوۡتِهَا وَٱلَّتِي لَمۡ تَمُتۡ فِي مَنَامِهَاۖ فَيُمۡسِكُ ٱلَّتِي قَضَىٰ عَلَيۡهَا ٱلۡمَوۡتَ وَيُرۡسِلُ ٱلۡأُخۡرَىٰٓ إِلَىٰٓ أَجَلٖ مُّسَمًّىۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَأٓيَٰتٖ لِّقَوۡمٖ يَتَفَكَّرُونَ ٤٢

Allah (Yang Menguasai Segala-galanya), Ia mengambil dan memisahkan satu-satu jiwa dari badannya, jiwa orang yang sampai ajalnya semasa matinya, dan jiwa orang yang tidak mati: dalam masa tidurnya; kemudian Ia menahan jiwa orang yang Ia tetapkan matinya dan melepaskan balik jiwa yang lain (ke badannya) sehingga sampai ajalnya yang ditentukan. Sesungguhnya yang demikian itu mengandungi tanda-tanda yang membuktikan kekuasaan Allah bagi kaum yang berfikir (untuk memahaminya)

*Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih* — 39:42

### HURAIAN AYAT 39:42

Imam Ibn Kathir menjelaskan bahawa Allah menyebut dalam ayat ini ***dua jenis wafat***: wafat yang besar, iaitu kematian, apabila malaikat mengambil roh daripada jasad; dan wafat yang kecil, iaitu tidur. Jiwa orang yang ditetapkan mati tidak dikembalikan, manakala jiwa orang yang tidur dilepaskan semula hingga sampai ajal yang ditentukan. Tafsir Ibn Kathir 39:42

Ibn Kathir turut menukilkan kata-kata sebahagian ulama salaf bahawa roh orang yang telah mati dan roh orang yang sedang tidur "bertemu" dengan izin Allah, lalu roh yang ditetapkan mati ditahan, dan yang lain dikembalikan. Ini ialah ***athar*** (kata-kata ulama salaf), bukan Hadith Nabi ﷺ, dan ia termasuk perkara ghaib yang kita serahkan kepada Allah.

Kata kerja yang digunakan ialah ***yatawaffā*** — daripada akar kata *w-f-y*, yang bermaksud mengambil sesuatu dengan sempurna. Imam al-Qurtubi menjelaskan bahawa *tawaffī* pada asalnya bermaksud *qabdh*, iaitu menggenggam atau mengambil, dan ia tidak semestinya bermaksud mati. Tafsir al-Qurtubi 39:42

**SURAH AL-AN'AM 6:60**

وَهُوَ ٱلَّذِي يَتَوَفَّىٰكُم بِٱلَّيۡلِ وَيَعۡلَمُ مَا جَرَحۡتُم بِٱلنَّهَارِ ثُمَّ يَبۡعَثُكُمۡ فِيهِ لِيُقۡضَىٰٓ أَجَلٞ مُّسَمًّىۖ ثُمَّ إِلَيۡهِ مَرۡجِعُكُمۡ ثُمَّ يُنَبِّئُكُم بِمَا كُنتُمۡ تَعۡمَلُونَ ٦٠

Dan Dia lah yang menidurkan kamu pada waktu malam, dan mengetahui apa yang kamu kerjakan pada siang hari; kemudian Ia bangunkan kamu (dari tidur) padanya, untuk disempurnakan ajal (masa umur

kamu) yang telah ditetapkan. Kemudian kepadaNyalah tempat kamu kembali, kemudian Ia menyatakan kepada kamu apa yang kamu lakukan.

*Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — 6:60*

## HURAIAN AYAT 6:60

Ayat ini mengulangi makna yang sama: ***"Dia lah yang menidurkan kamu pada waktu malam"*** — dalam bahasa Arab, *yatawaffākum bil-lail*, Dia *mengambil* kamu pada waktu malam. Ibn Kathir berkata ayat ini merujuk kepada tidur, iaitu wafat yang kecil, kemudian disusuli dengan wafat yang besar dalam ayat seterusnya (6:61). Tafsir Ibn Kathir 6:60

Ayat ini juga menyebut ***"kemudian Ia bangunkan kamu (dari tidur)"*** dengan perkataan *yab'athukum* — perkataan yang sama digunakan untuk kebangkitan pada hari kiamat. Setiap pagi, kita mengalami gambaran kecil tentang kebangkitan.

## RENUNGAN — JIWA YANG DIAMBIL, TUBUH YANG DITINGGALKAN

Perhatikan halusnya bahasa Al-Qur'an. Ketika tidur, jantung terus berdenyut, paru-paru terus bernafas, dan otak terus bekerja. Tubuh tetap hidup. Namun *sesuatu* telah "diambil" — iaitu kesedaran, kehendak dan pilihan kita. Orang yang tidur tidak dipertanggungjawabkan atas perbuatannya, kerana jiwanya sedang berada dalam genggaman Allah.

Inilah sebabnya Al-Qur'an menutup ayat 39:42 dengan seruan: ***"bagi kaum yang berfikir"***. Tidur bukan sekadar rehat; ia ialah tanda harian bahawa hidup dan mati kita sentiasa berada di tangan Allah.

# TIDUR, REHAT DAN PAKAIAN MALAM

**SURAH AN-NABA' 78:9–11**

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا ﴿٩﴾

Dan Kami telah menjadikan tidur kamu untuk berehat.

وَجَعَلْنَا ٱلَّيْلَ لِبَاسًا ﴿١٠﴾

Dan Kami telah menjadikan malam (dengan gelapnya) sebagai pakaian (yang melindungi)

وَجَعَلْنَا ٱلنَّهَارَ مَعَاشًا ﴿١١﴾

Dan Kami telah menjadikan siang (dengan cahaya terangnya) - masa untuk mencari rezeki.

*Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — 78:9-11*

## HURAIAN AYAT 78:9–11

Perkataan ***subātā*** berasal daripada akar kata *s-b-t*, yang bermaksud memutuskan atau menghentikan — daripadanya lahir perkataan *sabt* (Sabtu, hari berhenti bekerja bagi Bani Israil). Ibn Kathir menafsirkannya sebagai ***terhentinya pergerakan*** supaya tubuh dapat berehat daripada penat lelah di siang hari. Tafsir Ibn Kathir 78:9

Ayat seterusnya menyusun tiga nikmat secara berturutan: tidur sebagai rehat, ***malam sebagai pakaian*** yang menutup dan melindungi, dan siang untuk mencari rezeki. Susunan ini — rehat pada waktu gelap, bekerja pada waktu terang — ialah satu irama yang Allah tetapkan dalam kehidupan manusia.

**SURAH AL-FURQAN 25:47**

وَهُوَ ٱلَّذِى جَعَلَ لَكُمُ ٱلَّيْلَ لِبَاسًا وَٱلنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ ٱلنَّهَارَ نُشُورًا ﴿٤٧﴾

Dan Dia lah Tuhan yang menjadikan malam untuk kamu sebagai pakaian, dan menjadikan tidur untuk berhenti rehat, serta menjadikan siang untuk keluar mencari rezeki.

*Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — 25:47*

## HURAIAN AYAT 25:47

Ayat ini mengulangi gandingan ***malam sebagai pakaian*** dan ***tidur sebagai rehat***, lalu menamakan siang sebagai ***nusyūrā*** — waktu "bangkit dan bertebaran". Ibn Kathir menjelaskan bahawa manusia bertebaran pada siang hari untuk mencari rezeki. Perkataan *nusyūr* juga ialah nama bagi kebangkitan daripada

kubur, sama seperti doa bangun tidur Rasulullah ﷺ: "dan kepada-Nya jualah tempat kembali (*al-nusyūr*)".

Tafsir Ibn Kathir 25:47

**SURAH AR-RUM 30:23**

وَمِنْ ءَايَٰتِهِۦ مَنَامُكُم بِٱلَّيْلِ وَٱلنَّهَارِ وَٱبْتِغَآؤُكُم مِّن فَضْلِهِۦٓ ۚ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَءَايَٰتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ ﴿٢٣﴾

Dan di antara tanda-tanda yang membuktikan kemurahannya dan kasih sayangNya ialah tidurnya kamu pada waktu malam dan pada siang hari, dan usaha kamu mencari rezeki dari limpah kurniaNya (pada kedua-dua waktu itu). Sesungguhnya keadaan yang demikian mengandungi keterangan-keterangan bagi orang-orang yang mahu mendengar (nasihat pengajaran)

*Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — 30:23*

## HURAIAN AYAT 30:23

Tidur disenaraikan bersama penciptaan langit dan bumi serta perbezaan bahasa dan warna kulit sebagai ***ayat*** — tanda kebesaran Allah. Ayat ini menyebut tidur pada ***waktu malam dan siang***, meliputi tidur sebentar pada siang hari (*qailūlah*) yang diamalkan oleh para sahabat. Ia ditutup dengan ***"bagi orang-orang yang mahu mendengar"***: mereka yang sudi mendengar akan menemui pengajaran dalam perkara yang paling biasa.

## RENUNGAN — YANG TIDAK PERNAH TIDUR

**SURAH AL-BAQARAH 2:255 (AYAT AL-KURSI)**

ٱللَّهُ لَآ إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ ٱلْحَىُّ ٱلْقَيُّومُ ۚ لَا تَأْخُذُهُۥ سِنَةٌ وَلَا نَوْمٌ ۚ لَّهُۥ مَا فِى ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَمَا فِى ٱلْأَرْضِ ۗ مَن ذَا ٱلَّذِى يَشْفَعُ عِندَهُۥٓ إِلَّا بِإِذْنِهِۦ ۚ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ ۖ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَىْءٍ مِّنْ عِلْمِهِۦٓ إِلَّا بِمَا شَآءَ ۚ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضَ ۖ وَلَا يَـُٔودُهُۥ حِفْظُهُمَا ۚ وَهُوَ ٱلْعَلِىُّ ٱلْعَظِيمُ ﴿٢٥٥﴾

Allah, tiada Tuhan (yang berhak disembah) melainkan Dia, Yang Tetap hidup, Yang Kekal selama-lamanya mentadbirkan (sekalian makhlukNya). Yang tidak mengantuk usahkan tidur. Yang memiliki segala yang ada di langit dan yang ada di bumi. Tiada sesiapa yang dapat memberi syafaat (pertolongan) di sisiNya melainkan dengan izinNya. yang mengetahui apa yang ada di hadapan mereka dan apa yang ada di belakang mereka, sedang mereka tidak mengetahui sesuatu pun dari (kandungan) ilmu Allah melainkan apa yang Allah kehendaki (memberitahu kepadanya). Luasnya Kursi Allah (ilmuNya dan kekuasaanNya) meliputi langit dan bumi; dan tiadalah menjadi keberatan kepada Allah menjaga serta memelihara keduanya. Dan Dia lah Yang Maha Tinggi (darjat kemuliaanNya), lagi Maha Besar (kekuasaanNya)

© 2026 M / 1448 H HakCipta Terpelihara Hj Che Alim Hj Che Haron — Percuma untuk Umat Islam 

*Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — 2:255*

Setiap makhluk yang bernyawa memerlukan tidur. Seorang manusia yang paling kuat sekalipun akan rebah jika tidak tidur beberapa hari. Kerana itu, sifat Allah yang ***tidak mengantuk dan tidak tidur*** (*lā ta'khudzuhu sinatun wa lā naum*) ialah antara tanda paling jelas bahawa Dia tidak sama dengan makhluk-Nya. Ketika seluruh makhluk terlena, Dia tetap *al-Hayy al-Qayyūm* — Yang Hidup, Yang mentadbir segala-galanya. Setiap kali kita mengantuk, kita sebenarnya sedang diingatkan tentang kelemahan diri dan kesempurnaan Tuhan.

# TIDUR YANG MELINDUNGI

**SURAH AL-KAHF 18:11**

فَضَرَبْنَا عَلَىٰٓ ءَاذَانِهِمْ فِى ٱلْكَهْفِ سِنِينَ عَدَدًا ﴿١١﴾

Lalu Kami tidurkan mereka dengan nyenyaknya dalam gua itu, bertahun-tahun, yang banyak bilangannya.

*Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — 18:11*

## HURAIAN AYAT 18:11

Secara harfiah, *fa-dharabnā 'alā ādzānihim* bermaksud ***"lalu Kami tutup telinga mereka"***. Ibn Kathir menafsirkannya: Kami jadikan mereka tidur nyenyak di dalam gua selama bertahun-tahun. Al-Qur'an menggambarkan tidur yang sangat dalam itu melalui ***pendengaran*** — kerana pendengaranlah yang biasanya mengejutkan orang yang tidur. Tafsir Ibn Kathir 18:11

**SURAH AL-KAHF 18:18**

وَتَحْسَبُهُمْ أَيْقَاظًا وَهُمْ رُقُودٌ ۚ وَنُقَلِّبُهُمْ ذَاتَ ٱلْيَمِينِ وَذَاتَ ٱلشِّمَالِ ۖ وَكَلْبُهُم
بَٰسِطٌ ذِرَاعَيْهِ بِٱلْوَصِيدِ ۚ لَوِ ٱطَّلَعْتَ عَلَيْهِمْ لَوَلَّيْتَ مِنْهُمْ فِرَارًا وَلَمُلِئْتَ
مِنْهُمْ رُعْبًا ﴿١٨﴾

Dan engkau sangka mereka sedar, padahal mereka tidur; dan Kami balik-balikkan mereka dalam tidurnya ke sebelah kanan dan ke sebelah kiri; sedang anjing mereka menghulurkan dua kaki depannya dekat pintu gua; jika engkau melihat mereka, tentulah engkau akan berpaling melarikan diri dari mereka, dan tentulah engkau akan merasa sepenuh-penuh gerun takut kepada mereka.

*Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — 18:18*

## HURAIAN AYAT 18:18

Ayat ini menyebut sesuatu yang sangat menarik: ***"Kami balik-balikkan mereka dalam tidurnya ke sebelah kanan dan ke sebelah kiri"***. Ibn Kathir menukilkan kata-kata Ibn 'Abbas رضى الله عنهما: *sekiranya mereka tidak dibalik-balikkan, nescaya tanah akan memakan (jasad) mereka*. Ini ialah ***athar*** sahabat dalam tafsir, bukan Hadith Nabi ﷺ. Tafsir Ibn Kathir 18:18

Para mufassir klasik telah memahami hikmah ini lebih seribu tahun sebelum perubatan moden membincangkan ***ulser tekanan*** (*bedsores*) pada pesakit yang terbaring lama. Namun perlu diingat: tidur Ashab al-Kahfi selama 309 tahun (18:25) ialah ***mukjizat*** — ia tidak dapat dijelaskan oleh sains, dan tidak perlu dijelaskan oleh sains.

**SURAH AL-ANFAL 8:11**

إِذْ يُغَشِّيكُمُ ٱلنُّعَاسَ أَمَنَةً مِّنْهُ وَيُنَزِّلُ عَلَيْكُم مِّنَ ٱلسَّمَآءِ مَآءً لِّيُطَهِّرَكُم بِهِۦ وَيُذْهِبَ عَنكُمْ رِجْزَ ٱلشَّيْطَٰنِ وَلِيَرْبِطَ عَلَىٰ قُلُوبِكُمْ وَيُثَبِّتَ بِهِ ٱلْأَقْدَامَ ﴿١١﴾

(Ingatlah) ketika kamu diliputi perasaan mengantuk sebagai satu (pemberian) aman dari Allah (untuk menghapuskan kecemasan kamu). Dan (ingatlah ketika) Ia menurunkan kepada kamu hujan dari langit untuk mensucikan kamu dengannya dan menghapuskan dari kamu gangguan Syaitan, dan juga untuk menguatkan hati kamu dan menetapkan dengannya tapak pendirian (kamu di medan perjuangan)

*Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — 8:11*

## HURAIAN AYAT 8:11

Pada malam sebelum Perang Badar, kaum Muslimin yang sedikit bilangannya sedang berdepan dengan tentera yang jauh lebih besar. Allah menurunkan kepada mereka ***rasa mengantuk sebagai satu keamanan*** (*nu'āsan amanatan minhu*). Ibn Kathir menjelaskan bahawa mengantuk itu menghilangkan rasa takut dan menenangkan hati mereka. Ia ialah pertolongan khusus daripada Allah — namun ia juga mengajar kita bahawa tidur ialah salah satu cara Allah menenangkan jiwa. Tafsir Ibn Kathir 8:11

## RENUNGAN — TIDUR SEBAGAI PERISAI

Dalam tiga ayat ini, tidur muncul sebagai ***perlindungan***: melindungi pemuda-pemuda beriman daripada pemerintah yang zalim, menjaga jasad mereka daripada rosak, dan menenangkan hati para sahabat sebelum perang. Tidur bukan masa yang hilang; ia ialah masa Allah menjaga kita ketika kita tidak mampu menjaga diri sendiri.

## BANGUN DARI TIDUR

Jika tidur ialah "wafat yang kecil", maka bangun daripadanya ialah ***kebangkitan yang kecil***. Al-Qur'an menggunakan pengalaman bangun tidur untuk mendekatkan kefahaman kita tentang hari kebangkitan.

**SURAH AL-KAHF 18:19**

وَكَذَٰلِكَ بَعَثْنَٰهُمْ لِيَتَسَآءَلُوا۟ بَيْنَهُمْ ۚ قَالَ قَآئِلٌ مِّنْهُمْ كَمْ لَبِثْتُمْ ۖ قَالُوا۟ لَبِثْنَا
يَوْمًا أَوْ بَعْضَ يَوْمٍ ۚ قَالُوا۟ رَبُّكُمْ أَعْلَمُ بِمَا لَبِثْتُمْ فَٱبْعَثُوٓا۟ أَحَدَكُم بِوَرِقِكُمْ
هَٰذِهِۦٓ إِلَى ٱلْمَدِينَةِ فَلْيَنظُرْ أَيُّهَآ أَزْكَىٰ طَعَامًا فَلْيَأْتِكُم بِرِزْقٍ مِّنْهُ وَلْيَتَلَطَّفْ
وَلَا يُشْعِرَنَّ بِكُمْ أَحَدًا ﴿١٩﴾

Dan demikianlah pula Kami bangkitkan mereka (dari tidurnya), supaya mereka bertanya-tanyaan sesama sendiri. Salah seorang di antaranya bertanya: "Berapa lama kamu tidur?" (sebahagian dari) mereka menjawab: "Kita telah tidur selama sehari atau sebahagian dari sehari". (Sebahagian lagi dari) mereka berkata: "Tuhan kamu lebih mengetahui tentang lamanya kamu tidur; sekarang utuslah salah seorang dari kamu, membawa wang perak kamu ini ke bandar; kemudian biarlah dia mencari dan memilih mana-mana jenis makanan yang lebih baik lagi halal (yang dijual di situ); kemudian hendaklah ia membawa untuk kamu sedikit habuan daripadanya; dan hendaklah ia berlemah-lembut dengan bersungguh-sungguh (semasa di bandar); dan janganlah dia melakukan sesuatu yang menyebabkan sesiapapun menyedari akan hal kamu.

*Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — 18:19*

### HURAIAN AYAT 18:19

Selepas tidur selama 309 tahun, pemuda-pemuda Ashab al-Kahfi menyangka mereka hanya tidur ***"sehari atau sebahagian dari sehari"***. Ibn Kathir menjelaskan bahawa mereka bangun pada waktu yang menyerupai waktu mereka tidur, lalu menyangka tempohnya singkat. Akhirnya mereka menyerahkan ilmunya kepada Allah: ***"Tuhan kamu lebih mengetahui tentang lamanya kamu tidur."*** Tafsir Ibn Kathir 18:19

Ayat ini menggambarkan satu hakikat yang kita alami setiap hari: ***ketika tidur, kita kehilangan rasa masa***. Lapan jam berlalu seperti sekelip mata. Ini selaras dengan penemuan bahawa kesedaran — termasuk kesedaran tentang masa — pudar ketika tidur dalam (Massimini et al., 2005).

**SURAH YASIN 36:51–52**

وَنُفِخَ فِى ٱلصُّورِ فَإِذَا هُم مِّنَ ٱلْأَجْدَاثِ إِلَىٰ رَبِّهِمْ يَنسِلُونَ ﴿٥١﴾

Dan sudah tentu akan ditiupkan sangkakala (menghidupkan orang-orang yang telah mati; apabila berlaku yang demikian) maka semuanya segera bangkit keluar dari kubur masing-masing (untuk) mengadap Tuhannya.

قَالُوا۟ يَٰوَيْلَنَا مَنۢ بَعَثَنَا مِن مَّرْقَدِنَا ۜ هَٰذَا مَا وَعَدَ ٱلرَّحْمَٰنُ وَصَدَقَ ٱلْمُرْسَلُونَ

٥٢

(Pada ketika itu) orang-orang yang tidak percayakan hidup semula berkata: Aduhai celakanya kami! Siapakah yang membangkitkan kami dari kubur tempat tidur kami?" (Lalu dikatakan kepada mereka): " Inilah dia yang telah dijanjikan oleh Allah Yang Maha Pemurah dan benarlah berita yang disampaikan oleh Rasul-rasul.

*Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih* — 36:51-52

## HURAIAN AYAT 36:51–52

Pada hari kiamat, orang-orang yang mengingkari kebangkitan berkata: ***"Siapakah yang membangkitkan kami dari kubur tempat tidur kami?"*** (*man ba'athanā min marqadinā*). Perkataan *marqad* bermaksud ***tempat tidur***. Ibn Kathir menukilkan pendapat sebahagian ulama bahawa alam kubur bagi mereka terasa seperti tidur jika dibandingkan dengan dahsyatnya hari kebangkitan. Tafsir Ibn Kathir 36:52

## RENUNGAN — SETIAP PAGI IALAH LATIHAN KEBANGKITAN

Setiap kali jam loceng berbunyi dan kita terjaga, kita sedang melalui ***latihan kecil*** untuk hari yang besar. Doa Rasulullah ﷺ ketika bangun — ***"dan kepada-Nya jualah tempat kembali (al-nusyūr)"*** — mengingatkan bahawa satu hari nanti, kita akan bangun bukan ke pagi dunia, tetapi ke padang mahsyar. Persoalannya: dalam keadaan apakah kita ingin dibangkitkan?

## MENINGGALKAN TEMPAT TIDUR KERANA ALLAH

Al-Qur'an memuji tidur sebagai nikmat, tetapi juga memuji mereka yang ***mengorbankan sebahagian tidur*** untuk beribadah kepada Allah pada waktu malam. Bab ini menghimpunkan ayat-ayat tersebut.

**SURAH AS-SAJDAH 32:16**

تَتَجَافَىٰ جُنُوبُهُمْ عَنِ ٱلْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا وَمِمَّا رَزَقْنَٰهُمْ يُنفِقُونَ ﴿١٦﴾

Mereka merenggangkan diri dari tempat tidur, (sedikit sangat tidur, kerana mengerjakan sembahyang tahajjud dan amal-amal soleh); mereka sentiasa berdoa kepada Tuhan mereka dengan perasaan takut (akan kemurkaanNya) serta dengan perasaan ingin memperolehi lagi (keredaanNya); dan mereka selalu pula mendermakan sebahagian dari apa yang Kami beri kepada mereka.

*Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — 32:16*

### HURAIAN AYAT 32:16

Ungkapan ***"Mereka merenggangkan diri dari tempat tidur"*** (*tatajāfā junūbuhum 'anil-madhāji'*) menggambarkan lambung yang "menjauh" daripada tilam. Ibn Kathir menjelaskan bahawa ayat ini merujuk kepada ***solat malam*** (qiamullail), ketika mereka meninggalkan keselesaan tidur untuk berdoa kepada Allah dengan rasa takut dan harap. Tafsir Ibn Kathir 32:16

**SURAH ADZ-DZARIYAT 51:17–18**

كَانُوا۟ قَلِيلًا مِّنَ ٱلَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ ﴿١٧﴾

Mereka sentiasa mengambil sedikit sahaja: masa dari waktu malam, untuk mereka tidur.

وَبِٱلْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ ﴿١٨﴾

Dan pada waktu akhir malam (sebelum fajar) pula, mereka selalu beristighfar kepada Allah (memohon ampun)

*Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — 51:17-18*

### HURAIAN AYAT 51:17–18

Orang-orang yang bertaqwa digambarkan ***sedikit tidur pada waktu malam*** dan beristighfar pada waktu sahur. Para mufassir menjelaskan bahawa mereka tidak menghabiskan seluruh malam dengan tidur, tetapi memperuntukkan sebahagiannya untuk solat dan zikir. Tafsir Ibn Kathir 51:17

**SURAH AL-ISRA' 17:79**

وَمِنَ ٱلَّيۡلِ فَتَهَجَّدۡ بِهِۦ نَافِلَةً لَّكَ عَسَىٰٓ أَن يَبۡعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامٗا مَّحۡمُودٗا ٧٩

Dan bangunlah pada sebahagian dari waktu malam serta kerjakanlah "sembahyang tahajjud" padanya, sebagai sembahyang tambahan bagimu; semoga Tuhanmu membangkit dan menempatkanmu pada hari akhirat di tempat yang terpuji.

*Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — 17:79*

## HURAIAN AYAT 17:79

Allah memerintahkan Rasulullah ﷺ supaya ***bangun pada sebahagian waktu malam*** untuk solat tahajjud, dengan janji ***"tempat yang terpuji"*** (*maqāman mahmūdā*). Ibn Kathir menjelaskan bahawa tahajjud bermaksud solat yang dikerjakan ***selepas tidur***. Tafsir Ibn Kathir 17:79

## RENUNGAN — TIDUR YANG SEIMBANG

Adakah ayat-ayat ini bercanggah dengan nasihat sains supaya tidur sekurang-kurangnya 7 jam? Sunnah Rasulullah ﷺ menunjukkan ***keseimbangan***: Baginda ***tidur awal selepas Isyak*** (Bukhari 568), bangun pada sebahagian malam untuk solat, dan para sahabat mengambil ***tidur sebentar pada siang hari*** (qailulah, lihat Bukhari 939). Bahkan Rasulullah ﷺ menegur sahabat yang ingin berjaga sepanjang malam tanpa tidur, sebagaimana yang masyhur dalam Hadith-Hadith sahih tentang kesederhanaan dalam ibadah. Ibadah malam tidak bermaksud menafikan hak tubuh untuk berehat.

