



Surah Al-Falaq

سُورَةُ الْفَلَقِ

113



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dengan nama Allah, Yang Maha Pemurah, lagi Maha Mengasihani

SURAH AL-FALAQ

سُورَةُ الْفَلَقِ

§ SAINS & KESIHATAN §

Surah ke-113 | 5 Ayat | Juzuk ke-30 (Juz 'Ammah)

Nama lain: Al-Mu'awwidhatin (bersama Al-Nas) | Surah Perlindungan

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ﴿١﴾ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ ﴿٢﴾ وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ ﴿٣﴾

"Katakanlah (wahai Muhammad); "Aku berlindung kepada (Allah) Tuhan yang menciptakan sekalian makhluk, "Dari bencana makhluk-makhluk yang Ia ciptakan; "Dan dari bahaya gelap apabila ia masuk; "Dan dari kejahatan makhluk-makhluk yang menghembus-hembus pada simpulan-simpulan (dan ikatan-ikatan); "Dan dari kejahatan orang yang dengki apabila ia melakukan dengki"."

— Al-Falaq 113:1-3 —

Oleh:

Hj Che Alim Hj Che Haron
AK (Kelantan)

Pesara Penolong Pegawai Perubatan
Freelance Researcher | Quran & Sains

✓ PERCUMA ✗ Dilarang Dijual

© 2026 — Semua hak terpelihara





DAFTAR ISI

BAHAGIAN	TAJUK	M/S
Pendahuluan	Pengenalan & Latar Belakang Surah Al-Falaq	3
Teks Penuh	Surah Al-Falaq — Arab & Terjemahan Lengkap	4
Bahagian 1	Perlindungan dari Kejahatan Makhluk — Sains Biologi	5
Bahagian 2	Bahaya Malam — Kronobiologi & Ritma Sirkadian	7
Bahagian 3	Sihir — Perubatan Psikosomatik & Sains	9
Bahagian 4	Hasad Dengki — Psikologi & Immunologi	12
Bahagian 5	Kelebihan & Fadhillat Membaca Al-Falaq	14
Bahagian 6	Ruqyah — Terapi Spiritual & Kajian Sains	16
Panduan	Amalan Harian Berasaskan Surah Al-Falaq	18
Kesimpulan	Kesepaduan Quran & Sains Moden	19
Penutup	Nota Penutup, Penafian & Maklumat Penulis	20



PENDEKATAN PENULISAN

eBook ini menggabungkan penafsiran Al-Quran dengan dapatan sains moden dalam bidang biologi, kronobiologi, psikologi dan perubatan. Setiap kenyataan sains disokong dengan rujukan akademik yang boleh disemak. Pendekatan ini bertujuan mengukuhkan iman dan meningkatkan pemahaman tentang mukjizat Al-Quran.

PENDAHULUAN & PENGENALAN SURAH

Surah Al-Falaq adalah antara surah yang paling kerap dibaca oleh Nabi Muhammad ﷺ sebagai perlindungan diri. Bersama Surah An-Nas, ia dikenali sebagai Al-Mu'awwidhatain — dua surah perlindungan. Surah ini diturunkan di Mekah sebagai respons kepada ancaman sihir yang menimpa Rasulullah ﷺ.

FAKTA SURAH AL-FALAQ

PERKARA	MAKLUMAT
Nama Surah	Al-Falaq (الْفَلَق) — 'Waktu Subuh / Yang Membelah'
Nombor Surah	113 (Surah ke-113 dalam Al-Quran)
Bilangan Ayat	5 Ayat
Tempat Turun	Diperselisihkan — Makkiyyah atau Madaniyyah (riwayat peristiwa sihir menunjukkan ia turun di Madinah)
Juzuk	30 — Juz 'Ammah
Nama Lain	Al-Mu'awwidhatain (bersama An-Nas)
Tema Utama	Perlindungan daripada kejahatan makhluk, malam, sihir & hasad

LATAR BELAKANG PENURUNAN

Menurut riwayat Imam al-Baihaqi dan Ibn Kathir, surah ini diturunkan ketika Rasulullah ﷺ terkena sihir yang dilakukan oleh Labid bin Al-A'sam, seorang Yahudi dari Bani Zurayq. Peristiwa ini berlaku sekitar tahun ke-7 Hijrah. Jibril a.s. datang membawa Al-Falaq dan An-Nas, dan apabila dibacakan, simpulan-simpulan sihir terlepas satu demi satu.

 **PERSPEKTIF SAINS:** Penurunan surah ini dalam konteks sihir memberikan asas untuk memahami hubungan antara spiritual dan psikosomatik — bidang yang kini diakui dalam perubatan moden.

