



Surah رِجَّةُ الْعَصْرِ

الْعَصْرِ

103

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dengan Nama Allah Yang Maha Pemurah Lagi Maha Penyayang

SURAH AL-ASR

سُورَةُ الْعَصْرِ

SAINS & KESIHATAN

Surah ke-103 • 3 Ayat • Juzuk 30
Al-Asr — Masa / Waktu

وَالْعَصْرِ

"Demi Masa!"

إِنَّ الْإِنْسَانَ لِفِي خُسْرٍ

"Sesungguhnya manusia itu dalam kerugian,"

إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالحَقِّ وَتَوَّصُوا بِالصَّبْرِ

"Kecuali orang-orang yang beriman dan beramal soleh, dan mereka pula berpesan-pesan dengan kebenaran serta berpesan-pesan dengan sabar. "

[Surah Al-Asr 103:1-3]

Oleh:

Hj Che Alim Hj Che Haron

AK (Kelantan)

Pesara Penolong Pegawai Perubatan

Freelance Researcher | Qur'an & Sains

✓ PERCUMA ✗ Dilarang Dijual

© 2026 Hj Che Alim Hj Che Haron

TEKS PENUH SURAH AL-ASR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَالْعَصْرِ ۝١

إِنَّ الْإِنْسَانَ لِفِي خُسْرٍ ۝٢

إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا

بِالصَّبْرِ ۝٣

TERJEMAHAN BAHASA MELAYU

(1) Demi Masa!

(2) Sesungguhnya manusia berada dalam kerugian;

(3) Kecuali orang-orang yang beriman dan beramal soleh, dan mereka pula berpesan-pesan dengan kebenaran serta berpesan-pesan dengan kesabaran.

BAHAGIAN 1: PENGENALAN SURAH AL-ASR

وَالْعَصْرِ ۝١

"Demi Masa!"

[Al-Asr 103:1]

Surah Al-Asr adalah surah ke-103 dalam Al-Qur'an Al-Karim. Ia terdiri daripada 3 ayat sahaja, namun mengandungi kandungan yang sangat padat dan bermakna. Imam As-Syafi'i berkata: 'Sekiranya manusia merenungi surah ini sahaja, nescaya ia mencukupi untuk mereka.'

FAKTA SAINS: PENGURUSAN MASA & KESIHATAN

- Meta-analisis Aeon, Faber & Panaccio (2021, PLOS ONE) mendapati pengurusan masa yang baik dikaitkan dengan kesejahteraan hidup yang lebih tinggi dan tekanan yang lebih rendah.
- Tekanan dan kerisauan yang berpanjangan merupakan antara punca utama insomnia (masalah tidur kronik).
- Circadian rhythm¹ yang teratur membantu fungsi imuniti — satu penemuan yang selari dengan ajaran Islam tentang kepentingan masa.

HADITH SOKONGAN:

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ عَبْدِ الرَّحْمَنِ، أَخْبَرَنَا الْأَسْوَدُ بْنُ عَامِرٍ، حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ عَيَّاشٍ، عَنْ
الْأَعْمَشِ، عَنْ سَعِيدِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ جُرَيْجٍ، عَنْ أَبِي بَرزَةَ الْأَسْلَمِيِّ، قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ
ﷺ " لَا تَزُولُ قَدَمَا عَبْدٍ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَتَّى يُسْأَلَ عَنْ عَمَلِهِ فِيمَا أَفْنَاهُ وَعَنْ عَمَلِهِ فِيمَا فَعَلَ
وَعَنْ مَالِهِ مِنْ أَيْنَ اكْتَسَبَهُ وَفِيمَا أَنْفَقَهُ وَعَنْ جِسْمِهِ فِيمَا أَبْلَاهُ " . قَالَ هَذَا حَدِيثٌ
حَسَنٌ صَحِيحٌ . وَسَعِيدُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ جُرَيْجٍ هُوَ بَصْرِيٌّ وَهُوَ مَوْلَى أَبِي بَرزَةَ وَأَبُو بَرزَةَ اسْمُهُ
نُضْلَةُ بْنُ عُبَيْدٍ .

MAKSUD:

Daripada Abu Barzah al-Aslami رضى الله عنه, beliau berkata bahawa Rasulullah ﷺ bersabda:

"Tidak akan berganjak kedua-dua kaki seorang hamba pada hari Kiamat sehingga dia ditanya tentang:
umurnya — bagaimana dia menghabiskannya;
ilmunya — apa yang telah dia lakukan dengannya;
hartanya — dari mana dia memperolehnya dan ke mana dia membelanjakannya;
dan tubuh badannya — pada apa dia menggunakannya."

Imam at-Tirmizi berkata: Hadis ini **hasan sahih**.

CATATAN PERAWI:

Sa'id bin 'Abdullah bin Juraij ialah seorang dari Basrah dan merupakan maula (bekas hamba yang dibebaskan) kepada Abu Barzah. Nama Abu Barzah ialah Nadlah bin 'Ubaid.