## DALIL DARIPADA HADITH

Bab ini membentangkan ***sebelas Hadith*** yang berkaitan dengan tidur. Setiap Hadith dipaparkan lengkap dengan teks Arab, sanad yang dipautkan ke halaman perawi di sunnah.com, terjemahan dan darjatnya.

| HADITH | TEMA |
|---|---|
| Sahih al-Bukhari 6320 | Doa sebelum tidur: "Jika Engkau menahan jiwaku…" |
| Sahih al-Bukhari 6312 | "Dengan nama-Mu aku mati dan aku hidup." |
| Sahih al-Bukhari 595 | Bilal tertidur: Allah menggenggam ruh dan mengembalikannya. |
| Sahih al-Bukhari 247 | Berwuduk dan berbaring di lambung kanan sebelum tidur. |
| Sahih al-Bukhari 568 | Tidur awal; tidak berbual tanpa keperluan selepas Isyak. |
| Sahih al-Bukhari 1147 | "Kedua-dua mataku tidur, tetapi hatiku tidak tidur." |
| Sahih al-Bukhari 1142 | Tiga ikatan syaitan dan cara melepaskannya ketika bangun. |
| Sahih al-Bukhari 5017 | Membaca al-Mu'awwidhat dan menyapu tubuh sebelum tidur. |
| Sahih al-Bukhari 6985 | Mimpi yang baik daripada Allah, mimpi buruk daripada syaitan. |
| Sahih Muslim 2263 | Tiga jenis mimpi. |
| Sahih al-Bukhari 939 | Qailulah — tidur sebentar pada siang hari. |

© 2026 M / 1448 H HakCipta Terpelihara Hj Che Alim Hj Che Haron — Percuma untuk Umat Islam 

## HADITH PERTAMA — "JIKA ENGKAU MENAHAN JIWAKU…"

**HADITH — SAHIH AL-BUKHARI, NO. 6320**

حَدَّثَنَا أَحْمَدُ بْنُ يُونُسَ، حَدَّثَنَا زُهَيْرٌ، حَدَّثَنَا عُبَيْدُ اللَّهِ بْنُ عُمَرَ، حَدَّثَنِي سَعِيدُ بْنُ أَبِي سَعِيدٍ الْمَقْبُرِيُّ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ قَالَ النَّبِيُّ صلى الله عليه وسلم «إِذَا أَوَى أَحَدُكُمْ إِلَى فِرَاشِهِ فَلْيَنْفُضْ فِرَاشَهُ بِدَاخِلَةِ إِزَارِهِ، فَإِنَّهُ لاَ يَدْرِي مَا خَلَفَهُ عَلَيْهِ، ثُمَّ يَقُولُ بِاسْمِكَ رَبِّ وَضَعْتُ جَنْبِي، وَبِكَ أَرْفَعُهُ، إِنْ أَمْسَكْتَ نَفْسِي فَارْحَمْهَا، وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا فَاحْفَظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ». تَابَعَهُ أَبُو ضَمْرَةَ وَإِسْمَاعِيلُ بْنُ زَكَرِيَّاءَ عَنْ عُبَيْدِ اللَّهِ. وَقَالَ يَحْيَى وَبِشْرٌ عَنْ عُبَيْدِ اللَّهِ عَنْ سَعِيدٍ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ عَنِ النَّبِيِّ صلى الله عليه وسلم. وَرَوَاهُ مَالِكٌ وَابْنُ عَجْلاَنَ عَنْ سَعِيدٍ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ عَنِ النَّبِيِّ صلى الله عليه وسلم.

**TERJEMAHAN:**

Abu Hurairah رضى الله عنه berkata: Nabi ﷺ bersabda: "Apabila seseorang daripada kamu hendak berbaring di tempat tidurnya, hendaklah dia mengibas tempat tidurnya dengan bahagian dalam kain sarungnya, kerana dia tidak tahu apa yang telah berada di atasnya selepas dia meninggalkannya. Kemudian hendaklah dia membaca: ***'Dengan nama-Mu, wahai Tuhanku, aku meletakkan lambungku, dan dengan-Mu aku mengangkatnya. Jika Engkau menahan jiwaku, maka rahmatilah ia; dan jika Engkau melepaskannya, maka peliharalah ia sebagaimana Engkau memelihara hamba-hamba-Mu yang soleh.'***"

(Imam al-Bukhari menyebut riwayat sokongan: Abu Damrah dan Isma'il bin Zakariyya meriwayatkannya daripada 'Ubaidullah. Yahya dan Bisyr meriwayatkannya daripada 'Ubaidullah, daripada Sa'id, daripada Abu Hurairah, daripada Nabi ﷺ. Malik dan Ibn 'Ajlan juga meriwayatkannya daripada Sa'id, daripada Abu Hurairah, daripada Nabi ﷺ.)

**SANAD** Riwayat Imam al-Bukhari: daripada Ahmad bin Yunus, daripada Zuhair bin Mu'awiyah, daripada 'Ubaidullah bin 'Umar, daripada Sa'id bin Abi Sa'id al-Maqburi, daripada bapanya, Abu Sa'id al-Maqburi, daripada Abu Hurairah رضى الله عنه.

**RUJUKAN:** Riwayat Imam al-Bukhari dalam Sahih al-Bukhari, Kitab al-Da'awat, Hadith No. 6320.

**DARJAT:** SAHIH — diriwayatkan oleh Imam al-Bukhari dalam Sahih al-Bukhari.

*Sumber:* https://sunnah.com/bukhari:6320

## PENGAJARAN HADITH INI

**Pertama:** Doa ini hampir sama dengan lafaz ayat 39:42. Ayat menyebut *fa-yumsiku… wa yursilu* (Dia menahan… dan melepaskan); doa ini menyebut ***in amsakta… wa in arsaltahā*** (jika Engkau menahan… dan jika Engkau melepaskannya). Rasulullah ﷺ mengajar kita membawa makna ayat itu ke atas bantal setiap malam.

**Kedua:** Kita tidak tahu sama ada jiwa kita akan dikembalikan. Kerana itu, doa sebelum tidur ialah doa seorang yang ***bersedia untuk mati***, dan doa bangun tidur ialah doa seorang yang ***diberi peluang hidup sekali lagi***.

## HADITH KEDUA — "DENGAN NAMA-MU AKU MATI DAN AKU HIDUP"

**HADITH — SAHIH AL-BUKHARI, NO. 6312**

حَدَّثَنَا قَبِيصَةُ، حَدَّثَنَا سُفْيَانُ، عَنْ عَبْدِ الْمَلِكِ، عَنْ رِبْعِيِّ بْنِ حِرَاشٍ، عَنْ حُذَيْفَةَ، قَالَ كَانَ النَّبِيُّ صلى الله عليه وسلم إِذَا أَوَى إِلَى فِرَاشِهِ قَالَ «بِاسْمِكَ أَمُوتُ وَأَحْيَا». وَإِذَا قَامَ قَالَ «الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ». تُنْشِرُهَا: تُخْرِجُهَا.

**TERJEMAHAN:**

Hudhaifah رضى الله عنه berkata: Apabila Nabi ﷺ berbaring di tempat tidurnya, Baginda membaca: ***"Dengan nama-Mu aku mati dan aku hidup."*** Dan apabila Baginda bangun, Baginda membaca: ***"Segala puji bagi Allah yang telah menghidupkan kami setelah mematikan kami, dan kepada-Nya jualah tempat kembali."***

(Imam al-Bukhari menambah penjelasan perkataan dalam ayat lain: *tunsyiruhā* bermaksud *mengeluarkannya*.)

**SANAD** Riwayat Imam al-Bukhari: daripada Qabisah bin 'Uqbah, daripada Sufyan al-Thauri, daripada 'Abd al-Malik bin 'Umair, daripada Rib'i bin Hirash, daripada Hudhaifah bin al-Yaman رضى الله عنه.

**RUJUKAN:** Riwayat Imam al-Bukhari dalam Sahih al-Bukhari, Kitab al-Da'awat, Bab Apa Yang Dibaca Apabila Hendak Tidur, Hadith No. 6312.

**DARJAT:** SAHIH — diriwayatkan oleh Imam al-Bukhari dalam Sahih al-Bukhari.

*Sumber:* https://sunnah.com/bukhari:6312

## PENGAJARAN HADITH INI

**Pertama:** Rasulullah ﷺ sendiri menamakan tidur sebagai ***"mati"*** dan bangun sebagai ***"hidup"*** — *ahyānā ba'da mā amātanā*. Inilah dalil sahih yang menyokong makna "tidur itu saudara kepada mati".

**Kedua:** Doa bangun tidur ditutup dengan ***wa ilaihi al-nusyūr*** — dan kepada-Nya kebangkitan. Setiap pagi ialah peringatan kecil tentang hari kebangkitan yang besar.

## HADITH KETIGA — BILAL TERTIDUR HINGGA MATAHARI TERBIT

**HADITH — SAHIH AL-BUKHARI, NO. 595**

حَدَّثَنَا عِمْرَانُ بْنُ مَيْسَرَةَ، قَالَ حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ فُضَيْلٍ، قَالَ حَدَّثَنَا حُصَيْنٌ، عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ أَبِي قَتَادَةَ، عَنْ أَبِيهِ، قَالَ سِرْنَا مَعَ النَّبِيِّ صلى الله عليه وسلم لَيْلَةً فَقَالَ بَعْضُ الْقَوْمِ لَوْ عَرَّسْتَ بِنَا يَا رَسُولَ اللَّهِ. قَالَ «أَخَافُ أَنْ تَنَامُوا عَنِ الصَّلاَةِ». قَالَ بِلاَلٌ أَنَا أُوقِظُكُمْ. فَاضْطَجَعُوا وَأَسْنَدَ بِلاَلٌ ظَهْرَهُ إِلَى رَاحِلَتِهِ، فَغَلَبَتْهُ عَيْنَاهُ فَنَامَ، فَاسْتَيْقَظَ النَّبِيُّ صلى الله عليه وسلم وَقَدْ طَلَعَ حَاجِبُ الشَّمْسِ فَقَالَ «يَا بِلاَلُ أَيْنَ مَا قُلْتَ». قَالَ مَا أُلْقِيَتْ عَلَىَّ نَوْمَةٌ مِثْلُهَا قَطُّ. قَالَ «إِنَّ اللَّهَ قَبَضَ أَرْوَاحَكُمْ حِينَ شَاءَ، وَرَدَّهَا عَلَيْكُمْ حِينَ شَاءَ، يَا بِلاَلُ قُمْ فَأَذِّنْ بِالنَّاسِ بِالصَّلاَةِ». فَتَوَضَّأَ فَلَمَّا ارْتَفَعَتِ الشَّمْسُ وَابْيَاضَّتْ قَامَ فَصَلَّى.

**TERJEMAHAN:**

'Abdullah bin Abi Qatadah meriwayatkan daripada bapanya رضى الله عنه, katanya: Kami berjalan bersama Nabi ﷺ pada suatu malam. Sebahagian orang berkata: "Alangkah baiknya jika engkau berhenti berehat bersama kami di akhir malam, wahai Rasulullah." Baginda bersabda: "Aku bimbang kamu akan tertidur sehingga terlepas solat." Bilal berkata: "Aku akan mengejutkan kamu." Maka mereka pun berbaring, dan Bilal menyandarkan belakangnya pada untanya. Lalu dia dikalahkan oleh kedua-dua matanya (mengantuk) dan dia pun tertidur.

Nabi ﷺ terjaga ketika hujung matahari telah terbit, lalu bersabda: "Wahai Bilal, mana apa yang engkau katakan?" Bilal menjawab: "Aku tidak pernah ditimpa tidur seperti ini sama sekali." Baginda bersabda: ***"Sesungguhnya Allah menggenggam ruh-ruh kamu ketika Dia kehendaki, dan mengembalikannya kepada kamu ketika Dia kehendaki.*** Wahai Bilal, bangunlah dan azanlah untuk orang ramai bagi solat." Lalu Baginda berwuduk, dan apabila matahari telah meninggi dan memutih, Baginda bangun lalu solat.

**SANAD** Riwayat Imam al-Bukhari: daripada 'Imran bin Maisarah, daripada Muhammad bin Fudail, daripada Husain bin 'Abd al-Rahman, daripada 'Abdullah bin Abi Qatadah, daripada bapanya, Abu Qatadah al-Ansari رضى الله عنه.

**RUJUKAN:** Riwayat Imam al-Bukhari dalam Sahih al-Bukhari, Kitab Mawaqit al-Salah, Bab Azan Selepas Luput Waktu, Hadith No. 595.

**DARJAT:** SAHIH — diriwayatkan oleh Imam al-Bukhari dalam Sahih al-Bukhari.

*Sumber:* https://sunnah.com/bukhari:595

## PENGAJARAN HADITH INI

**Pertama:** Sabda Baginda ***"Allah menggenggam ruh-ruh kamu... dan mengembalikannya"*** ialah huraian Nabi ﷺ sendiri kepada ayat 39:42. Tidur yang sangat nyenyak itu digambarkan sebagai ruh yang sedang dipegang oleh Allah.

**Kedua:** Bilal رضى الله عنه tidak dicela. Orang yang tertidur tanpa sengaja tidak berdosa, dan hendaklah dia solat sebaik sahaja terjaga. Islam memahami bahawa tidur ialah keadaan di mana kawalan diri manusia ***diambil daripadanya***.

## HADITH KEEMPAT — ADAB SEBELUM TIDUR

**HADITH — SAHIH AL-BUKHARI, NO. 247**

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ مُقَاتِلٍ، قَالَ أَخْبَرَنَا عَبْدُ اللَّهِ، قَالَ أَخْبَرَنَا سُفْيَانُ، عَنْ مَنْصُورٍ، عَنْ سَعْدِ بْنِ عُبَيْدَةَ، عَنِ الْبَرَاءِ بْنِ عَازِبٍ، قَالَ قَالَ النَّبِيُّ صلى الله عليه وسلم «إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ وُضُوءَكَ لِلصَّلاَةِ، ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الأَيْمَنِ، ثُمَّ قُلِ اللَّهُمَّ أَسْلَمْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ، وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ، رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ، لاَ مَلْجَأَ وَلاَ مَنْجَا مِنْكَ إِلاَّ إِلَيْكَ، اللَّهُمَّ آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ، وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ. فَإِنْ مُتَّ مِنْ لَيْلَتِكَ فَأَنْتَ عَلَى الْفِطْرَةِ، وَاجْعَلْهُنَّ آخِرَ مَا تَتَكَلَّمُ بِهِ». قَالَ فَرَدَدْتُهَا عَلَى النَّبِيِّ صلى الله عليه وسلم فَلَمَّا بَلَغْتُ «اللَّهُمَّ آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ». قُلْتُ وَرَسُولِكَ. قَالَ «لاَ، وَنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ».