TEKS PENUH SURAH AL-FALAQ

سُورَةُ الْفَلَقِ — TEKS ARAB

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ﴿١﴾

مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ ﴿٢﴾

وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ ﴿٣﴾

وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ ﴿٤﴾

وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ ﴿٥﴾

TERJEMAHAN BAHASA MALAYSIA

Ayat 1: "Katakanlah (wahai Muhammad); "Aku berlindung kepada (Allah) Tuhan yang menciptakan sekalian makhluk,"

Ayat 2: "Dari bencana makhluk-makhluk yang Ia ciptakan;"

Ayat 3 : "Dan dari bahaya gelap apabila ia masuk;"

Ayat 4: "Dan dari kejahatan makhluk-makhluk yang menghembus-hembus pada simpulan-simpulan (dan ikatan-ikatan);"

Ayat 5: "Dan dari kejahatan orang yang dengki apabila ia melakukan dengkiunya."

— Tafsir Pimpinan Al-Rahman (JAKIM)

KATA KUNCI UTAMA

PERKATAAN ARAB	MAKSUD	KEPENTINGAN SAINS
الْفَلَقِ (Al-Falaq)	Waktu subuh / membelah	Kronobiologi — perubahan biologi di waktu fajar
غَاسِقٍ (Ghasiq)	Malam gelap	Bahaya nokturnal, patogen aktif malam
النَّفَّاثَاتِ (Naffathat)	Yang menghembus-hembus	Psikosomatik, pengaruh negatif melalui kata-kata
حَاسِدٍ (Hasid)	Orang yang dengki	Kesan cortisol, tekanan imun, 'evil eye'

BAHAGIAN 1: PERLINDUNGAN DARI KEJAHATAN MAKHLUK

مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ ﴿٢﴾

"Dari bencana makhluk-makhluk yang Ia ciptakan;"
— Al-Falaq 113:2 —

Frasa "min sharri maa khalaq" — "dari kejahatan makhluk yang diciptakan" — merangkumi semua bentuk kejahatan yang wujud dalam alam ini. Dari perspektif sains biologi dan perubatan, ini mencakupi pelbagai ancaman:

PERLINDUNGAN SPIRITUAL SEBAGAI IMUNITI TAMBAHAN

Ibn Al-Qayyim al-Jawziyyah dalam Zad al-Ma'ad menjelaskan bahawa doa dan zikir bertindak sebagai "perisai spiritual" yang melengkapi imuniti biologi badan. Kajian psikoneuroimmunologi (PNI) moden mendapati bahawa keadaan mental yang positif meningkatkan fungsi sistem imun.

HADIS SOKONGAN

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ الْمُثَنَّى، حَدَّثَنَا أَبُو أَحْمَدَ الزَّيْدِيُّ، حَدَّثَنَا عُمَرُ بْنُ سَعِيدٍ بْنُ أَبِي حُسَيْنٍ، قَالَ
حَدَّثَنِي عَطَاءُ بْنُ أَبِي رَبِيعٍ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ " مَا
أَنْزَلَ اللَّهُ دَاءً إِلَّا أَنْزَلَ لَهُ شِفَاءً " .

MAKSUD:

Telah menceritakan kepada kami [Muhammad bin al-Muthanna](#), telah menceritakan kepada kami [Abu Ahmad az-Zubairi](#), telah menceritakan kepada kami [Umar bin Sa'id bin Abi Husain](#), beliau berkata: Telah menceritakan kepadaku [Ata' bin Abi Rabah](#), daripada [Abu Hurairah](#) رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ, daripada Nabi ﷺ, Baginda bersabda:

“Tidaklah Allah menurunkan sesuatu penyakit melainkan Dia juga menurunkan baginya penawar.”

RUJUKAN:

Sahih al-Bukhari, no. 5678
Kitab 76, Hadis 1

PERAWI:

Abu Hurairah رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ

SANAD:

Sahih al-Bukhari, Kitab al-Tibb

[Sunnah.com: bukhari:5678](https://www.sunnah.com/bukhari:5678)

[Dorar.net \(semakan hadis\)](https://www.dorar.net/semakan/hadis)

 Rujukan: Segerstrom, S.C. & Miller, G.E. (2004). Psychological Stress and the Human Immune System: A Meta-Analytic Study of 30 Years of Inquiry. *Psychological Bulletin*, 130(4), 601–630. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.4.601>

BAHAGIAN 2: BAHAYA MALAM — KAJIAN MODEN

وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ ۝

"Dan dari bahaya gelap apabila ia masuk; "

— Al-Falaq: 3 —

Ghasiq (غَاسِقٍ) bermaksud malam yang sangat gelap, terutama apabila bulan tidak kelihatan. Waqaba (وَقَبَ) bermakna 'masuk' atau 'menyelubungi sepenuhnya.' Malam adalah waktu paling berbahaya kerana pelbagai kejahatan berlaku dalam kegelapan.