RUJUKAN: Jami' at-Tirmizi, No. 2417 (Kitab Sifat al-Qiyamah).

PERAWI: Abu Barzah al-Aslami رضى الله عنه

MUKHARRIJ: Imam At-Tirmidhi

DARJAT: Hasan Sahih

¹ **Circadian rhythm:** Irama biologi semula jadi tubuh yang berulang kira-kira setiap 24 jam, yang mengawal kitaran tidur dan bangun, suhu badan, hormon, serta fungsi fisiologi lain. Ia dipengaruhi terutamanya oleh cahaya dan gelap dalam persekitaran.

BAHAGIAN 2: KERUGIAN (KHUSR) & KESIHATAN MENTAL

إِنَّ الْإِنْسَانَ لِفِي خُسْرٍ ﴿٢﴾

"Sesungguhnya manusia berada dalam kerugian"
[Al-Asr 103:2]

Perkataan 'khusr' (خُسْرٍ) bermaksud kerugian yang menyeluruh — bukan sekadar kerugian harta, tetapi juga kerugian jiwa, masa, dan kesihatan. Sains moden telah mengesahkan bahawa manusia yang tidak menguruskan kehidupan mereka dengan baik mengalami pelbagai masalah kesihatan.

FAKTA SAINS: KERUGIAN & KESIHATAN MENTAL

- Laporan Kesihatan Mental Sedunia WHO (2022) menganggarkan 1 daripada 8 orang di dunia hidup dengan gangguan mental.
- Perasaan 'rugi' dan 'gagal' dalam kehidupan berkaitan rapat dengan peningkatan kortisol — hormon stres yang merosakkan sistem imun.
- Sebahagian kajian awal mengaitkan rasa hidup yang bermakna (sense of purpose) dengan penanda penuaan biologi yang lebih baik.

HADITH SOKONGAN:

حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ، وَابْنُ، نُمَيْرٍ قَالَا حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ إِدْرِيسَ، عَنْ رِبْعَةَ بْنِ عُثْمَانَ، عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ يَحْيَى بْنِ حَبَّانَ، عَنِ الْأَعْرَجِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ

عَلَيْهِ السَّلَامُ " الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلِّ خَيْرٍ آخِرٌ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَانَ كَذَا وَكَذَا وَلَكِنْ قُلْ قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ " .

MAKSUD:

Daripada Abu Hurairah رضى الله عنه, beliau berkata bahawa Rasulullah ﷺ bersabda:

"Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah daripada mukmin yang lemah, dan pada kedua-duanya ada kebaikan.

Bersungguh-sungguhlah terhadap apa yang memberi manfaat kepadamu, mintalah pertolongan kepada Allah dan janganlah berasa lemah.

Jika sesuatu menimpamu, janganlah engkau berkata: 'Kalaulah aku melakukan begini, tentu akan jadi begini dan begini.'

Tetapi katakanlah: 'Ini adalah ketentuan Allah, dan apa yang Dia kehendaki, Dia lakukan.'

Sesungguhnya perkataan 'kalau' itu membuka pintu amalan syaitan."

RUJUKAN: Sahih Muslim, No. 2664 (Kitab al-Qadar, Hadis 52).

PERAWI: Abu Hurairah رضى الله عنه

MUKHARRIJ: Imam Muslim

DARJAT: Sahih

[Sunnah.com](https://www.sunnah.com) — Muslim 2664

[Dorar.net](https://www.dorar.net) — Hadith Kekuatan Mukmin

BAHAGIAN 3: IMAN & AMAL SOLEH — UBAT JIWA RAGA

إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَّصَوْا بِالصَّبْرِ ۝٣

"Kecuali orang-orang yang beriman dan beramal soleh, dan mereka pula berpesan-pesan dengan kebenaran serta berpesan-pesan dengan sabar."

[Al-Asr 103:3]

Iman dan amal soleh adalah penawar kepada kerugian hidup. Sains telah membuktikan bahawa amalan keagamaan yang konsisten memberikan manfaat nyata kepada kesihatan fizikal dan mental manusia.

FAKTA SAINS: IMAN & KESIHATAN

- Kajian Duke University (Koenig et al., 1998) mendapati individu yang kerap menghadiri ibadah dan berdoa cenderung mempunyai tekanan darah yang lebih rendah.

- Meta-analisis Chida, Steptoe & Powell (2009, Psychotherapy and Psychosomatics): penglibatan keagamaan dikaitkan dengan risiko kematian kira-kira 18% lebih rendah dalam populasi yang sihat.
- Sedekah dan membantu orang lain merangsang pelepasan hormon oxytocin dan serotonin — hormon kebahagiaan semula jadi.
- Kajian neurosains mendapati meditasi & zikir mengubah struktur cortex prefrontal — kawasan otak yang mengawal emosi.