**TERJEMAHAN:**

Al-Bara' bin 'Azib رضى الله عنه berkata: Nabi ﷺ bersabda: "Apabila engkau hendak ke tempat pembaringanmu, ***berwuduklah seperti wuduk untuk solat***, kemudian ***berbaringlah di atas lambung kananmu***, kemudian bacalah: 'Ya Allah, aku serahkan wajahku kepada-Mu, aku serahkan urusanku kepada-Mu, aku sandarkan belakangku kepada-Mu, kerana harap dan takut kepada-Mu. Tiada tempat berlindung dan tiada tempat menyelamatkan diri daripada-Mu melainkan kepada-Mu. Ya Allah, aku beriman dengan kitab-Mu yang Engkau turunkan, dan dengan Nabi-Mu yang Engkau utus.' ***Jika engkau mati pada malam itu, engkau mati di atas fitrah.*** Jadikanlah ia kata-kata terakhir yang engkau ucapkan."

Al-Bara' berkata: Aku mengulanginya di hadapan Nabi ﷺ. Apabila aku sampai kepada "Ya Allah, aku beriman dengan kitab-Mu yang Engkau turunkan", aku menyebut "dan Rasul-Mu". Baginda bersabda: "Tidak, (sebutlah) 'dan Nabi-Mu yang Engkau utus'."

**SANAD** Riwayat Imam al-Bukhari: daripada Muhammad bin Muqatil, daripada 'Abdullah bin al-Mubarak, daripada Sufyan al-Thauri, daripada Mansur bin al-Mu'tamir, daripada Sa'd bin 'Ubaidah, daripada al-Bara' bin 'Azib رضى الله عنه.

**RUJUKAN:** Riwayat Imam al-Bukhari dalam Sahih al-Bukhari, Kitab al-Wudu', Bab Kelebihan Orang Yang Tidur Dalam Keadaan Berwuduk, Hadith No. 247.

**DARJAT:** SAHIH — diriwayatkan oleh Imam al-Bukhari dalam Sahih al-Bukhari.

*Sumber:* https://sunnah.com/bukhari:247

## HADITH KELIMA — TIDUR AWAL, JANGAN BERJAGA TANPA KEPERLUAN

**HADITH — SAHIH AL-BUKHARI, NO. 568**

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ سَلاَمٍ، قَالَ أَخْبَرَنَا عَبْدُ الْوَهَّابِ الثَّقَفِيُّ، قَالَ حَدَّثَنَا خَالِدٌ الْحَذَّاءُ، عَنْ أَبِي الْمِنْهَالِ، عَنْ أَبِي بَرْزَةَ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم كَانَ يَكْرَهُ النَّوْمَ قَبْلَ الْعِشَاءِ وَالْحَدِيثَ بَعْدَهَا.

**TERJEMAHAN:**

Abu Barzah رضى الله عنه meriwayatkan bahawa Rasulullah ﷺ ***tidak suka tidur sebelum Isyak dan berbual-bual selepasnya***.

**SANAD** Riwayat Imam al-Bukhari: daripada Muhammad bin Salam, daripada 'Abd al-Wahhab al-Thaqafi, daripada Khalid al-Hadhdha', daripada Abu al-Minhal Sayyar bin Salamah, daripada Abu Barzah al-Aslami رضى الله عنه.

**RUJUKAN:** Riwayat Imam al-Bukhari dalam Sahih al-Bukhari, Kitab Mawaqit al-Salah, Bab Dibenci Tidur Sebelum Isyak, Hadith No. 568.

**DARJAT:** SAHIH — diriwayatkan oleh Imam al-Bukhari dalam Sahih al-Bukhari.

*Sumber:* https://sunnah.com/bukhari:568

## PENGAJARAN HADITH INI

**Pertama:** Hadith al-Bara' mengajar empat adab: berwuduk, berbaring di lambung kanan, membaca doa penyerahan diri, dan menjadikan doa itu kata-kata terakhir. Tidur dimulakan seperti seseorang yang bersedia ***bertemu Allah***.

**Kedua:** Hadith Abu Barzah menunjukkan corak hidup Rasulullah ﷺ: tidur awal selepas Isyak supaya dapat bangun untuk qiamullail dan Subuh. Corak ini selaras dengan ayat ***"malam sebagai pakaian… siang untuk mencari rezeki"*** (78:10–11).

## HADITH KEENAM — "MATAKU TIDUR, TETAPI HATIKU TIDAK TIDUR"

**HADITH — SAHIH AL-BUKHARI, NO. 1147**

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ يُوسُفَ، قَالَ أَخْبَرَنَا مَالِكٌ، عَنْ سَعِيدِ بْنِ أَبِي سَعِيدٍ الْمَقْبُرِيِّ، عَنْ أَبِي سَلَمَةَ بْنِ عَبْدِ الرَّحْمَنِ، أَنَّهُ أَخْبَرَهُ أَنَّهُ، سَأَلَ عَائِشَةَ ـ رضى الله عنها ـ كَيْفَ كَانَتْ صَلاَةُ رَسُولِ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم فِي رَمَضَانَ فَقَالَتْ مَا كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم يَزِيدُ فِي رَمَضَانَ وَلاَ فِي غَيْرِهِ عَلَى إِحْدَى عَشْرَةَ رَكْعَةً، يُصَلِّي أَرْبَعًا فَلاَ تَسَلْ عَنْ حُسْنِهِنَّ وَطُولِهِنَّ، ثُمَّ يُصَلِّي أَرْبَعًا فَلاَ تَسَلْ عَنْ حُسْنِهِنَّ وَطُولِهِنَّ، ثُمَّ يُصَلِّي ثَلاَثًا، قَالَتْ عَائِشَةُ فَقُلْتُ يَا رَسُولَ اللَّهِ أَتَنَامُ قَبْلَ أَنْ تُوتِرَ. فَقَالَ «يَا عَائِشَةُ، إِنَّ عَيْنَىَّ تَنَامَانِ وَلاَ يَنَامُ قَلْبِي».

**TERJEMAHAN:**

Abu Salamah bin 'Abd al-Rahman bertanya kepada 'Aisyah رضى الله عنها: "Bagaimanakah solat Rasulullah ﷺ pada bulan Ramadan?" Beliau menjawab: "Rasulullah ﷺ tidak pernah menambah, sama ada pada bulan Ramadan atau selainnya, lebih daripada sebelas rakaat. Baginda solat empat rakaat — jangan engkau tanya tentang keelokan dan panjangnya — kemudian empat rakaat — jangan engkau tanya tentang keelokan dan panjangnya — kemudian tiga rakaat."

'Aisyah berkata: Aku bertanya: "Wahai Rasulullah, adakah engkau tidur sebelum solat witir?" Baginda menjawab: ***"Wahai 'Aisyah, sesungguhnya kedua-dua mataku tidur, tetapi hatiku tidak tidur."***

**SANAD** Riwayat Imam al-Bukhari: daripada 'Abdullah bin Yusuf, daripada Malik bin Anas, daripada Sa'id bin Abi Sa'id al-Maqburi, daripada Abu Salamah bin 'Abd al-Rahman, daripada 'Aisyah رضى الله عنها.

**RUJUKAN:** Riwayat Imam al-Bukhari dalam Sahih al-Bukhari, Kitab al-Tahajjud, Bab Solat Malam Nabi ﷺ Pada Bulan Ramadan dan Selainnya, Hadith No. 1147.

**DARJAT:** SAHIH — diriwayatkan oleh Imam al-Bukhari dalam Sahih al-Bukhari.

*Sumber:* https://sunnah.com/bukhari:1147

## PENGAJARAN HADITH INI

**Pertama:** Tidur Rasulullah ﷺ ialah ***keistimewaan kenabian***: mata Baginda tidur, tetapi hati Baginda tetap sedar. Para ulama menjelaskan bahawa ini antara sebab mimpi para nabi ialah wahyu. Ini bukan keadaan biasa manusia, dan tidak boleh disamakan dengan mana-mana fenomena sains.

**Kedua:** Namun Hadith ini juga mengingatkan bahawa tidur tidak semestinya "semua atau tiada". Sains moden mendapati sebahagian otak boleh berada dalam keadaan yang berbeza-beza ketika tidur — tetapi kita tidak menjadikan penemuan itu penjelasan bagi keistimewaan Nabi ﷺ.

## HADITH KETUJUH — TIGA IKATAN SYAITAN

**HADITH — SAHIH AL-BUKHARI, NO. 1142**

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ يُوسُفَ، قَالَ أَخْبَرَنَا مَالِكٌ، عَنْ أَبِي الزِّنَادِ، عَنِ الأَعْرَجِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ـ رضى الله عنه ـ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم قَالَ «يَعْقِدُ الشَّيْطَانُ عَلَى قَافِيَةِ رَأْسِ أَحَدِكُمْ إِذَا هُوَ نَامَ ثَلاَثَ عُقَدٍ، يَضْرِبُ كُلَّ عُقْدَةٍ عَلَيْكَ لَيْلٌ طَوِيلٌ فَارْقُدْ، فَإِنِ اسْتَيْقَظَ فَذَكَرَ اللَّهَ انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ، فَإِنْ تَوَضَّأَ انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ، فَإِنْ صَلَّى انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ فَأَصْبَحَ نَشِيطًا طَيِّبَ النَّفْسِ، وَإِلاَّ أَصْبَحَ خَبِيثَ النَّفْسِ كَسْلاَنَ».

**TERJEMAHAN:**

Abu Hurairah رضى الله عنه meriwayatkan bahawa Rasulullah ﷺ bersabda: ***"Syaitan mengikat tengkuk kepala salah seorang daripada kamu ketika dia tidur dengan tiga ikatan.*** Pada setiap ikatan dia membisikkan: 'Malammu masih panjang, maka tidurlah.' ***Jika dia bangun lalu berzikir kepada Allah, terlepaslah satu ikatan; jika dia berwuduk, terlepaslah satu ikatan lagi; dan jika dia solat, terlepaslah satu ikatan lagi.*** Maka dia pun berpagi dalam keadaan cergas dan jiwa yang baik. Jika tidak, dia berpagi dalam keadaan jiwa yang buruk dan malas."

**SANAD** Riwayat Imam al-Bukhari: daripada 'Abdullah bin Yusuf, daripada Malik bin Anas, daripada Abu al-Zinad, daripada al-A'raj, daripada Abu Hurairah رضى الله عنه.

**RUJUKAN:** Riwayat Imam al-Bukhari dalam Sahih al-Bukhari, Kitab al-Tahajjud, Bab Ikatan Syaitan Pada Tengkuk Kepala, Hadith No. 1142.

**DARJAT:** SAHIH — diriwayatkan oleh Imam al-Bukhari dalam Sahih al-Bukhari.

*Sumber:* https://sunnah.com/bukhari:1142

## PENGAJARAN HADITH INI

**Pertama:** Rasulullah ﷺ mengajar ***tiga langkah pagi***: zikir, wuduk dan solat. Ketiga-tiganya menggerakkan lidah, tubuh dan jiwa daripada kelesuan tidur.

**Kedua:** Hasilnya disebut dengan jelas: ***"cergas dan jiwa yang baik"***. Pengalaman ini dapat dirasai oleh sesiapa yang memulakan hari dengan Subuh dan zikir. Ikatan syaitan ialah perkara ghaib; kita mengimaninya tanpa cuba menjelaskannya secara biologi.

## HADITH KELAPAN — MEMBACA AL-MU'AWWIDHAT SEBELUM TIDUR

**HADITH — SAHIH AL-BUKHARI, NO. 5017**

حَدَّثَنَا قُتَيْبَةُ بْنُ سَعِيدٍ، حَدَّثَنَا الْمُفَضَّلُ، عَنْ عُقَيْلٍ، عَنِ ابْنِ شِهَابٍ، عَنْ عُرْوَةَ، عَنْ عَائِشَةَ، أَنَّ النَّبِيَّ صلى الله عليه وسلم كَانَ إِذَا أَوَى إِلَى فِرَاشِهِ كُلَّ لَيْلَةٍ جَمَعَ كَفَّيْهِ ثُمَّ نَفَثَ فِيهِمَا فَقَرَأَ فِيهِمَا {قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ} وَ{قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ} وَ{قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ} ثُمَّ يَمْسَحُ بِهِمَا مَا اسْتَطَاعَ مِنْ جَسَدِهِ يَبْدَأُ بِهِمَا عَلَى رَأْسِهِ وَوَجْهِهِ وَمَا أَقْبَلَ مِنْ جَسَدِهِ يَفْعَلُ ذَلِكَ ثَلاَثَ مَرَّاتٍ.

**TERJEMAHAN:**

'Aisyah رضى الله عنها meriwayatkan bahawa ***setiap malam apabila Nabi ﷺ berbaring di tempat tidurnya,***

***Baginda menghimpunkan kedua-dua tapak tangannya, kemudian meniup padanya dan membaca: "Qul huwallāhu ahad", "Qul a'ūdhu bi rabbil-falaq" dan "Qul a'ūdhu bi rabbin-nās".*** Kemudian Baginda menyapu dengan kedua-dua tangannya bahagian tubuh yang dapat dicapai, bermula dengan kepala, wajah dan bahagian hadapan tubuhnya. Baginda melakukannya tiga kali.