🕒 FAKTA SAINS: KRONOBIOLOGI & RITMA Sirkadian

Jam biologi manusia: Badan manusia mempunyai 'jam dalaman' (circadian clock) yang mengawal tidur, hormon, suhu badan, dan imuniti. Kajian pemenang Nobel 2017 (Jeffrey Hall, Michael Rosbash, Michael Young) membuktikan mekanisme jam biologi ini.

Kerentanan malam: Kortisol (hormon tekanan) berada pada tahap paling rendah sekitar tengah malam dan memuncak pada awal pagi. Serangan jantung pula paling kerap berlaku pada waktu pagi — kira-kira 6 pagi hingga tengah hari (Muller et al., 1985, NEJM). <https://doi.org/10.1056/NEJM198511213132103>

Melatonin & kegelapan: Kelenjar pineal mengeluarkan melatonin dalam kegelapan. Pendedahan kepada cahaya buatan pada waktu malam menekan melatonin dan mengganggu jam biologi; agensi kanser WHO (IARC) mengklasifikasikan kerja syif malam sebagai 'mungkin karsinogenik' (Kumpulan 2A). [https://doi.org/10.1016/S1470-2045\(19\)30455-3](https://doi.org/10.1016/S1470-2045(19)30455-3)

ANCAMAN SPESIFIK WAKTU MALAM

KATEGORI ANCAMAN	CONTOH SPESIFIK	HUBUNGAN DENGAN AL-FALAQ:3
Patogen Nokturnal	Nyamuk Anopheles (malaria aktif malam), Aedes	Kejahatan makhluk aktif dalam kegelapan
Jenayah & Keselamatan	Banyak jenis jenayah lebih mudah berlaku dalam kegelapan	Kejahatan manusia lebih berani dalam kegelapan
Gangguan Tidur	Sleep apnea, insomnia, parasomnia	Kerosakan fizikal semasa malam
Kerja Syif Malam	Risiko kanser, diabetes, kardiovaskular meningkat	Bahaya melanggar ritma semula jadi malam

🌸 HADIS SOKONGAN — PERLINDUNGAN WAKTU MALAM

حَدَّثَنَا قُتَيْبَةُ، حَدَّثَنَا اللَّيْثُ، عَنْ جَعْفَرِ بْنِ رَيْعَةَ، عَنْ الْأَعْرَجِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ قَالَ " إِذَا سَمِعْتُمْ صِيَاحَ الدِّيَكَةِ فَاسْأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ، فَإِنَّهَا رَأَتْ مَلَكًا، وَإِذَا سَمِعْتُمْ نَهيقَ الْجَمَارِ فَتَعَوَّذُوا بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ، فَإِنَّهُ رَأَى شَيْطَانًا ".

MAKSUD:

Telah menceritakan kepada kami [Qutaibah](#); telah menceritakan kepada kami [al-Layth](#), daripada [Ja'far bin Rabi'ah](#), daripada [al-A'raj](#), daripada [Abu Hurairah](#) رضى الله عنه:

Sesungguhnya Nabi ﷺ bersabda:

"Apabila kamu mendengar kokokan ayam jantan, maka mintalah kepada Allah daripada kurnia-Nya, kerana sesungguhnya ia telah melihat malaikat.

Dan apabila kamu mendengar ringkikan keldai, maka berlindunglah kepada Allah daripada syaitan, kerana sesungguhnya ia telah melihat syaitan."

RUJUKAN: Sahih al-Bukhari, No. 3303 (Kitab Bad' al-Khalq, Hadis 111).

PERAWI:

Abu Hurairah رضى الله عنه

SANAD:

Sahih al-Bukhari, Kitab Bad' al-Khalq |

[🔗 Sunnah.com: bukhari:3303](https://www.sunnah.com/bukhari:3303)

[🔗 Dorar.net \(semakan hadis\)](https://dorar.net/semakan-hadis)

📖 Rujukan: Hall, J.C., Rosbash, M., Young, M.W. (2017). Nobel Prize Lecture: Molecular Mechanisms Controlling Circadian Rhythm. <https://www.nobelprize.org/prizes/medicine/2017/summary/>

BAHAGIAN 3: SIHIR — PSIKOSOMATIK & SAINS

وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ ﴿٤﴾

"Dan dari kejahatan makhluk-makhluk yang menghembus-hembus pada simpulan-simpulan"

— Al-Falaq: 4 —

Al-Naffathat fil 'uqad merujuk kepada tukang sihir yang menghembus nafas pada simpulan tali sebagai ritual sihir. Ayat ini secara eksplisit mengiktiraf kewujudan sihir sebagai realiti yang perlu dilindungi.