HADITH SOKONGAN:

حَدَّثَنَا هَدَّابُ بْنُ خَالِدٍ الْأَزْدِيُّ، وَشَيْبَانُ بْنُ فَرُّوخَ، جَمِيعًا عَنْ سُلَيْمَانَ بْنِ الْمُغِيرَةِ، - وَاللَّفْظُ لَشَيْبَانَ - حَدَّثَنَا سُلَيْمَانُ، حَدَّثَنَا ثَابِتٌ، عَنْ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ أَبِي لَيْلَى، عَنْ صُهَيْبٍ، قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ "عَجَبًا لَأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ".

MAKSUD:

Daripada Suhaib رضي الله عنه، beliau berkata bahawa Rasulullah ﷺ bersabda:

"Sungguh menakjubkan urusan orang mukmin.
Sesungguhnya seluruh urusannya adalah kebaikan, dan hal itu tidak dimiliki oleh sesiapa pun kecuali orang mukmin.
Jika dia mendapat kesenangan, dia bersyukur, maka itu baik baginya.
Dan jika dia ditimpa kesusahan, dia bersabar, maka itu juga baik baginya."

Rujukan: Sahih Muslim, No. 2999 (Kitab az-Zuhd wa ar-Raqa'iq, Hadis 82).

PERAWI: Suhaib رضي الله عنه

MUKHARRIJ: Imam Muslim

DARJAT: Sahih

 Sunnah.com — Muslim 2999

 Dorar.net — Hadith Kesyukuran

BAHAGIAN 4: TAWASAU BIL HAQQI — BERPESAN DENGAN KEBENARAN

إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَّصَوْا بِالصَّبْرِ

"Kecuali orang-orang yang beriman dan beramal soleh, dan mereka pula berpesan-pesan dengan kebenaran serta berpesan-pesan dengan sabar."

[Al-Asr 103:3]

Tawasau bil haqq bermakna saling mengingatkan antara satu sama lain dengan kebenaran. Ini merangkumi penyebaran ilmu yang benar, maklumat kesihatan yang sahih, dan nasihat yang membina. Islam menegaskan bahawa komuniti yang sihat adalah komuniti yang saling mendorong kepada kebaikan.

FAKTA SAINS: PERANAN KOMUNITI DALAM KESIHATAN

- Kajian 'Blue Zones' (National Geographic): Komuniti yang kuat dan saling berhubung secara sosial dikaitkan dengan jangka hayat yang lebih panjang — sehingga beberapa tahun lebih lama.
- Kesepian kronik menyebabkan risiko kematian setara dengan merokok 15 batang rokok sehari (Holt-Lunstad, 2010).
- Sokongan sosial yang kuat dikaitkan dengan pemulihan yang lebih baik daripada penyakit dan kesihatan jantung yang lebih baik (Uchino, 2006).

HADITH SOKONGAN:

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ عَبْدِ الْمَكِّيِّ، حَدَّثَنَا سُفْيَانُ، قَالَ قُلْتُ لَسَهِيلٍ إِنَّ عَمْرًا حَدَّثَنَا عَنْ الْقَعْقَاعِ، عَنْ أَبِيكَ، قَالَ وَرَجَوْتُ أَنْ يُسْقَطَ، عَنِّي رَجُلًا قَالَ فَقَالَ سَمِعْتُهُ مِنَ الَّذِي سَمِعَهُ مِنْهُ أَبِي كَانَ صَدِيقًا لَهُ بِالشَّامِ ثُمَّ حَدَّثَنَا سُفْيَانُ عَنْ سَهِيلٍ عَنْ عَطَاءِ بْنِ يَزِيدَ عَنْ تَمِيمِ الدَّارِيِّ أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ قَالَ " الدِّينُ النَّصِيحَةُ " قُلْنَا لِمَنْ قَالَ " لِلَّهِ وَلِكِتَابِهِ وَلِرَسُولِهِ وَلِأُمَّةِ الْمُسْلِمِينَ وَعَامَتِهِمْ " .

MAKSUD:

Daripada Tamim ad-Dari رضي الله عنه, bahawa Nabi ﷺ bersabda:

“Agama itu adalah nasihat.”

Kami bertanya: “Untuk siapa?”

Baginda bersabda:

“Untuk Allah,
untuk Kitab-Nya,
untuk Rasul-Nya,
untuk para pemimpin kaum Muslimin,
dan untuk seluruh kaum Muslimin.”

RUJUKAN: Sahih Muslim, No. 55a (Kitab al-Iman, Hadis 103).

PERAWI: Tamim Ad-Dari رضي الله عنه

MUKHARRIJ: Imam Muslim

DARJAT: Sahih

[Sunnah.com — Muslim 55](#)[Dorar.net — Hadith Nasihat](#)

BAHAGIAN 5: TAWASAU BIS SABR — BERPELAN DENGAN KESABARAN

إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

"Kecuali orang-orang yang beriman dan beramal soleh, dan mereka pula berpesan-pesan dengan kebenaran serta berpesan-pesan dengan sabar."