**SANAD** Riwayat Imam al-Bukhari: daripada Qutaibah bin Sa'id, daripada al-Mufaddal bin Fadalah, daripada 'Uqail bin Khalid, daripada Ibn Syihab al-Zuhri, daripada 'Urwah bin al-Zubair, daripada 'Aisyah رضى الله عنها.

**RUJUKAN:** Riwayat Imam al-Bukhari dalam Sahih al-Bukhari, Kitab Fada'il al-Qur'an, Bab Kelebihan al-Mu'awwidhat, Hadith No. 5017.

**DARJAT:** SAHIH — diriwayatkan oleh Imam al-Bukhari dalam Sahih al-Bukhari.

*Sumber:* https://sunnah.com/bukhari:5017

## PENGAJARAN HADITH INI

**Pertama:** Sebelum "jiwa diambil" (39:42), Rasulullah ﷺ ***menyerahkan perlindungan dirinya kepada Allah*** melalui tiga surah terakhir Al-Qur'an. Tidur bermula dengan tauhid (Al-Ikhlas) dan isti'adzah (Al-Falaq dan An-Nas).

**Kedua:** Amalan ini ringkas, mudah dan boleh diajar kepada kanak-kanak — satu ***rutin sebelum tidur*** yang menenangkan jiwa.

## HADITH KESEMBILAN — MIMPI BAIK DAN MIMPI BURUK

### HADITH — SAHIH AL-BUKHARI, NO. 6985

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ يُوسُفَ، حَدَّثَنَا اللَّيْثُ، حَدَّثَنِي ابْنُ الْهَادِ، عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ خَبَّابٍ، عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ، أَنَّهُ سَمِعَ النَّبِيَّ صلى الله عليه وسلم يَقُولُ «إِذَا رَأَى أَحَدُكُمْ رُؤْيَا يُحِبُّهَا فَإِنَّمَا هِيَ مِنَ اللَّهِ، فَلْيَحْمَدِ اللَّهَ عَلَيْهَا، وَلْيُحَدِّثْ بِهَا، وَإِذَا رَأَى غَيْرَ ذَلِكَ مِمَّا يَكْرَهُ، فَإِنَّمَا هِيَ مِنَ الشَّيْطَانِ، فَلْيَسْتَعِذْ مِنْ شَرِّهَا، وَلاَ يَذْكُرْهَا لأَحَدٍ، فَإِنَّهَا لاَ تَضُرُّهُ».

**TERJEMAHAN:**

Abu Sa'id al-Khudri رضى الله عنه mendengar Nabi ﷺ bersabda: ***"Apabila salah seorang daripada kamu melihat mimpi yang disukainya, maka sesungguhnya ia daripada Allah. Hendaklah dia memuji Allah atasnya dan menceritakannya. Dan apabila dia melihat selain itu daripada apa yang dibencinya, maka sesungguhnya ia daripada syaitan. Hendaklah dia memohon perlindungan daripada keburukannya dan jangan menceritakannya kepada sesiapa, kerana ia tidak akan memudaratkannya."***

**SANAD** Riwayat Imam al-Bukhari: daripada 'Abdullah bin Yusuf, daripada al-Laith bin Sa'd, daripada Yazid bin al-Had, daripada 'Abdullah bin Khabbab, daripada Abu Sa'id al-Khudri رضى الله عنه.

**RUJUKAN:** Riwayat Imam al-Bukhari dalam Sahih al-Bukhari, Kitab al-Ta'bir, Bab Mimpi Daripada Allah, Hadith No. 6985.

**DARJAT:** SAHIH — diriwayatkan oleh Imam al-Bukhari dalam Sahih al-Bukhari.

*Sumber:* https://sunnah.com/bukhari:6985

## HADITH KESEPULUH — TIGA JENIS MIMPI

### HADITH — SAHIH MUSLIM, NO. 2263

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ أَبِي عُمَرَ الْمَكِّيُّ، حَدَّثَنَا عَبْدُ الْوَهَّابِ الثَّقَفِيُّ، عَنْ أَيُّوبَ السَّخْتِيَانِيِّ، عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ سِيرِينَ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، عَنِ النَّبِيِّ صلى الله عليه وسلم قَالَ «إِذَا اقْتَرَبَ الزَّمَانُ لَمْ تَكَدْ رُؤْيَا الْمُسْلِمِ تَكْذِبُ وَأَصْدَقُكُمْ رُؤْيَا أَصْدَقُكُمْ حَدِيثًا وَرُؤْيَا الْمُسْلِمِ جُزْءٌ مِنْ خَمْسٍ وَأَرْبَعِينَ جُزْءًا مِنَ النُّبُوَّةِ وَالرُّؤْيَا ثَلاَثَةٌ فَرُؤْيَا الصَّالِحَةِ بُشْرَى مِنَ اللَّهِ وَرُؤْيَا تَحْزِينٌ مِنَ الشَّيْطَانِ وَرُؤْيَا مِمَّا يُحَدِّثُ الْمَرْءُ نَفْسَهُ فَإِنْ رَأَى أَحَدُكُمْ مَا يَكْرَهُ فَلْيَقُمْ فَلْيُصَلِّ وَلاَ يُحَدِّثْ بِهَا النَّاسَ». قَالَ «وَأُحِبُّ الْقَيْدَ وَأَكْرَهُ الْغُلَّ وَالْقَيْدُ ثَبَاتٌ فِي الدِّينِ». فَلاَ أَدْرِي هُوَ فِي الْحَدِيثِ أَمْ قَالَهُ ابْنُ سِيرِينَ.

**TERJEMAHAN:**

Abu Hurairah رضى الله عنه meriwayatkan daripada Nabi ﷺ, Baginda bersabda: "Apabila zaman semakin hampir (kepada kiamat), mimpi seorang Muslim hampir tidak berdusta. Orang yang paling benar mimpinya ialah orang yang paling benar percakapannya. Mimpi seorang Muslim ialah satu bahagian daripada empat puluh lima bahagian kenabian. ***Mimpi itu ada tiga jenis: mimpi yang baik ialah berita gembira daripada Allah; mimpi yang menyedihkan daripada syaitan; dan mimpi daripada apa yang difikirkan oleh seseorang dalam dirinya.*** Jika salah seorang daripada kamu melihat sesuatu yang dibencinya, hendaklah dia bangun lalu solat, dan jangan menceritakannya kepada orang ramai."

Baginda bersabda: "Aku suka (melihat dalam mimpi) belenggu kaki dan aku tidak suka belenggu leher. Belenggu kaki ialah keteguhan dalam agama." (Perawi berkata:) Aku tidak tahu sama ada ini sebahagian daripada Hadith atau kata-kata Ibn Sirin.

**SANAD** Riwayat Imam Muslim: daripada Muhammad bin Abi 'Umar al-Makki, daripada 'Abd al-Wahhab al-Thaqafi, daripada Ayyub al-Sakhtiyani, daripada Muhammad bin Sirin, daripada Abu Hurairah رضى الله عنه.

**RUJUKAN:** Riwayat Imam Muslim dalam Sahih Muslim, Kitab al-Ru'ya, Hadith No. 2263.

**DARJAT:** SAHIH — diriwayatkan oleh Imam Muslim dalam Sahih Muslim.

*Sumber:* https://sunnah.com/muslim:2263a

## PENGAJARAN HADITH-HADITH MIMPI

**Pertama:** Islam membahagikan mimpi kepada ***tiga jenis***. Jenis ketiga — ***"apa yang difikirkan oleh seseorang dalam dirinya"*** — sangat menarik: ia mengakui bahawa sebahagian mimpi berpunca daripada fikiran dan pengalaman kita sendiri. Sains moden juga mendapati kandungan mimpi berkait dengan aktiviti kawasan otak tertentu (Siclari et al., 2017).

**Kedua:** Namun Islam tidak menganggap ***semua*** mimpi sekadar aktiviti otak. Mimpi yang benar ialah *bushrā* (berita gembira) daripada Allah — perkara ghaib yang di luar jangkauan makmal. Adab terhadap mimpi buruk pula jelas: memohon perlindungan, tidak menceritakannya, dan bangun solat.

## HADITH KESEBELAS — QAILULAH: TIDUR SEBENTAR PADA SIANG HARI

**HADITH — SAHIH AL-BUKHARI, NO. 939**

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مَسْلَمَةَ، قَالَ حَدَّثَنَا ابْنُ أَبِي حَازِمٍ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ سَهْلٍ، بِهَذَا وَقَالَ مَا كُنَّا نَقِيلُ وَلاَ نَتَغَدَّى إِلاَّ بَعْدَ الْجُمُعَةِ.

**TERJEMAHAN:**

Sahl bin Sa'd رضى الله عنه berkata (dengan sanad yang sama seperti Hadith sebelumnya dalam kitab ini):

***"Kami tidak tidur qailulah dan tidak makan tengah hari melainkan selepas solat Jumaat."***

**SANAD** Riwayat Imam al-Bukhari: daripada 'Abdullah bin Maslamah, daripada Ibn Abi Hazim, daripada bapanya, Abu Hazim Salamah bin Dinar, daripada Sahl bin Sa'd رضى الله عنه.

**RUJUKAN:** Riwayat Imam al-Bukhari dalam Sahih al-Bukhari, Kitab al-Jumu'ah, Bab Firman Allah: "Apabila solat telah ditunaikan, maka bertebaranlah kamu di muka bumi", Hadith No. 939.

**DARJAT:** SAHIH — diriwayatkan oleh Imam al-Bukhari dalam Sahih al-Bukhari.

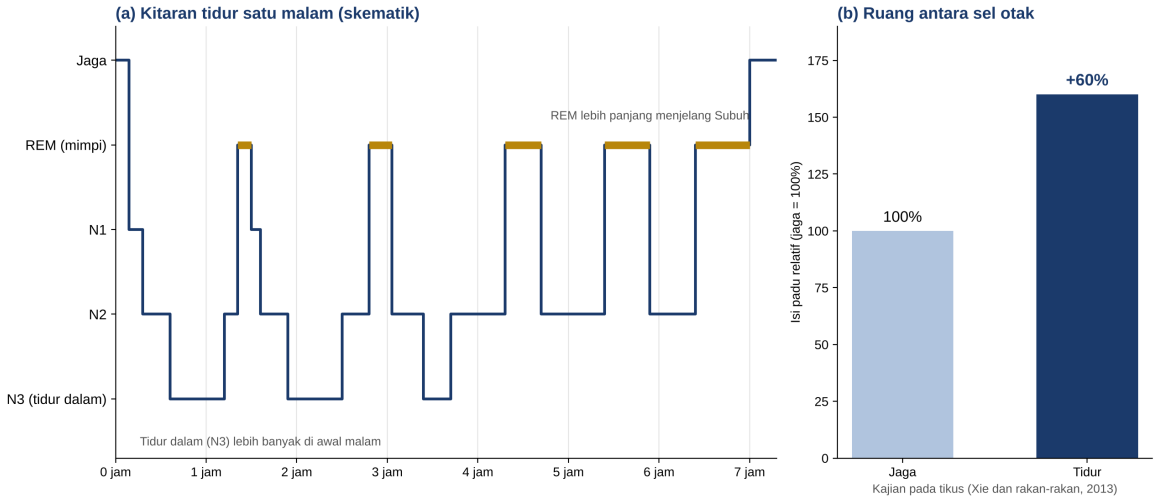
*Sumber:* https://sunnah.com/bukhari:939

## PENGAJARAN HADITH INI

**Pertama:** Hadith ini menunjukkan bahawa ***qailulah*** — tidur sebentar pada tengah hari — ialah amalan biasa para sahabat. Pada hari Jumaat, mereka menangguhkannya kerana bersegera ke masjid.

**Kedua:** Tidur sebentar pada siang hari membantu mereka yang bangun malam untuk ibadah. Kajian moden juga mendapati tidur sebentar boleh membantu pembelajaran dan kesegaran (Mednick et al., 2003) — keselarasan yang menarik dengan amalan para sahabat.

# APA KATA SAINS MODEN




*Rajah 1: (a) Gambaran skematik kitaran tidur semalaman — tidur dalam (N3) dan tidur REM silih berganti kira-kira setiap 90 minit; (b) Ruang antara sel otak bertambah kira-kira 60% ketika tidur (kajian pada tikus, Xie dan rakan-rakan, 2013).*

## KESEDARAN YANG "DIAMBIL"

### PENEMUAN SAINS: HUBUNGAN DALAM OTAK TERPUTUS KETIKA TIDUR

Massimini dan rakan-rakan (2005) merangsang satu bahagian otak dengan medan magnet sambil merekod gelombang otak. Ketika ***jaga***, isyarat itu merebak ke kawasan otak yang lain seperti riak air. Ketika ***tidur dalam (NREM)***, isyarat itu tetap muncul — malah lebih kuat — tetapi ***padam dengan cepat dan tidak merebak***. Para pengkaji menyimpulkan bahawa pudarnya kesedaran ketika tidur mungkin berkaitan dengan ***terputusnya hubungan berkesan*** antara bahagian-bahagian korteks otak.

Maksudnya: otak masih hidup dan aktif, tetapi "orang" yang sedar di dalamnya seolah-olah tiada di situ.

**RUJUKAN KAJIAN:**

Massimini, M. et al. (2005). Breakdown of cortical effective connectivity during sleep. Science, 309(5744), 2228–2232. https://doi.org/10.1126/science.1117256

### PENEMUAN SAINS: TELINGA MASIH MENDENGAR, TETAPI KESEDARAN TIDAK MENYAMBUT

Portas dan rakan-rakan (2000) menggunakan imbasan fMRI dan EEG serentak. Ketika tidur NREM, bunyi masih mengaktifkan ***korteks pendengaran dan talamus*** — telinga dan laluan pendengaran tetap bekerja. Namun kawasan ***prefrontal dan parietal***, yang diperlukan untuk menyedari bunyi itu, kurang aktif. Menariknya, bunyi yang bermakna (seperti nama sendiri) masih mengaktifkan amigdala dan korteks prefrontal kiri.