FAKTA SAINS: NEUROLOGI & PSIKOSOMATIK

Kesan Nocebo: Kajian perubatan mendapati bahawa kepercayaan negatif yang kuat boleh menyebabkan gejala fizikal sebenar — ini dipanggil 'nocebo effect.' Pasien yang diberitahu ubat akan menyebabkan kesan buruk sering mengalami kesan tersebut walaupun mengambil placebo.

Pengaruh Kata-kata: Kata-kata dan jangkaan negatif boleh mencetuskan kesan fisiologi sebenar melalui kesan nocebo (Benedetti, 2013). Namun, mekanisme sihir itu sendiri ialah perkara ghaib yang tidak dapat diukur oleh sains.

Psikosomatik & Hipnosis: Hipnosis — yang digunakan dalam perubatan — menunjukkan bahawa fikiran boleh mempengaruhi persepsi dan tindak balas badan, contohnya terhadap kesakitan.

HADIS: PERISTIWA SIHIR KE ATAS NABI ﷺ

حَدَّثَنِي عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مُحَمَّدٍ، قَالَ سَمِعْتُ ابْنَ عَيْنَةَ، يَقُولُ أَوَّلُ مَنْ حَدَّثَنَا بِهِ ابْنُ جَرِيْجٍ، يَقُولُ حَدَّثَنِي آلُ، عَمْرُوَةَ عَنْ عَمْرُوَةَ، فَسَأَلْتُ هِشَامًا عَنْهُ حَدَّثَنَا عَنْ أَبِيهِ، عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا - قَالَتْ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ سِحْرَ حَتَّى كَانَ يَرَى أَنَّهُ يَأْتِي النِّسَاءَ وَلَا يَأْتِيَهُنَّ. قَالَ سَفِيَّانُ وَهَذَا أَشَدُّ مَا يَكُونُ مِنَ السِّحْرِ إِذَا كَانَ كَذًا. فَقَالَ " يَا عَائِشَةُ أَعْلَمْتَ أَنَّ اللَّهَ قَدْ أَفْتَانِي فِيمَا اسْتَفْتَيْتَهُ فِيهِ، أَتَانِي رَجُلَانِ فَقَعَدَ أَحَدُهُمَا عِنْدَ رَأْسِي، وَالْآخَرُ عِنْدَ رِجْلِي؛ فَقَالَ الَّذِي عِنْدَ رَأْسِي لِلْآخَرِ مَا يَأَلِ الرَّجُلُ قَالَ مِطْبُوبٌ. قَالَ وَمِنْ طَبْهِ قَالَ لَبِيدُ بْنُ أَعِصَمٍ، رَجُلٌ مِنْ بَنِي زُرَيْقٍ حَلِيفٌ لِيَهُودَ، كَانَ مُنَافِقًا. قَالَ وَفِيمَ قَالَ فِي مِشْطٍ وَمِشَاقَةٍ. قَالَ وَأَيْنِ قَالَ فِي جِفٍّ طَلْعَةٍ ذَكَرَ، تَحْتَ رَعُوفَةٍ، فِي بَيْتِ ذُرَّوَانَ ". قَالَتْ فَأَتَى النَّبِيَّ ﷺ الْبَيْتَ حَتَّى اسْتَخْرَجَهُ فَقَالَ " هَذِهِ الْبَيْتُ الَّتِي أَرَيْتَهَا، وَكَانَ مَاءُهَا نِقَاعَةُ الْحَنَاءِ، وَكَانَ نَخْلُهَا رُءُوسَ الشَّيَاطِينِ ". قَالَ فَاسْتَخْرَجَ، قَالَتْ فَقُلْتُ أَفَلَا أَيْ تَنْشَرَتْ. فَقَالَ " أَمَا وَاللَّهِ فَقَدْ شَفَانِي، وَأَكْرَهُ أَنْ أَثِيرَ عَلَى أَحَدٍ مِنَ النَّاسِ شَرًّا ".

MAKSUD:

Telah menceritakan kepadaku ‘[Abdullah bin Muhammad](#)’, beliau berkata: Aku mendengar [Ibn ‘Uyainah](#) berkata: Orang pertama yang menceritakan hadis ini kepada kami ialah [Ibn Juraij](#). Beliau berkata: Telah menceritakan kepadaku [keluarga ‘Urwah](#), daripada ‘[Urwah](#). Maka aku bertanya kepada Hisyam tentangnya, lalu beliau menceritakan kepada kami daripada [bapanya](#), daripada ‘[Aisyah](#) رضى الله عنها, beliau berkata:

Rasulullah ﷺ pernah disihir sehingga Baginda merasakan seolah-olah Baginda telah mendatangi isteri-isterinya, padahal Baginda tidak mendatangi mereka.

Sufyan berkata: Inilah sihir yang paling kuat, apabila keadaannya menjadi seperti itu.