[Al-Asr 103:3]

Sabar dalam Islam bukan sekadar berdiam diri, tetapi merupakan kekuatan aktif jiwa yang mengelola tekanan dan cabaran hidup. Sains moden menyebut ini sebagai 'resilience' — daya tahan psikologi yang kini menjadi tumpuan utama penyelidikan kesihatan mental.

FAKTA SAINS: KESABARAN & RESILIENSI PSIKOLOGI

- APA (American Psychological Association): Resiliensi dapat dipelajari dan diperkuat — selaras dengan konsep sabar yang boleh dilatih dalam Islam.
- Program latihan minda (MBCT) didapati mengurangkan risiko kemurungan berulang kira-kira 31% (Kuyken et al., 2016, JAMA Psychiatry) — prinsip latihan jiwa yang selari dengan amalan sabar dan zikir.
- Kajian neurologi menunjukkan bahawa sabar dan kawalan diri menggunakan kawasan otak prefrontal cortex yang sama — dan boleh dikuatkan melalui latihan.
- Pengurusan tekanan yang baik — termasuk sifat sabar — dikaitkan dengan tahap keradangan kronik yang lebih rendah dalam badan.

Hadith Sokongan:

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ يُوسُفَ، أَخْبَرَنَا مَالِكٌ، عَنْ ابْنِ شِهَابٍ، عَنْ عَطَاءِ بْنِ يَزِيدَ اللَّيْثِيِّ، عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - أَنَّ نَاسًا مِنَ الْأَنْصَارِ سَأَلُوا رَسُولَ اللَّهِ ﷺ فَأَعْطَاهُمْ، ثُمَّ سَأَلُوهُ فَأَعْطَاهُمْ، حَتَّى نَفِدَ مَا عِنْدَهُ فَقَالَ " مَا يَكُونُ عِنْدِي مِنْ خَيْرٍ

فَلَنْ أَدَّخِرَهُ عَنْكُمْ، وَمَنْ يَسْتَغْفِرْ يَغْفِرَ اللَّهُ، وَمَنْ يَسْتَغْنِ يَغْنِهِ اللَّهُ، وَمَنْ يَتَصَبَّرْ
يَصْبِرْهُ اللَّهُ، وَمَا أُعْطِيَ أَحَدٌ عَطَاءً خَيْرًا وَأَوْسَعَ مِنَ الصَّبْرِ."

MAKSUD:

Daripada Abu Sa'id al-Khudri رضي الله عنه, bahawa beberapa orang Ansar meminta sesuatu daripada Rasulullah ﷺ, lalu Baginda memberi kepada mereka. Kemudian mereka meminta lagi, lalu Baginda memberi lagi, sehingga habis apa yang ada pada Baginda. Maka Baginda ﷺ bersabda:

"Apa sahaja kebaikan yang ada padaku, aku tidak akan menyimpannya daripada kamu.
Sesiapa yang berusaha menjaga kehormatan dirinya (tidak meminta-minta), Allah akan menjadikannya terpelihara.
Sesiapa yang berusaha merasa cukup, Allah akan memberinya kecukupan.
Sesiapa yang berusaha bersabar, Allah akan menjadikannya sabar.
Dan tidaklah seseorang itu diberikan suatu pemberian yang lebih baik dan lebih luas daripada kesabaran."

RUJUKAN: Sahih al-Bukhari, No. 1469 (Kitab az-Zakat, Hadis 71).

PERAWI: Abu Sa'id Al-Khudri رضي الله عنه,

MUKHARRIJ: Imam Al-Bukhari & Muslim

DARJAT: Muttafaq 'Alaih (Sahih)

 Sunnah.com — Bukhari 1469

 Dorar.net — Hadith Kesabaran

IMBAS QR CODE UNTUK SUMBANGAN

Sedekah Jariah — Menyebarkan Ilmu Al-Quran & Sains

AYAT-AYAT AL-QUR'AN BERKAITAN INFAQ & SUMBANGAN

مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلٍ فِي كُلِّ
سُنْبُلَةٍ مِائَةُ حَبَّةٍ ۗ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ ۗ وَاللَّهُ وَاسِعٌ 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.

[Al-Baqarah 2:261]

ءَامِنُوا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ ۚ وَأَنْفِقُوا مِمَّا جَعَلَكُمْ مُسْتَخْلَفِينَ فِيهِ ۖ فَالَّذِينَ ءَامَنُوا
مِنْكُمْ وَأَنْفَقُوا لَهُمْ أَجْرٌ كَبِيرٌ ﴿٧﴾

Berimanlah kamu kepada Allah dan RasulNya, dan belanjakanlah (pada jalan kebajikan) sebahagian dari harta benda (pemberian Allah) yang dijadikannya kamu menguasainya sebagai wakil. Maka orang-orang yang beriman di antara kamu serta mereka membelanjakan (sebahagian dari harta itu pada jalan Allah); mereka tetap beroleh pahala yang besar.