Inilah sebabnya bunyi jam loceng atau panggilan nama dapat mengejutkan kita. Ia membantu kita menghargai mengapa Al-Qur'an menggambarkan tidur Ashab al-Kahfi sebagai ***"Kami tutup telinga mereka"*** (18:11): dalam keadaan biasa, pendengaranlah pintu untuk bangun.

**RUJUKAN KAJIAN:**

Portas, C.M. et al. (2000). Auditory processing across the sleep-wake cycle. Neuron, 28(3), 991–999. https://doi.org/10.1016/S0896-6273(00)00169-0

## OTAK DICUCI KETIKA KITA LENA

### PENEMUAN SAINS: SISTEM GLIMFATIK: PEMBERSIHAN SISA OTAK

Xie dan rakan-rakan (2013), dari kumpulan Maiken Nedergaard di University of Rochester, mendapati bahawa ketika tikus tidur, ***ruang antara sel otak bertambah kira-kira 60%***. Ini membolehkan cecair serebrospina mengalir masuk dengan lebih banyak dan ***membuang bahan sisa***, termasuk protein ***beta-amiloid*** yang dikaitkan dengan penyakit Alzheimer. Kadar pembuangan beta-amiloid meningkat ketika tidur.

Fultz dan rakan-rakan (2019) kemudian memerhatikan pada ***manusia*** bahawa semasa tidur NREM, gelombang perlahan otak diikuti oleh gelombang aliran darah, dan kemudian ***gelombang cecair serebrospina*** yang besar mengalir ke dalam otak.

**RUJUKAN KAJIAN:**

Xie, L. et al. (2013). Sleep drives metabolite clearance from the adult brain. Science, 342(6156), 373–377. https://doi.org/10.1126/science.1241224

Fultz, N.E. et al. (2019). Coupled electrophysiological, hemodynamic, and cerebrospinal fluid oscillations in human sleep. Science, 366(6465), 628–631. https://doi.org/10.1126/science.aax5440

### PENEMUAN SAINS: INGATAN DISUSUN SEMASA TIDUR

Ulasan Diekelmann dan Born (2010) merumuskan bahawa tidur ialah keadaan yang ***mengukuhkan ingatan*** yang baru dipelajari. Ketika tidur gelombang perlahan, ingatan daripada hipokampus "dimainkan semula" dan dipindahkan ke korteks untuk disimpan lebih lama. Tidur REM pula membantu pengukuhan pada peringkat sinaps.

Bagi penuntut ilmu, ini satu pengajaran: belajar tanpa tidur yang cukup seperti menulis di atas pasir.

**RUJUKAN KAJIAN:**

Diekelmann, S. & Born, J. (2010). The memory function of sleep. Nature Reviews Neuroscience, 11(2), 114–126. https://doi.org/10.1038/nrn2762

## TIDUR YANG MENENANGKAN JIWA

### PENEMUAN SAINS: TIDUR REM MEREDAKAN KESAN EMOSI

Van der Helm dan rakan-rakan (2011) mendapati bahawa tidur REM dikaitkan dengan ***penurunan kereaktifan amigdala*** — pusat rasa takut dan emosi di dalam otak — terhadap pengalaman emosi pada hari sebelumnya. Peserta juga melaporkan bahawa pengalaman itu terasa kurang menggusarkan keesokan harinya.

Ini selaras dengan pengalaman manusia sejak dahulu: masalah yang terasa berat pada waktu malam selalunya terasa lebih ringan selepas tidur. Ia mengingatkan kita kepada ***"rasa mengantuk sebagai satu keamanan"*** (8:11) — walaupun peristiwa Badar itu ialah pertolongan khusus daripada Allah.

**RUJUKAN KAJIAN:**

van der Helm, E. et al. (2011). REM sleep depotentiates amygdala activity to previous emotional experiences. Current Biology, 21(23), 2029–2032. https://doi.org/10.1016/j.cub.2011.10.052

### PENEMUAN SAINS: KURANG TIDUR, MUDAH DISERANG PENYAKIT

Prather dan rakan-rakan (2015) mengukur tidur 164 orang dewasa yang sihat menggunakan alat di pergelangan tangan, kemudian memberikan mereka virus selesema melalui hidung. Mereka yang tidur ***kurang daripada 6 jam*** semalam kira-kira ***4 kali lebih berisiko*** mendapat selesema berbanding mereka yang tidur lebih daripada 7 jam.

**RUJUKAN KAJIAN:**

Prather, A.A. et al. (2015). Behaviorally assessed sleep and susceptibility to the common cold. Sleep, 38(9), 1353–1359. https://doi.org/10.5665/sleep.4968

## TANPA TIDUR, NYAWA TERANCAM

### PENEMUAN SAINS: KEKURANGAN TIDUR YANG MELAMPAU MEMBAWA MAUT

Rechtschaffen dan rakan-rakan (1983) menghalang tikus daripada tidur dalam satu eksperimen yang terkawal. Tikus yang tidak dibenarkan tidur ***mengalami kemerosotan fizikal yang teruk dan mati***, manakala tikus kawalan yang menerima rangsangan yang sama tetapi masih dapat tidur kekal hidup.

Vaccaro dan rakan-rakan (2020) di Harvard pula mendapati bahawa pada lalat dan tikus, kekurangan tidur menyebabkan ***pengumpulan molekul oksidatif (ROS) di dalam usus***, dan inilah yang membawa kepada kematian lalat.

**RUJUKAN KAJIAN:**

Rechtschaffen, A. et al. (1983). Physiological correlates of prolonged sleep deprivation in rats. Science, 221(4606), 182–184. https://doi.org/10.1126/science.6857280

Vaccaro, A. et al. (2020). Sleep loss can cause death through accumulation of reactive oxygen species in the gut. Cell, 181(6), 1307–1328. https://doi.org/10.1016/j.cell.2020.04.049

## MALAM SEBAGAI PAKAIAN: JAM BIOLOGI

### PENEMUAN SAINS: JAM BIOLOGI DAN CAHAYA MALAM

Hadiah Nobel Fisiologi atau Perubatan 2017 dianugerahkan kepada Jeffrey Hall, Michael Rosbash dan Michael Young atas penemuan ***mekanisme molekul yang mengawal irama sirkadian*** — "jam biologi" dalam hampir setiap sel yang menyelaraskan tubuh dengan kitaran siang dan malam.

Chang dan rakan-rakan (2015) pula mendapati bahawa membaca buku elektronik yang bercahaya sebelum tidur menyebabkan peserta ***lambat tidur, hormon melatonin berkurang, jam biologi tertunda***, dan mereka kurang segar keesokan paginya berbanding membaca buku bercetak.

**RUJUKAN KAJIAN:**

The Nobel Prize in Physiology or Medicine 2017 — Press release. NobelPrize.org. https://www.nobelprize.org/prizes/medicine/2017/press-release/

Chang, A.M. et al. (2015). Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness. PNAS, 112(4), 1232–1237. https://doi.org/10.1073/pnas.1418490112

## BERAPA LAMA DAN BAGAIMANA KITA TIDUR

### PENEMUAN SAINS: TEMPOH TIDUR YANG DISYORKAN

Kenyataan konsensus American Academy of Sleep Medicine dan Sleep Research Society (Watson dan rakan-rakan, 2015) mengesyorkan orang dewasa ***tidur sekurang-kurangnya 7 jam semalam*** secara berterusan bagi kesihatan yang optimum.

**RUJUKAN KAJIAN:**

Watson, N.F. et al. (2015). Recommended amount of sleep for a healthy adult. Sleep, 38(6), 843–844. https://doi.org/10.5665/sleep.4716

### PENEMUAN SAINS: MENGUBAH KEDUDUKAN BADAN DAN ULSER TEKANAN

Ulasan Cochrane oleh Gillespie dan rakan-rakan (2020) menyatakan bahawa ***tidak bergerak (imobiliti)*** ialah faktor risiko utama ulser tekanan, dan mengubah kedudukan badan pesakit ialah langkah pencegahan yang biasa. Namun, kajian yang ada belum cukup kukuh untuk menentukan ***kekerapan terbaik*** untuk mengubah kedudukan.

Ini satu contoh kehematan: sains menyokong prinsip umum bahawa badan yang terbaring lama perlu dialihkan — selaras dengan athar Ibn 'Abbas tentang 18:18 — tetapi sains tidak membuktikan perincian mukjizat Ashab al-Kahfi.

**RUJUKAN KAJIAN:**

Gillespie, B.M. et al. (2020). Repositioning for pressure injury prevention in adults. Cochrane Database of Systematic Reviews, 6, CD009958. https://doi.org/10.1002/14651858.CD009958.pub3

## MIMPI: APA YANG BERLAKU DALAM OTAK?

### PENEMUAN SAINS: ZON MIMPI DI BAHAGIAN BELAKANG OTAK

Siclari dan rakan-rakan (2017) menggunakan EEG berketumpatan tinggi dan mendapati bahawa mimpi berlaku ***bukan sahaja dalam tidur REM***, tetapi juga dalam tidur NREM. Sama ada seseorang bermimpi atau tidak berkait dengan aktiviti di satu kawasan di ***bahagian belakang korteks*** yang mereka namakan "zon panas". Dengan memantau zon ini, para pengkaji dapat meramalkan sama ada peserta akan melaporkan mimpi apabila dikejutkan.

Penemuan ini membantu kita memahami jenis mimpi yang ***"difikirkan oleh seseorang dalam dirinya"*** (Muslim 2263). Namun sains tidak dapat — dan tidak cuba — menilai mimpi yang benar daripada Allah.

**RUJUKAN KAJIAN:**

Siclari, F. et al. (2017). The neural correlates of dreaming. Nature Neuroscience, 20(6), 872–878. https://doi.org/10.1038/nn.4545

### PENEMUAN SAINS: TIDUR SEBENTAR, FAEDAH BESAR

Mednick, Nakayama dan Stickgold (2003) mendapati bahawa ***tidur sebentar selama 60–90 minit*** yang mengandungi tidur gelombang perlahan dan REM menghasilkan peningkatan pembelajaran yang ***setanding dengan tidur semalaman*** bagi satu tugasan persepsi visual. Kesannya juga bertambah apabila diikuti oleh tidur malam.

**RUJUKAN KAJIAN:**

Mednick, S., Nakayama, K. & Stickgold, R. (2003). Sleep-dependent learning: a nap is as good as a night. Nature Neuroscience, 6(7), 697–698. https://doi.org/10.1038/nn1078

## BAHAYA BERJAGA TANPA REHAT

### PENEMUAN SAINS: BERJAGA 17–19 JAM SEPERTI MEMANDU SELEPAS MINUM ARAK

Williamson dan Feyer (2000) menguji 39 orang pekerja pengangkutan dan tentera. Selepas ***17–19 jam tanpa tidur***, prestasi mereka dalam beberapa ujian ***sama atau lebih teruk berbanding paras alkohol darah 0.05%***. Kelajuan tindak balas menjadi sehingga 50% lebih perlahan. Selepas tempoh berjaga yang lebih lama, prestasi menyamai paras alkohol 0.1%.

Kerana itu, memandu dalam keadaan mengantuk sangat berbahaya. Islam yang mengharamkan arak demi menjaga akal juga mengajar kita menjaga ***hak tubuh untuk tidur***.

**RUJUKAN KAJIAN:**

Williamson, A.M. & Feyer, A.M. (2000). Moderate sleep deprivation produces impairments in cognitive and motor performance equivalent to legally prescribed levels of alcohol intoxication. Occupational and Environmental Medicine, 57(10), 649–655. https://doi.org/10.1136/oem.57.10.649

### PENEMUAN SAINS: HUTANG TIDUR DAN GULA DALAM DARAH

Spiegel, Leproult dan Van Cauter (1999) mengehadkan tidur 11 lelaki muda kepada ***4 jam semalam selama 6 malam***. Hasilnya, ***toleransi glukosa menurun***, hormon kortisol pada waktu petang meningkat, dan sistem saraf simpatetik menjadi lebih aktif. Para pengkaji menyimpulkan bahawa hutang tidur menjejaskan metabolisme karbohidrat dan fungsi endokrin, dengan kesan yang menyerupai proses penuaan.