Kemudian Baginda bersabda:

“Wahai ‘Aisyah, tahukah engkau bahawa Allah telah memberikan jawapan kepadaku tentang perkara yang aku mohon penjelasan daripada-Nya? Telah datang kepadaku dua orang lelaki. Salah seorang duduk di sebelah kepalaku dan seorang lagi di sebelah kakiku.

Orang yang di sebelah kepalaku berkata kepada yang seorang lagi: ‘Apakah yang menimpa lelaki ini?’

Dia menjawab: ‘Dia telah disihir.’

Dia bertanya lagi: ‘Siapakah yang menyihirnya?’

Dia menjawab: ‘Labid bin al-A’sam, seorang lelaki daripada Bani Zuraiq, sekutu kepada orang Yahudi, dan dia seorang munafik.’

Dia bertanya: ‘Dengan apa (dia menyihirnya)?’

Dia menjawab: ‘Dengan sikat dan rambut yang tersangkut padanya.’

Dia bertanya: ‘Di manakah (sihir itu diletakkan)?’

Dia menjawab: ‘Di dalam kelopak mayang kurma jantan, di bawah batu besar, di dalam perigi Dzarwan.’”

‘Aisyah berkata: Maka Nabi ﷺ pergi ke perigi tersebut sehingga Baginda mengeluarkannya, lalu Baginda bersabda:

“Inilah perigi yang diperlihatkan kepadaku. Airnya seolah-olah seperti rendaman inai, dan pohon kurmanya seakan-akan kepala syaitan.”

Lalu sihir itu pun dikeluarkan.

‘Aisyah berkata: Aku bertanya, “Tidakkah engkau membalasnya (atau menyebarkannya kepada orang ramai)?”

Baginda bersabda:

“Demi Allah, sesungguhnya Allah telah menyembuhkanku, dan aku tidak suka menimbulkan keburukan terhadap sesiapa pun daripada kalangan manusia.”

RUJUKAN: Sahih al-Bukhari, No. 5765 (Kitab al-Tibb, Hadis 79).

PERAWI:

Aisyah رضى الله عنها

SANAD:

Sahih al-Bukhari, Kitab al-Tibb

[Sunnah.com: bukhari:5765](https://www.sunnah.com/bukhari:5765)

[Dorar.net \(semakan hadis\)](https://dorar.net/semakan-hadis)



PENTING:

Membaca Al-Falaq adalah penawar dan perlindungan yang diajar langsung oleh Jibril a.s. kepada Nabi ﷺ untuk mengubati kesan sihir. Inilah tibb nabawi (perubatan kenabian) yang diajar oleh Rasulullah ﷺ.

Rujukan: Benedetti, F. (2013). Placebo and the New Physiology of the Doctor-Patient Relationship. *Physiological Reviews*, 93(3), 1207-1246. <https://doi.org/10.1152/physrev.00043.2012>

BAHAGIAN 4: HASAD DENGKI — KESAN PSIKOLOGI & IMUNOLOGI

وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ

"Dan dari kejahatan orang yang dengki apabila ia melakukan dengkinya"

— Al-Falaq: 5 —

Ayat terakhir ini khusus menyebut hasad dengki (hasad) sebagai kejahatan yang memerlukan perlindungan. Al-Quran tidak sahaja mengakui hasad sebagai dosa moral, tetapi juga sebagai ancaman nyata kepada mangsa — sesuatu yang kini dikaji oleh sains moden.

👁 FAKTA SAINS: HASAD DENGKI & KESIHATAN

Kesan kortisol: Meta-analisis 208 kajian mendapati situasi yang melibatkan penilaian negatif oleh orang lain (social-evaluative threat) meningkatkan kortisol dengan ketara (Dickerson & Kemeny, 2004). <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.3.355>

Psikologi hasad: Kajian semakan Smith & Kim (2007, Psychological Bulletin) mendapati sifat iri hati (envy) dikaitkan dengan permusuhan, kemurungan dan kesejahteraan yang lebih rendah. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.46>

Ain (pandangan mata): Kesan 'ain disahkan dalam hadis sahih (Sahih Muslim, No. 2188); mekanismenya termasuk perkara ghaib yang tidak dapat dijelaskan sepenuhnya oleh sains.