[Al-Hadid 57:7]

لَنْ تَنَالُوا الْبِرَّ حَتَّى تُنْفِقُوا مِمَّا تُحِبُّونَ ۚ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فَإِنَّ اللَّهَ بِهِ عَلِيمٌ ﴿٩٢﴾

Kamu tidak sekali-kali akan dapat mencapai (hakikat) kebajikan dan kebaktian (yang sempurna) sebelum kamu dermakan sebahagian dari apa yang kamu sayangi. Dan sesuatu apa jua yang kamu dermakan maka sesungguhnya Allah mengetahuinya.

[Ali Imran 3:92]

لَيْسَ عَلَيْكَ هُدَاهُمْ وَلَكِنَّ اللَّهَ يَهْدِي مَنْ يَشَاءُ ۖ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ خَيْرٍ
فَلِأَنْفُسِكُمْ ۖ وَمَا تُنْفِقُونَ إِلَّا ابْتِغَاءَ وَجْهِ اللَّهِ ۖ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ خَيْرٍ يُؤَفَّ إِلَيْكُمْ
وَأَنْتُمْ لَا تُظْلَمُونَ ﴿٢٧٢﴾

Tidaklah engkau diwajibkan (wahai Muhammad) menjadikan mereka (yang kafir) mendapat petunjuk (kerana kewajipanmu hanya menyampaikan petunjuk), akan tetapi Allah jualah yang memberi petunjuk (dengan memberi taufik) kepada sesiapa yang dikehendakinya (menurut undang-undang peraturanNya). Dan apa jua harta yang halal yang kamu belanjakan (pada jalan Allah) maka (faedahnya dan pahalanya) adalah untuk diri kamu sendiri dan kamu pula tidaklah mendermakan sesuatu melainkan kerana menuntut keredaan Allah dan apa jua yang kamu dermakan dari harta yang halal, akan disempurnakan (balasan pahalanya) kepada kamu, dan (balasan baik) kamu (itu pula) tidak dikurangkan.

[Al-Baqarah 2:272]

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَنْفِقُوا مِمَّا رَزَقْنَاكُمْ مِّن قَبْلِ أَن يَأْتِيَ يَوْمٌ لَا بَيْعَ فِيهِ وَلَا
خُلَّةٍ وَلَا شَفْعَةٍ ۚ وَالْكَافِرُونَ هُمُ الظَّالِمُونَ ﴿٢٥٤﴾

Wahai orang-orang yang beriman! Belanjakanlah sebahagian dari apa yang telah Kami berikan kepada kamu, sebelum tibanya hari (kiamat) yang tidak ada jual-beli padanya, dan tidak ada kawan teman (yang memberi manfaat), serta tidak ada pula pertolongan syafaat. Dan orang-orang kafir, mereka itulah orang-orang yang zalim.

[Al-Baqarah 2:254]

HADITH-HADITH BERKAITAN SUMBANGAN & SEDEKAH

HADITH 1:

حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ أَيُّوبَ، وَقُتَيْبَةُ، وَابْنُ، حُجْرٍ قَالُوا حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ، - وَهُوَ ابْنُ جَعْفَرٍ - عَنْ
الْعَلَاءِ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، عَنْ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ قَالَ " مَا نَقَصَتْ صَدَقَةٌ مِنْ مَالٍ وَمَا
زَادَ اللَّهُ عَبْدًا بِعَفْوٍ إِلَّا عِزًّا وَمَا تَوَاضَعَ أَحَدٌ لِلَّهِ إِلَّا رَفَعَهُ اللَّهُ " .

MAKSUD:

Daripada Abu Hurairah رضي الله عنه, bahawa Rasulullah ﷺ bersabda:

"Sedekah tidak akan mengurangkan harta.
Allah tidak menambah bagi seorang hamba yang pemaaf melainkan kemuliaan.
Dan tidaklah seseorang merendahkan diri kerana Allah melainkan Allah akan mengangkat darjatnya."

RUJUKAN: Sahih Muslim, No. 2588 (Kitab al-Birr wa as-Silah, Hadis 90).

PERAWI: Abu Hurairah رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ

MUKHARRIJ: Imam Muslim

DARJAT: Sahih

Sunnah.com — Muslim 2588

Dorar.net — Hadith Sedekah & Harta

HADITH 2:

حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ أَيُّوبَ، وَقُتَيْبَةُ، - يَعْنِي ابْنَ سَعِيدٍ - وَابْنُ جُرَيْرٍ قَالُوا حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ، - هُوَ ابْنُ جَعْفَرٍ - عَنِ الْعَلَاءِ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ " إِذَا مَاتَ الْإِنْسَانُ انْقَطَعَ عَنْهُ عَمَلُهُ إِلَّا مِنْ ثَلَاثَةٍ إِلَّا مِنْ صَدَقَةٍ جَارِيَةٍ أَوْ عِلْمٍ يُنْتَفَعُ بِهِ أَوْ وَلَدٍ صَالِحٍ يَدْعُو لَهُ "

MAKSUD:

Daripada Abu Hurairah رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ, bahawa Rasulullah ﷺ bersabda:

"Apabila seseorang manusia meninggal dunia, terputuslah segala amalannya kecuali tiga perkara: sedekah jariah, ilmu yang dimanfaatkan, atau anak soleh yang mendoakannya."