**RUJUKAN KAJIAN:**

Spiegel, K., Leproult, R. & Van Cauter, E. (1999). Impact of sleep debt on metabolic and endocrine function. The Lancet, 354(9188), 1435–1439. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(99)01376-8

## TIDAK TERLALU SEDIKIT, TIDAK TERLALU BANYAK

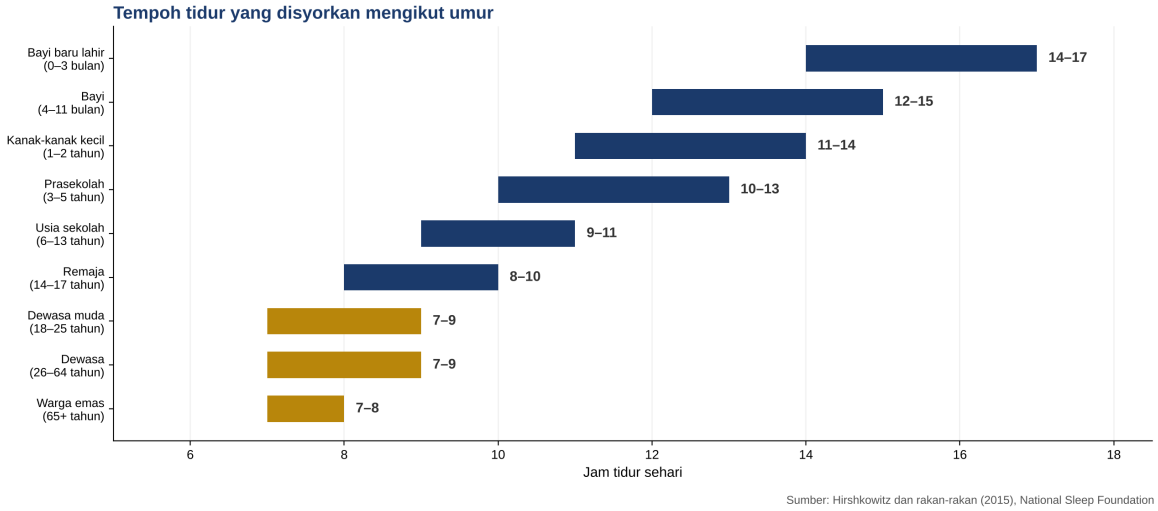
### PENEMUAN SAINS: TEMPOH TIDUR DAN RISIKO KEMATIAN

Meta-analisis Cappuccio dan rakan-rakan (2010) menggabungkan 16 kajian prospektif melibatkan ***lebih 1.38 juta orang***. Tidur yang ***terlalu singkat*** dikaitkan dengan risiko kematian kira-kira ***12% lebih tinggi***, manakala tidur yang ***terlalu panjang*** dikaitkan dengan risiko kira-kira ***30% lebih tinggi***.

Para pengkaji menegaskan bahawa ini ialah ***perkaitan***, bukan bukti sebab-akibat — tidur terlalu lama mungkin tanda penyakit yang sedia ada. Namun ia selaras dengan prinsip ***kesederhanaan (wasatiyyah)***: tidur ialah nikmat yang perlu diambil secukupnya.

**RUJUKAN KAJIAN:**

Cappuccio, F.P. et al. (2010). Sleep duration and all-cause mortality: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. Sleep, 33(5), 585–592. https://doi.org/10.1093/sleep/33.5.585




*Rajah 2: Tempoh tidur yang disyorkan mengikut peringkat umur oleh panel pakar National Sleep Foundation (Hirshkowitz dan rakan-rakan, 2015). Keperluan tidur berbeza mengikut umur dan individu.*

### PENEMUAN SAINS: KEPERLUAN TIDUR BERUBAH MENGIKUT UMUR

Panel 18 pakar National Sleep Foundation (Hirshkowitz et al., 2015) mengesyorkan ***14–17 jam*** bagi bayi baru lahir, ***9–11 jam*** bagi kanak-kanak usia sekolah, ***8–10 jam*** bagi remaja, ***7–9 jam*** bagi orang dewasa dan ***7–8 jam*** bagi warga emas. Keperluan setiap individu boleh berbeza sedikit.

**RUJUKAN KAJIAN:**

Hirshkowitz, M. et al. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. Sleep Health, 1(1), 40–43. https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010

# ANTARA KESELARASAN DAN KEHEMATAN

Jadual di bawah merumuskan penilaian setiap dakwaan yang sering didengar tentang tidur, Al-Qur'an dan sains.

## DAKWAAN POPULAR DAN PENILAIANNYA

| DAKWAAN YANG SERING DIDENGAR | PENILAIAN |
|---|---|
| "Ayat 39:42 membuktikan sains moden tentang otak ketika tidur." | Tidak tepat. Ayat ini berbicara tentang ***jiwa (nafs)*** — perkara ghaib. Sains mengukur otak, bukan roh. Yang ada ialah ***keselarasan pada kesan***: kesedaran memang "hilang" ketika tidur (Massimini, 2005). |
| "Tidur sama seperti mati." | Tidak. Hadith menyebut tidur sebagai ***saudara*** kepada mati, bukan mati itu sendiri. Ketika tidur, otak sangat aktif: membersihkan sisa dan menyusun ingatan (Xie, 2013; Diekelmann & Born, 2010). |
| "Allah membalikkan Ashab al-Kahfi supaya jasad mereka tidak rosak." | Tafsiran ini datang daripada ***athar Ibn 'Abbas*** dalam Tafsir Ibn Kathir, bukan daripada sains. Perubatan moden mengesahkan prinsip umum bahawa imobiliti membawa ulser tekanan (Gillespie, 2020). Tidur 309 tahun tetap ***mukjizat***. |
| "Tidur mengiring ke kanan terbukti secara saintifik paling baik untuk jantung." | ***Belum ada bukti yang kukuh.*** Kita berbaring di lambung kanan kerana ia ***sunnah Rasulullah*** ﷺ (Bukhari 247), bukan kerana menunggu pengesahan sains. |
| "Malam untuk rehat dan siang untuk bekerja ialah susunan yang sesuai dengan tubuh." | ***Kukuh.*** Penemuan jam biologi (Nobel 2017) dan kesan cahaya malam terhadap melatonin (Chang, 2015) selaras dengan 78:9–11 dan 25:47. |
| "Manusia akan mati jika tidak tidur." | Kajian haiwan menunjukkan kekurangan tidur yang melampau membawa maut (Rechtschaffen, 1983; Vaccaro, 2020). Eksperimen seperti ini tidak dilakukan pada manusia atas sebab etika. |
| "Tidur menenangkan jiwa, seperti mengantuk di Badar (8:11)." | Selaras secara umum: tidur REM mengurangkan kereaktifan amigdala (van der Helm, 2011). Namun peristiwa Badar ialah ***pertolongan khusus Allah***, bukan sekadar proses biologi. |
| "Sains telah menjelaskan semua mimpi sebagai aktiviti otak." | ***Tidak tepat.*** Sains mengkaji aktiviti otak semasa bermimpi (Siclari et al., 2017), tetapi Islam menyatakan ada mimpi benar daripada Allah — perkara ghaib di luar kajian makmal. |
| "Ahli ibadah tidak perlu tidur yang cukup." | ***Tidak tepat.*** Sunnah menunjukkan keseimbangan: tidur awal, bangun sebahagian malam dan qailulah. Kurang tidur kronik menjejaskan kesihatan (Spiegel et al., 1999). |

| DAKWAAN YANG SERING DIDENGAR | PENILAIAN |
|---|---|
| "Lebih banyak tidur lebih sihat." | ***Tidak tepat.*** Tidur terlalu panjang juga dikaitkan dengan risiko yang lebih tinggi (Cappuccio et al., 2010) — sederhana itu lebih baik. |

## RENUNGAN — MENGAPA KEHEMATAN INI PENTING

Al-Qur'an ialah kitab hidayah, bukan buku teks sains tidur. Tujuan ayat-ayat tentang tidur ialah ***mengajak kita berfikir*** (39:42), ***mendengar*** (30:23) dan ***bersyukur*** (78:9–11). Apabila sains moden menemui betapa rumitnya tidur, ia menambah kekaguman kita — tetapi iman kita tidak bergantung kepada penemuan makmal. Sekiranya teori sains berubah esok, ayat Al-Qur'an tetap benar dan tetap menjadi petunjuk.

© 2026 M / 1448 H HakCipta Terpelihara Hj Che Alim Hj Che Haron — Percuma untuk Umat Islam 

# PANDUAN TIDUR SIHAT: SUNNAH DAN SAINS

Ilmu tentang tidur bukan sekadar renungan; ia membantu kita menjaga ***amanah tubuh***. Jadual berikut menggabungkan sunnah Rasulullah ﷺ dengan penemuan sains yang dibentangkan dalam eBook ini. Ia ***bukan nasihat perubatan peribadi***.

| AMALAN | SUNNAH DAN SAINS |
|---|---|
| ***Tidur awal*** | Rasulullah ﷺ tidak suka tidur sebelum Isyak dan berbual selepasnya (Bukhari 568). Jam biologi kita selaras dengan kitaran siang-malam (Nobel 2017). |
| ***Kurangkan skrin bercahaya*** | Malam sebagai "pakaian" (78:10). Cahaya skrin sebelum tidur menunda melatonin dan jam biologi (Chang et al., 2015). |
| ***Berwuduk dan berbaring di lambung kanan*** | Sunnah sebelum tidur (Bukhari 247). Diamalkan kerana sunnah, bukan kerana dakwaan sains. |
| ***Doa dan al-Mu'awwidhat*** | Doa 6320 dan 6312, serta membaca tiga Qul (Bukhari 5017) — menenangkan jiwa sebelum tidur. |
| ***Tidur secukupnya*** | Orang dewasa sekurang-kurangnya 7 jam (Watson et al., 2015); kanak-kanak dan remaja lebih lama (Hirshkowitz et al., 2015). |
| ***Qailulah*** | Tidur sebentar tengah hari diamalkan para sahabat (Bukhari 939); tidur sebentar membantu pembelajaran (Mednick et al., 2003). |
| ***Bangun dengan zikir, wuduk dan solat*** | Melepaskan tiga ikatan syaitan (Bukhari 1142) dan memulakan hari dengan cergas. |
| ***Jangan memandu ketika mengantuk*** | Berjaga 17–19 jam menjejaskan prestasi seperti alkohol (Williamson & Feyer, 2000). |

## PERKARA YANG PERLU DIINGAT

**Pertama:** Jika anda kerap ***berdengkur kuat, tercungap ketika tidur, atau sangat mengantuk pada siang hari***, dapatkan nasihat doktor — ia mungkin tanda gangguan tidur yang boleh dirawat.

**Kedua:** ***Jangan mengambil ubat tidur tanpa nasihat doktor.***

**Ketiga:** Kanak-kanak memerlukan tidur yang lebih lama. Rutin sebelum tidur seperti berwuduk, membaca doa dan tiga Qul boleh dijadikan ***amalan keluarga***.

# PENGAJARAN DAN KESIMPULAN

## PENGAJARAN DARIPADA EBOOK INI

**Pertama: Tidur ialah peringatan harian tentang kematian.** ***"Dengan nama-Mu aku mati dan aku hidup"*** (Bukhari 6312) — setiap malam kita berlatih untuk pertemuan yang pasti.

**Kedua: Jiwa kita dalam genggaman Allah.** Dia menahan dan melepaskan sesuka-Nya (39:42; Bukhari 595). Tiada siapa yang dijamin akan bangun esok pagi.

**Ketiga: Tidur ialah nikmat, bukan kemalasan.** Ia rehat bagi tubuh (78:9), pembersih bagi otak, penyusun ingatan dan penenang jiwa.

**Keempat: Hidupkan sunnah tidur.** Tidur awal selepas Isyak (Bukhari 568), berwuduk, berbaring di lambung kanan dan membaca doa (Bukhari 247, 6320).

**Kelima: Hormati malam sebagai pakaian.** Kurangkan skrin bercahaya sebelum tidur, dan biarkan malam menutup kita dengan rehat (78:10).

## RINGKASAN: AYAT, PESANAN DAN RENUNGAN SAINS

| AYAT DAN PESANANNYA | RENUNGAN DARIPADA SAINS MODEN |
|---|---|
| ***39:42*** — Allah mengambil jiwa ketika tidur, lalu menahan atau melepaskannya. | Kesedaran pudar ketika tidur kerana hubungan dalam korteks terputus (Massimini et al., 2005). |
| ***78:9*** — Tidur dijadikan rehat (*subātā*, terhenti). | Otak dibersihkan dan ingatan disusun ketika tidur (Xie et al., 2013; Diekelmann & Born, 2010). |
| ***78:10–11; 25:47*** — Malam sebagai pakaian, siang untuk bekerja. | Jam biologi menyelaraskan tubuh dengan siang dan malam (Nobel 2017). |
| ***18:11*** — Telinga Ashab al-Kahfi "ditutup". | Pendengaran ialah pintu utama untuk bangun (Portas et al., 2000). |
| ***18:18*** — Mereka dibalik-balikkan ke kanan dan kiri. | Imobiliti berpanjangan menyebabkan ulser tekanan (Gillespie et al., 2020). |
| ***8:11*** — Mengantuk sebagai keamanan. | Tidur REM meredakan kereaktifan amigdala (van der Helm et al., 2011). |
| ***51:17–18*** — Sedikit tidur kerana ibadah malam. | Keseimbangan: tidur cukup, qailulah dan bangun malam. |

## PELAN TINDAKAN PERIBADI

• ***Malam ini:*** Baca doa "Bismika amūtu wa ahyā" dan tiga Qul sebelum tidur.

• ***Esok pagi:*** Bangun dengan zikir, berwuduk dan solat Subuh untuk melepaskan tiga ikatan.

• ***Minggu ini:*** Matikan skrin sekurang-kurangnya 30 minit sebelum tidur.

• ***Setiap hari:*** Sasarkan sekurang-kurangnya 7 jam tidur, dan ambil qailulah jika perlu.

© 2026 M / 1448 H HakCipta Terpelihara Hj Che Alim Hj Che Haron — Percuma untuk Umat Islam 

• ***Setiap malam:*** Ingatlah bahawa tidur ialah "saudara kepada mati" — tidurlah dalam keadaan bersedia bertemu Allah.

## KESIMPULAN

Rasulullah ﷺ menggelar tidur sebagai ***saudara kepada mati***. Al-Qur'an menggambarkannya sebagai jiwa yang ***diambil dan dikembalikan***. Sains moden pula menemui bahawa ketika tidur, kesedaran kita pudar sementara otak bekerja keras membersihkan diri, menyusun ingatan dan menenangkan emosi. Tiga sumber ini bertemu dalam satu kesimpulan: tidur ialah salah satu ***tanda kebesaran Allah*** yang paling dekat dengan kita, dan yang paling kerap kita lupakan.