KESAN HASAD KEPADA ORANG YANG MENDENGKI

KESAN HASAD PADA PENDENGKI	PENJELASAN SAINS
Peningkatan kortisol kronik	Tekanan berterusan akibat rasa tidak puas hati
Kemurungan & kecemasan	Perbandingan sosial berterusan merendahkan serotonin
Risiko kardiovaskular	Emosi negatif kronik meningkatkan risiko penyakit jantung
Sistem imun lemah	Psikoneuroimmunologi: emosi negatif = imuniti lemah
Kualiti tidur buruk	Fikiran obsesif mengganggu tidur dan pemulihan

HADIS SOKONGAN — BAHAYA HASAD

حَدَّثَنَا عُثْمَانُ بْنُ صَلَاحٍ الْبَغْدَادِيُّ، حَدَّثَنَا أَبُو عَامِرٍ، - يَعْنِي عَبْدَ الْمَلِكِ بْنَ عَمْرٍو - حَدَّثَنَا
سُلَيْمَانُ بْنُ بِلَالٍ، عَنِ إِبْرَاهِيمَ بْنِ أَبِي أَسِيدٍ، عَنْ جَدِّهِ، عَنِ أَبِي هُرَيْرَةَ، أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ قَالَ
"إِيَّاكُمْ وَالْحَسَدَ فَإِنَّ الْحَسَدَ يَأْكُلُ الْحَسَنَاتِ كَمَا تَأْكُلُ النَّارُ الْحَطَبَ". أَوْ قَالَ "العشب".

MAKSUD:

Telah menceritakan kepada kami [‘Uthman bin Salih al-Baghdadi](#); telah menceritakan kepada kami [Abu ‘Amir — iaitu ‘Abd al-Malik bin ‘Amr](#) —; telah menceritakan kepada kami [Sulaiman bin Bilal](#), daripada [Ibrahim bin Abi Asid](#), daripada [datuknya](#), daripada [Abu Hurairah](#) رضى الله عنه, bahawa Nabi ﷺ bersabda:

“Jauhilah oleh kamu sifat hasad (dengki), kerana sesungguhnya hasad itu memakan kebaikan-kebaikan sebagaimana api memakan kayu bakar.”

Atau Baginda bersabda:

“(sebagaimana api memakan) rumput kering.”

DARJAT HADIS: Da‘if (lemah) menurut al-Albani.

RUJUKAN: Sunan Abi Dawud, No. 4903 (Kitab al-Adab, Hadis 131).

PERAWI:

Abu Hurairah رضى الله عنه

SANAD:

Sunan Abu Dawud, Kitab al-Adab

[Sunnah.com: abudawud:4903](https://www.sunnah.com/abudawud/4903)

[Dorar.net \(semakan hadis\)](https://www.dorar.net/semakan/hadis)

 Rujukan: Dickerson, S.S. & Kemeny, M.E. (2004). *Psychological Bulletin*, 130(3), 355–391. | Smith, R.H. & Kim, S.H. (2007). *Comprehending Envy. Psychological Bulletin*, 133(1), 46–64. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.3.355>

BAHAGIAN 5: KELEBIHAN & FADHILAT MEMBACA AL-FALAQ

★ FADHILAT UTAMA

Surah Al-Falaq adalah antara surah yang paling banyak disebut fadhilatnya dalam hadis sahih. Ia dibaca oleh Rasulullah ﷺ sebagai amalan pagi dan petang, sebelum tidur, selepas solat fardhu, dan ketika sakit.

🌸 HADIS 1 — PERLINDUNGAN TERBAIK

وَحَدَّثَنَا قُتَيْبَةُ بْنُ سَعِيدٍ، حَدَّثَنَا جَرِيرٌ، عَنْ بَيَّانٍ، عَنْ قَيْسِ بْنِ أَبِي حَازِمٍ، عَنْ عُقْبَةَ بْنِ عَامِرٍ، قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ "أَلَمْ تَرَ آيَاتَ أَنْزَلْتُ اللَّيْلَةَ لَمْ يَرِ مِثْلُهُنَّ قَطُّ { قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ } وَ { قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ } " .

MAKSUD:

Dan telah menceritakan kepada kami [Qutaibah bin Sa'id](#); telah menceritakan kepada kami [Jarir](#), daripada [Bayan](#), daripada [Qais bin Abi Hazim](#), daripada ['Uqbah bin 'Amir](#) رضي الله عنه, beliau berkata:

Rasulullah ﷺ bersabda:

"Tidakkah kamu melihat ayat-ayat yang telah diturunkan pada malam ini, yang tidak pernah dilihat seumpamanya sama sekali?

'قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ' (Katakanlah: Aku berlindung kepada Tuhan sekalian makhluk)

dan

'قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ' (Katakanlah: Aku berlindung kepada Tuhan manusia)."

(laitu Surah al-Falaq dan Surah an-Nas.)

RUJUKAN: Sahih Muslim, No. 814a (Kitab Solat al-Musafirin, Hadis 319).