Rujukan: Sahih Muslim, No. 1631 (Kitab al-Wasiyyah, Hadis 20).

PERAWI: Abu Hurairah رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ

MUKHARRIJ: Imam Muslim

DARJAT: Sahih

Sunnah.com — Muslim 1631

Dorar.net — Hadith Sedekah Jariah

HADITH 3:

حَدَّثَنَا ابْنُ أَبِي عُمَرَ، حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مُعَاذٍ الصَّنَعَانِيُّ، عَنْ مَعْمَرٍ، عَنْ عَاصِمِ بْنِ أَبِي النَّجُودِ، عَنْ أَبِي وَائِلٍ، عَنْ مُعَاذِ بْنِ جَبَلٍ، قَالَ كُنْتُ مَعَ النَّبِيِّ ﷺ فِي سَفَرٍ فَأَصْبَحْتُ يَوْمًا قَرِيبًا مِنْهُ وَنَحْنُ نَسِيرُ فَقُلْتُ يَا رَسُولَ اللَّهِ أَخْبِرْنِي بِعَمَلٍ يَدْخِلُنِي الْجَنَّةَ وَيُبَاعِدُنِي مِنَ النَّارِ. قَالَ " لَقَدْ سَأَلْتَنِي عَنْ عَظِيمٍ وَإِنَّهُ لَيْسِيرٌ عَلَى مَنْ يَسِرُهُ اللَّهُ عَلَيْهِ تَعَبَدَ اللَّهُ وَلَا تَشْرِكْ بِهِ شَيْئًا وَتَقِيمُ

الصَّلَاةَ وَتُؤْتِي الزَّكَاةَ وَتَصُومُ رَمَضَانَ وَتَحُجَّ الْبَيْتَ " . ثُمَّ قَالَ " أَلَا أَدُلُّكَ عَلَى أَبْوَابِ الْخَيْرِ الصَّوْمِ جَنَّةٍ وَالصَّدَقَةِ تُطْفِئُ الْخَطِيئَةَ كَمَا يُطْفِئُ الْمَاءُ النَّارَ وَصَلَاةِ الرَّجُلِ مِنْ جَوْفِ اللَّيْلِ " . قَالَ ثُمَّ تَلَا : (تَتَجَافَى جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ) حَتَّى بَلَغَ : (يَعْمَلُونَ) ثُمَّ قَالَ " أَلَا أُخْبِرُكَ بِرَأْسِ الْأَمْرِ كُلِّهِ وَعَمُودِهِ وَذُرْوَةِ سَنَامِهِ " . قُلْتُ بَلَى يَا رَسُولَ اللَّهِ . قَالَ " رَأْسُ الْأَمْرِ الْإِسْلَامُ وَعَمُودُهُ الصَّلَاةُ وَذُرْوَةُ سَنَامِهِ الْجِهَادُ " . ثُمَّ قَالَ " أَلَا أُخْبِرُكَ بِمَلَكَ ذَلِكَ كُلِّهِ " . قُلْتُ بَلَى يَا نَبِيَّ اللَّهِ قَالَ فَأَخَذَ بِلِسَانِهِ قَالَ " كُفَّ عَلَيْكَ هَذَا " . فَقُلْتُ يَا نَبِيَّ اللَّهِ وَإِنَّا لَمُؤَاخِذُونَ بِمَا نَتَكَلَّمُ بِهِ فَقَالَ " ثَكَلْتُكَ أَمَّا يَا مُعَاذُ وَهَلْ يَكُفُّ النَّاسَ فِي النَّارِ عَلَى وُجُوهِهِمْ أَوْ عَلَى مَنَاخِرِهِمْ إِلَّا حَصَائِدُ السِّنَنِ " . قَالَ أَبُو عِيسَى هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ .

MAKSUD:

Daripada Mu'az bin Jabal رضى الله عنه, beliau berkata:

Aku pernah bermusafir bersama Nabi ﷺ. Pada suatu pagi, ketika aku berada dekat dengan Baginda ﷺ dalam perjalanan, aku berkata:

"Wahai Rasulullah, khabarkan kepadaku suatu amalan yang dapat memasukkanku ke dalam syurga dan menjauhkanku daripada neraka."

Baginda bersabda:

"Sesungguhnya engkau telah bertanya tentang perkara yang besar, dan ia mudah bagi sesiapa yang Allah mudahkan baginya:
Engkau menyembah Allah dan tidak mensyirikkan-Nya dengan sesuatu,
menirikan solat,
menunaikan zakat,
berpuasa Ramadan,
dan menunaikan haji ke Baitullah."