Maka sebelum melelapkan mata malam ini, ucapkanlah dengan penuh sedar: ***"Jika Engkau menahan jiwaku, maka rahmatilah ia; dan jika Engkau melepaskannya, maka peliharalah ia sebagaimana Engkau memelihara hamba-hamba-Mu yang soleh."***

Insya-Allah, siri Penerokaan Ilmu Al-Qur'an & Sains akan diteruskan dengan kaedah yang sama: Al-Qur'an, Hadith dan sains, dengan kejujuran dan kehematan.

© 2026 M / 1448 H HakCipta Terpelihara Hj Che Alim Hj Che Haron — Percuma untuk Umat Islam 

# GLOSARI ISTILAH

| ISTILAH | MAKSUD RINGKAS |
|---|---|
| ***Tawaffā / wafat*** | Mengambil sesuatu dengan sempurna; digunakan untuk kematian dan tidur. |
| ***Subāt*** | Terhenti atau terputus; makna tidur sebagai rehat dalam 78:9. |
| ***Nusyūr*** | Bangkit dan bertebaran; juga nama bagi kebangkitan daripada kubur. |
| ***Qailulah*** | Tidur atau berehat sebentar pada tengah hari. |
| ***Tahajjud*** | Solat sunat malam yang dikerjakan selepas tidur. |
| ***Tidur NREM*** | Tidur tanpa pergerakan mata pantas; termasuk tidur dalam (N3). |
| ***Tidur REM*** | Tidur dengan pergerakan mata pantas, sering dikaitkan dengan mimpi. |
| ***Sistem glimfatik*** | Sistem pembersihan sisa otak yang lebih aktif ketika tidur. |
| ***Irama sirkadian*** | "Jam biologi" kira-kira 24 jam yang mengawal kitaran tidur dan jaga. |
| ***Melatonin*** | Hormon yang dirembeskan pada waktu gelap dan membantu tidur. |
| ***Amigdala*** | Bahagian otak yang berkaitan dengan rasa takut dan emosi. |
| ***Ulser tekanan*** | Luka pada kulit dan tisu akibat tekanan berpanjangan kerana tidak bergerak. |
| ***Athar*** | Kata-kata atau perbuatan sahabat atau tabi'in, bukan sabda Rasulullah ﷺ. |

## SOALAN RENUNGAN DAN PERBINCANGAN

• Mengapakah Al-Qur'an menggunakan perkataan yang sama (*tawaffā*) untuk tidur dan kematian? Apakah kesannya terhadap cara kita tidur malam ini?

• Bagaimanakah kita menyeimbangkan seruan untuk bangun malam (32:16; 51:17) dengan keperluan tubuh untuk tidur yang cukup?

• Apakah perbezaan antara mimpi yang benar, mimpi daripada syaitan, dan mimpi daripada fikiran sendiri? Bagaimana adab kita terhadap setiap satu?

• Bagaimanakah kita membezakan antara keselarasan ayat dengan sains, dan tafsiran yang dipaksakan? Berikan satu contoh daripada eBook ini.

• Apakah satu perubahan kecil dalam rutin tidur keluarga anda yang boleh dimulakan malam ini?

# RUJUKAN

## AL-QUR'AN DAN TAFSIR

Al-Qur'an al-Karim, teks Uthmani dan terjemahan Abdullah Muhammad Basmeih. https://quran.com/ms

Ibn Kathir, Tafsir al-Qur'an al-'Azim (39:42; 6:60; 78:9; 25:47; 18:11; 18:18; 8:11; 18:19; 36:52; 32:16; 51:17; 17:79). https://tafsir.app/ibn-katheer/39/42

Al-Qurtubi, al-Jami' li Ahkam al-Qur'an (39:42). https://tafsir.app/qurtubi/39/42

## HADITH

Sahih al-Bukhari 6320. https://sunnah.com/bukhari:6320

Sahih al-Bukhari 6312. https://sunnah.com/bukhari:6312

Sahih al-Bukhari 595. https://sunnah.com/bukhari:595

Sahih al-Bukhari 247. https://sunnah.com/bukhari:247

Sahih al-Bukhari 568. https://sunnah.com/bukhari:568

Sahih al-Bukhari 1147. https://sunnah.com/bukhari:1147

Sahih al-Bukhari 1142. https://sunnah.com/bukhari:1142

Sahih al-Bukhari 5017. https://sunnah.com/bukhari:5017

Sahih al-Bukhari 6985. https://sunnah.com/bukhari:6985

Sahih Muslim 2263. https://sunnah.com/muslim:2263a

Sahih al-Bukhari 939. https://sunnah.com/bukhari:939

"Tidur itu saudara kepada mati" — al-Tabarani, al-Mu'jam al-Awsat; al-Bazzar; al-Baihaqi, Syu'ab al-Iman; dinilai sahih oleh al-Albani (Sahih al-Jami' 6808). https://dorar.net/h/P2maiV9A

## SAINS TIDUR

Massimini, M. et al. (2005). Science, 309(5744), 2228–2232. https://doi.org/10.1126/science.1117256

Portas, C.M. et al. (2000). Neuron, 28(3), 991–999. https://doi.org/10.1016/S0896-6273(00)00169-0

Xie, L. et al. (2013). Science, 342(6156), 373–377. https://doi.org/10.1126/science.1241224

Fultz, N.E. et al. (2019). Science, 366(6465), 628–631. https://doi.org/10.1126/science.aax5440

Diekelmann, S. & Born, J. (2010). Nature Reviews Neuroscience, 11(2), 114–126. https://doi.org/10.1038/nrn2762

van der Helm, E. et al. (2011). Current Biology, 21(23), 2029–2032. https://doi.org/10.1016/j.cub.2011.10.052

Prather, A.A. et al. (2015). Sleep, 38(9), 1353–1359. https://doi.org/10.5665/sleep.4968

Rechtschaffen, A. et al. (1983). Science, 221(4606), 182–184. https://doi.org/10.1126/science.6857280

Vaccaro, A. et al. (2020). Cell, 181(6), 1307–1328. https://doi.org/10.1016/j.cell.2020.04.049

The Nobel Prize in Physiology or Medicine 2017. https://www.nobelprize.org/prizes/medicine/2017/press-release/

Chang, A.M. et al. (2015). PNAS, 112(4), 1232–1237. https://doi.org/10.1073/pnas.1418490112

Watson, N.F. et al. (2015). Sleep, 38(6), 843–844. https://doi.org/10.5665/sleep.4716

Gillespie, B.M. et al. (2020). Cochrane Database of Systematic Reviews, 6, CD009958. https://doi.org/10.1002/14651858.CD009958.pub3

Siclari, F. et al. (2017). Nature Neuroscience, 20(6), 872–878. https://doi.org/10.1038/nn.4545

Mednick, S. et al. (2003). Nature Neuroscience, 6(7), 697–698. https://doi.org/10.1038/nn1078

Williamson, A.M. & Feyer, A.M. (2000). Occupational and Environmental Medicine, 57(10), 649–655. https://doi.org/10.1136/oem.57.10.649

Spiegel, K. et al. (1999). The Lancet, 354(9188), 1435–1439. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(99)01376-8

Cappuccio, F.P. et al. (2010). Sleep, 33(5), 585–592. https://doi.org/10.1093/sleep/33.5.585

Hirshkowitz, M. et al. (2015). Sleep Health, 1(1), 40–43. https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010

## SOKONGAN & SUMBANGAN

eBook ini diterbitkan **percuma sepenuhnya** untuk umat Islam dan **tidak sekali-kali untuk dijual**. Sumbangan amat dialu-alukan bagi membantu kos penyelidikan, hosting laman quranscience.my dan penerbitan artikel dan eBook seterusnya — namun ia **tidak diwajibkan**. Semoga Allah menerima setiap sumbangan sebagai sedekah jariah.

**SURAH AL-BAQARAH 2:261**

مَّثَلُ ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ أَمۡوَٰلَهُمۡ فِي سَبِيلِ ٱللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنۢبَتَتۡ سَبۡعَ سَنَابِلَ فِي كُلِّ سُنۢبُلَةٖ مِّاْئَةُ حَبَّةٖۗ وَٱللَّهُ يُضَٰعِفُ لِمَن يَشَآءُۚ وَٱللَّهُ وَٰسِعٌ عَلِيمٌ ٢٦١

Bandingan (derma) orang-orang yang membelanjakan hartanya pada jalan Allah, ialah sama seperti sebiji benih yang tumbuh menerbitkan tujuh tangkai; tiap-tiap tangkai itu pula mengandungi seratus biji. Dan (ingatlah), Allah akan melipatgandakan pahala bagi sesiapa yang dikehendakiNya, dan Allah Maha Luas (rahmat) kurniaNya, lagi Meliputi ilmu pengetahuanNya

*Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/2:261*

**SURAH SABA' 34:39**

قُلۡ إِنَّ رَبِّي يَبۡسُطُ ٱلرِّزۡقَ لِمَن يَشَآءُ مِنۡ عِبَادِهِۦ وَيَقۡدِرُ لَهُۥۚ وَمَآ أَنفَقۡتُم مِّن شَيۡءٖ فَهُوَ يُخۡلِفُهُۥۖ وَهُوَ خَيۡرُ ٱلرَّٰزِقِينَ ٣٩

Katakanlah (wahai Muhammad): "Sesungguhnya Tuhanku memewahkan rezeki bagi sesiapa yang dikehendakiNya di antara hamba-hambaNya, dan Ia juga yang menyempitkan baginya; dan apa sahaja yang kamu dermakan maka Allah akan menggantikannya; dan Dia lah jua sebaik-baik Pemberi rezeki

*Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/34:39*

**HADITH — SAHIH MUSLIM, NO. 2588**

حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ أَيُّوبَ، وَقُتَيْبَةُ، وَابْنُ، حُجْرٍ قَالُوا حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ، - وَهُوَ ابْنُ جَعْفَرٍ - عَنِ الْعَلاَءِ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم قَالَ « مَا نَقَصَتْ صَدَقَةٌ مِنْ مَالٍ وَمَا زَادَ اللَّهُ عَبْدًا بِعَفْوٍ إِلاَّ عِزًّا وَمَا تَوَاضَعَ أَحَدٌ لِلَّهِ إِلاَّ رَفَعَهُ اللَّهُ ».

**TERJEMAHAN:**

Daripada Abu Hurairah رضى الله عنه, daripada Rasulullah ﷺ, baginda bersabda: "Sedekah tidak mengurangkan harta. Allah tidak menambah bagi seorang hamba yang memaafkan melainkan kemuliaan. Dan tidaklah seseorang merendah diri kerana Allah melainkan Allah mengangkat darjatnya."

**SANAD:** Riwayat Imam Muslim: daripada Yahya bin Ayyub, Qutaibah bin Sa'id dan 'Ali bin Hujr, daripada Isma'il bin Ja'far, daripada al-'Ala' bin 'Abd al-Rahman, daripada bapanya 'Abd al-Rahman bin Ya'qub, daripada Abu Hurairah رضى الله عنه .

**RUJUKAN:** Riwayat Imam Muslim dalam Sahih Muslim, Kitab al-Birr wa al-Silah wa al-Adab, Bab Galakan Memaafkan dan Merendah Diri, Hadith No. 2588.

ريوايت إمام مسلم دالم صحيح مسلم، كتاب البر والصلة، حديث نومبور ٢٥٨٨

**DARJAT:** SAHIH — terkandung dalam Sahih Muslim.

*Sumber:* https://sunnah.com/muslim:2588

**HADITH — SAHIH MUSLIM, NO. 1631**

حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ أَيُّوبَ، وَقُتَيْبَةُ، - يَعْنِي ابْنَ سَعِيدٍ - وَابْنُ حُجْرٍ قَالُوا حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ، - هُوَ ابْنُ جَعْفَرٍ - عَنِ الْعَلاَءِ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم قَالَ « إِذَا مَاتَ الإِنْسَانُ انْقَطَعَ عَنْهُ عَمَلُهُ إِلاَّ مِنْ ثَلاَثَةٍ إِلاَّ مِنْ صَدَقَةٍ جَارِيَةٍ أَوْ عِلْمٍ يُنْتَفَعُ بِهِ أَوْ وَلَدٍ صَالِحٍ يَدْعُو لَهُ ».

**TERJEMAHAN:**

Daripada Abu Hurairah رضى الله عنه, bahawa Rasulullah ﷺ bersabda: "Apabila seorang manusia meninggal dunia, terputuslah amalannya kecuali tiga perkara: sedekah jariah, ilmu yang dimanfaatkan, atau anak soleh yang mendoakannya."

**SANAD:** Riwayat Imam Muslim: daripada Yahya bin Ayyub, Qutaibah bin Sa'id dan 'Ali bin Hujr, daripada Isma'il bin Ja'far, daripada al-'Ala' bin 'Abd al-Rahman, daripada bapanya 'Abd al-Rahman bin Ya'qub, daripada Abu Hurairah رضى الله عنه .

**RUJUKAN:** Riwayat Imam Muslim dalam Sahih Muslim, Kitab al-Wasiyyah, Bab Pahala yang Sampai kepada Manusia Selepas Kematiannya, Hadith No. 1631.

ريوايت إمام مسلم دالم صحيح مسلم، كتاب الوصية، حديث نومبور ١٦٣١

**DARJAT:** SAHIH — terkandung dalam Sahih Muslim.

*Sumber:* https://sunnah.com/muslim:1631

**JAZAKUMULLAHU KHAIRAN KATHIRA**




*Imbas QR di atas (DuitNow) untuk menyumbang.*

DERMA

Penyumbang antarabangsa: klik butang DERMA atau layari paypal.me/quranscience