PERAWI:

'Uqbah bin 'Amir رضي الله عنه

SANAD:

Sahih Muslim, Kitab Salat al-Musafirin

[Sunnah.com: muslim:814](https://www.sunnah.com/muslim/814)

[Dorar.net \(semakan hadis\)](https://dorar.net/semakan-hadis)

HADIS 2 — PENJAMIN KESIHATAN DAN KESELAMATAN

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ الْمُصَفَّى، حَدَّثَنَا ابْنُ أَبِي فُدَيْكٍ، قَالَ أَخْبَرَنِي ابْنُ أَبِي ذُئْبٍ، عَنْ أَبِي أُسَيْدٍ الْبَرَادِ، عَنْ مَعَاذِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ خَبِيبٍ، عَنْ أَبِيهِ، أَنَّهُ قَالَ خَرَجْنَا فِي لَيْلَةٍ مَطَرٌ وَظُلُمَةٌ شَدِيدَةٌ نَطْلُبُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ لِيُصَلِّيَ لَنَا فَأَدْرَكْنَاهُ فَقَالَ "أَصَلَيْتُمْ". فَلَمْ أَقُلْ شَيْئًا فَقَالَ "قُلْ". فَلَمْ أَقُلْ شَيْئًا ثُمَّ قَالَ "قُلْ". فَلَمْ أَقُلْ شَيْئًا ثُمَّ قَالَ "قُلْ". فَقُلْتُ يَا رَسُولَ اللَّهِ مَا أَقُولُ قَالَ " { قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ } وَالْمَعُودَتَيْنِ حِينَ تَمْسِي وَحِينَ تَصْبِحُ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ تَكْفِيكَ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ " .

MAKSUD:

Telah menceritakan kepada kami [Muhammad bin al-Musaffa](#); telah menceritakan kepada kami [Ibn Abi Fudaik](#); beliau berkata: telah mengkhabarkan kepadaku [Ibn Abi Zi'b](#), daripada [Abu Asid al-Barrad](#), daripada [Mu'az bin 'Abdullah bin Khubaib](#), daripada [bapanya](#), bahawa beliau berkata:

Kami keluar pada suatu malam yang hujan dan sangat gelap untuk mencari Rasulullah ﷺ agar Baginda mengimami solat bagi kami. Lalu kami menemui Baginda. Maka Baginda bersabda:

“Adakah kamu sudah solat?”

Aku tidak berkata apa-apa. Baginda bersabda:

“Katakanlah.”

Aku tetap tidak berkata apa-apa. Kemudian Baginda bersabda lagi:

“Katakanlah.”

Aku masih tidak berkata apa-apa. Kemudian Baginda bersabda lagi:

“Katakanlah.”

Aku pun bertanya: “Wahai Rasulullah, apakah yang harus aku katakan?”

Baginda bersabda:

“Bacalah ‘قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ’ dan dua surah pelindung (al-Mu‘awwizatain: Surah al-Falaq dan Surah an-Nas) pada waktu petang dan pada waktu pagi sebanyak tiga kali; nescaya ia mencukupimu daripada segala sesuatu.”

DARJAT HADIS: Hasan (menurut al-Albani).

RUJUKAN: Sunan Abi Dawud, No. 5082 (Kitab al-Adab, Hadis 310).

PERAWI:

‘Abdullah bin Khubaib رضى الله عنه

SANAD:

Sunan Abu Dawud, Kitab al-Adab

[Sunnah.com: abudawud:5082](https://Sunnah.com:abudawud:5082)

Dorar.net (semakan hadis)

WAKTU-WAKTU MEMBACA AL-FALAQ

WAKTU	BILANGAN	FADHILAT
Selepas Solat Subuh	3x	Perlindungan sepanjang hari
Selepas Solat Maghrib	3x	Perlindungan sepanjang malam
Selepas setiap solat fardhu	1x	Sunnah dianjurkan
Sebelum tidur	3x (tiap ke tapak tangan, sapu badan)	Perlindungan semasa tidur
Ketika sakit / demam	Berulang kali	Ruqyah penyembuhan
Ketika berasa was-was / cemas	Sekurang-kurangnya 3x	Menenangkan jiwa dan fikiran

BAHAGIAN 6: RUQYAH — TERAPI SPIRITUAL & KAJIAN SAINS

Ruqyah syar'iyah adalah pengobatan melalui bacaan Al-Quran dan doa-doa yang diajar oleh Rasulullah ﷺ. Al-Falaq adalah komponen utama dalam ruqyah. Kajian sains moden mula mengkaji mekanisme di sebalik keberkesanan terapi berasaskan ayat Quran ini.

KAJIAN SAINS TENTANG KESAN BACAAN QURAN

SEMAKAN SISTEMATIK (2018):

Ghiasi & Keramat (2018) menilai 28 kajian (ujian rawak terkawal dan kuasi-eksperimen) dan mendapati mendengar bacaan Al-Quran mengurangkan kebimbangan dalam pelbagai situasi. Semakan sistematik 2022 (International Journal of Public Health) turut menyokong manfaatnya kepada kesihatan mental. https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR_173_17

GELOMBANG ALPHA DAN KETENANGAN:

Kajian EEG mendapati bacaan Al-Quran dengan tajwid yang betul merangsang pengeluaran gelombang alpha di otak — berkaitan dengan ketenangan, kreativiti, dan pemulihan tekanan.