Kemudian Baginda bersabda:

"Mahukah aku tunjukkan kepadamu pintu-pintu kebaikan?
Puasa itu perisai.
Sedekah memadamkan dosa sebagaimana air memadamkan api.
Dan solat seseorang pada tengah malam."

Lalu Baginda membaca ayat:

"*Lambung mereka jauh dari tempat tidur...*" sehingga ayat "*...apa yang mereka kerjakan.*"
(Surah as-Sajdah: 16–17)

Kemudian Baginda bersabda:

"Mahukah aku khabarkan kepadamu tentang pokok segala urusan, tiangnya dan kemuncaknya?"

Aku menjawab: "Ya, wahai Rasulullah."

Baginda bersabda:

"Pokok urusan ialah Islam,
tiangnya ialah solat,
dan kemuncaknya ialah jihad."

Kemudian Baginda bersabda:

“Mahukah aku khabarkan kepadamu tentang pengikat (pengawal) semua itu?”

Aku menjawab: “Ya, wahai Nabi Allah.”

Lalu Baginda memegang lidahnya dan bersabda:

“Tahanlah ini (jagalah lidahmu).”

Aku bertanya: “Wahai Nabi Allah, adakah kita akan dipertanggungjawabkan atas apa yang kita ucapkan?”

Baginda bersabda:

“Ibumu kehilanganmu, wahai Mu‘az!

Bukankah yang menjerumuskan manusia ke dalam neraka dengan wajah atau hidung mereka melainkan hasil tuaian lidah-lidah mereka?”

Imam at-Tirmizi berkata: Hadith ini **hasan sahih**.

STATUS (DARUSSALAM): Hasan.

RUJUKAN: Jami' at-Tirmizi, No. 2616 (Kitab al-Iman).

PERAWI: Muaz bin Jabal رضي الله عنه

MUKHARRIJ: Imam At-Tirmidhi

DARJAT: Hasan Sahih (at-Tirmizi)

Sunnah.com — Tirmidhi 2616

Dorar.net — Hadith Sedekah Hapus Dosa

HADITH 4:

حَدَّثَنَا أَحْمَدُ بْنُ حَنْبَلٍ، حَدَّثَنَا جَحَّاجٌ، قَالَ قَالَ ابْنُ جُرَيْجٍ حَدَّثَنِي عَثْمَانُ بْنُ أَبِي سُلَيْمَانَ، عَنْ عَلِيٍّ الْأَزْدِيِّ، عَنْ عُبَيْدِ بْنِ عَمِيرٍ، عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ حَبْشَةَ الْخَثْعَمِيِّ، أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ سئلَ أَيُّ الْأَعْمَالِ أَفْضَلُ قَالَ " طَوْلُ الْقِيَامِ " . قِيلَ فَأَيُّ الصَّدَقَةِ أَفْضَلُ قَالَ " جَهْدُ الْمُقْلِ " . قِيلَ فَأَيُّ الْهَجْرَةِ أَفْضَلُ قَالَ " مَنْ هَجَرَ مَا حَرَّمَ اللَّهُ عَلَيْهِ " . قِيلَ فَأَيُّ الْجِهَادِ أَفْضَلُ قَالَ " مَنْ جَاهَدَ الْمُشْرِكِينَ بِمَالِهِ وَنَفْسِهِ " . قِيلَ فَأَيُّ الْقَتْلِ أَشْرَفُ قَالَ " مَنْ أَهْرَقَ دَمَهُ وَعَقَرَ جَوَادَهُ " .

MAKSUD:

Daripada ‘Abdullah bin Hubshi al-Khath’ami رضي الله عنه, bahawa Nabi ﷺ telah ditanya:

“Amalan apakah yang paling utama?”

Baginda bersabda:

“Panjang berdiri (dalam solat).”

Ditanya lagi: “Sedekah apakah yang paling utama?”

Baginda bersabda:

“Sedekah daripada orang yang sedikit (yang bersedekah dalam keadaan serba kekurangan).”

Ditanya lagi: “Hijrah apakah yang paling utama?”

Baginda bersabda:

“Orang yang meninggalkan apa yang Allah haramkan ke atasnya.”

Ditanya lagi: “Jihad apakah yang paling utama?”

Baginda bersabda:

“Orang yang berjihad melawan orang musyrik dengan hartanya dan dirinya.”

Ditanya lagi: “Kematian (syahid) apakah yang paling mulia?”

Baginda bersabda:

“Orang yang ditumpahkan darahnya dan terkorban kudanya.”

STATUS HADIS: Sahih (dengan lafaz “أَيُّ الصَّلَاةِ” menurut al-Albani).

RUJUKAN: Sunan Abi Dawud, No. 1449 (Kitab al-Witr).

PERAWI: ‘Abdullah bin Hubshi al-Khath‘ami رَضِيَ اللهُ عَنْهُ

MUKHARRIJ: Imam Abu Dawud

DARJAT: Sahih

Sunnah.com — Abu Dawud 1449

Dorar.net — Hadith Sedekah Terbaik

✉ PERUTUSAN IKHLAS KEPADA PEMBACA ✉

Bismillahirrahmanirrahim.

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,

Dengan nama Allah Yang Maha Pemurah lagi Maha Penyayang, saya merafakkan ucapan syukur yang tidak terhingga kepada Allah SWT kerana dengan limpah kurnia dan izin-Nya, eBook percuma ini telah dapat dihasilkan dan disebarkan kepada saudara-saudari sekalian.

eBook ini dihasilkan hasil daripada penyelidikan yang berterusan, masa, tenaga, dan sumber daya peribadi yang diinfakkan semata-mata kerana Allah SWT — untuk menyebarkan keindahan Al-Qur’an dan keselariannya dengan ilmu sains moden.

Sekiranya eBook ini memberi manfaat kepada anda, saya dengan penuh rendah diri dan ikhlas memohon agar anda mempertimbangkan untuk memberikan sumbangan — walau sekecil pun — bagi membolehkan kerja dakwah dan penyelidikan ini diteruskan.

Sumbangan anda akan digunakan untuk:

- ☒ Sedekah Jariah yang berterusan — pahala mengalir walaupun selepas kematian
- ☒ Menyebarkan ilmu Al-Qur'an kepada lebih ramai umat Islam
- ☒ Menampung kos penyelidikan ilmiah — buku, jurnal, dan sumber rujukan
- ☒ Membantu kerja dakwah melalui media digital yang lebih berkesan
- ☒ Pahala berganda insya-Allah — setiap orang yang mendapat manfaat, anda turut mendapat pahalanya

Semoga Allah SWT merahmati, memberkati, dan membalas kebaikan saudara-saudari dengan balasan yang berlipat ganda di dunia dan di akhirat. Sesungguhnya Allah tidak akan menyia-nyiakan amalan orang yang beramal dengan ikhlas.

Jazakumullahu khayran kathira.

CARA MEMBUAT SUMBANGAN MELALUI QR CODE

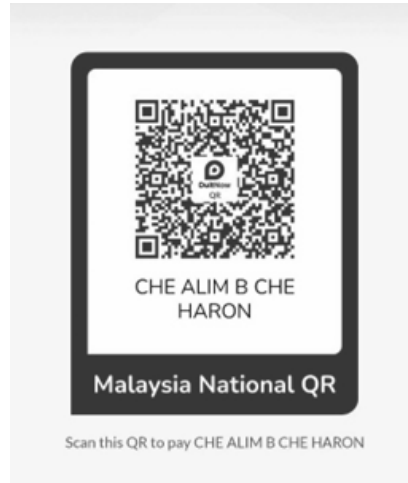
LANGKAH-LANGKAH IMBAS QR CODE:

- ① Buka aplikasi kamera telefon pintar anda
- ② Arahkan kamera ke arah QR Code di bawah sehingga ia fokus
- ③ Klik pautan yang muncul secara automatik pada skrin anda
- ④ Masukkan jumlah sumbangan yang anda ingin berikan
- ⑤ Sahkan pembayaran dan selesaikan transaksi

✦ Semudah itu! Pahala mengalir, insya-Allah. ✦

SUMBANG SEKARANG

Quran & Sains

**CHE ALIM B CHE HARON****AK (Kelantan)***Malaysia National QR*

Scan this QR to pay CHE ALIM B CHE HARON

Sumbangan Antarabangsa (PayPal):**DERMA**paypal.me/quranscience

رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ٢٠١

"Ya Tuhan kami, berikanlah kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat, dan lindungilah kami dari azab api neraka."

[Al-Baqarah 2:201]

⚠ PENAFIAN:

eBook ini adalah untuk tujuan ilmiah dan dakwah semata-mata. Ia bukan nasihat perubatan profesional. Sila rujuk doktor atau pakar kesihatan untuk sebarang masalah perubatan.

✓ **PERCUMA** ✗ **Dilarang Dijual**

Hj Che Alim Hj Che Haron

AK (Kelantan)

Pesara Penolong Pegawai Perubatan
Freelance Researcher | Qur'an & Sains
© 2026 — Semua hak cipta terpelihara

❖ PENGHARGAAN ❖

*Kepada isteri tercinta **Zaharah Mohd Latif** dan anak-anak yang dikasihi —*

**Muhammad Hafiz, Noor Hazwani, Abdul Hakim,
Noor Hidayah, Nor Aqila & Nor Atiqah**

Juga Menantu-Menantu

Fazilah, Malek, Hanin, Fairizal & Firwan

*Terima kasih atas segala doa, sokongan dan pengorbanan.
Semoga Allah merahmati kita semua.*

وَأَنَّ سَعْيَهُ سَوْفَ يُرَىٰ

“Dan bahawa sesungguhnya usaha itu akan diperlihatkan (balasannya).”

(Surah An-Najm 53:40)