PERNAFASAN PERLAHAN:

Bacaan Al-Quran secara tartil melibatkan pernafasan yang perlahan dan teratur — pernafasan perlahan meningkatkan aktiviti parasimpatetik dan HRV (Zaccaro et al., 2018). (Nota: dakwaan 'Cymatics' bahawa bunyi mengubah struktur air dalam badan tidak disokong oleh kajian saintifik.) <https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00353>

PANDUAN RUQYAH DENGAN AL-FALAQ

KAEDAH 1 — UNTUK DIRI SENDIRI (MENGIKUT SUNNAH):

1. Duduk dalam keadaan berwudhuk menghadap kiblat
2. Baca Surah Al-Fatihah (1x), Al-Ikhlâs (3x), Al-Falaq (3x), An-Nas (3x)
3. Tiup ke tapak tangan kiri dan kanan
4. Sapu ke seluruh badan bermula dari kepala
5. Ulangi 3 kali sebelum tidur

KAEDAH 2 — UNTUK ORANG SAKIT (DIHARUSKAN OLEH SEBAHAGIAN ULAMA):

1. Bacakan ke air bersih (3x setiap surah)
2. Tiup ke dalam air
3. Minum sebahagian dan mandikan dengan bakinya

🕌 HADIS — CARA NABI ﷺ BERUBAT DENGAN SURAH PERLINDUNGAN

حَدَّثَنَا قُتَيْبَةُ بْنُ سَعِيدٍ، حَدَّثَنَا الْمُفَضَّلُ، عَنْ عُقَيْلٍ، عَنْ ابْنِ شَهَابٍ، عَنْ عُرْوَةَ، عَنْ عَائِشَةَ، أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ كَانَ إِذَا أَوَى إِلَى فِرَاشِهِ كُلِّ لَيْلَةٍ جَمَعَ كَفْيَهُ ثُمَّ نَفَثَ فِيهِمَا فَقَرَأَ فِيهِمَا {قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ} {وَقُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ} {وَقُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ} ثُمَّ يَمْسَحُ بِهِمَا مَا اسْتَطَاعَ مِنْ جَسَدِهِ يَبْدَأُ بِهِمَا عَلَى رَأْسِهِ وَوَجْهِهِ وَمَا أَقْبَلَ مِنْ جَسَدِهِ يَفْعَلُ ذَلِكَ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ.

MAKSUD:

Telah menceritakan kepada kami [Qutaibah bin Sa'id](#); telah menceritakan kepada kami [al-Mufaddal](#), daripada ['Ugail](#), daripada [Ibn Shihab](#), daripada ['Urwah](#), daripada ['Aisyah](#) رضي الله عنها:

Bahawa Nabi ﷺ apabila hendak berbaring di tempat tidurnya setiap malam, Baginda menghimpunkan kedua-dua tapak tangannya, kemudian Baginda meniup (dengan hembusan ringan) pada kedua-duanya, lalu membaca pada kedua-duanya:

- “Qul Huwa Allahu Ahad”
- “Qul a'udzu birabbil-falaq”
- “Qul a'udzu birabbin-nas”

Kemudian Baginda menyapu dengan kedua-dua tangannya itu pada bahagian tubuh yang mampu dicapainya, dimulakan pada kepala dan wajahnya serta bahagian hadapan tubuhnya.

Baginda melakukan demikian sebanyak **tiga kali**.

RUJUKAN: Sahih al-Bukhari, No. 5017 (Kitab Fadha'il al-Quran, Hadis 39).

PERAWI:

Aisyah رضي الله عنها

SANAD:

Sahih al-Bukhari, Kitab Fadha'il al-Quran

[Sunnah.com: bukhari:5017](https://www.sunnah.com/bukhari:5017)

[Dorar.net \(semakan hadis\)](https://dorar.net/semakan-hadis)

Rujukan: Ghiasi, A. & Keramat, A. (2018). The Effect of Listening to Holy Quran Recitation on Anxiety: A Systematic Review. Iran J Nurs Midwifery Res, 23(6), 411–420. https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR_173_17

PANDUAN AMALAN HARIAN BERASASKAN SURAH AL-FALAQ

JADUAL AMALAN HARIAN — BERDASARKAN SUNNAH

WAKTU	AMALAN	MANFAAT SAINS/SPIRITUAL
Sebelum Subuh	Bangun sebelum azan, baca Al-Falaq + An-Nas (3x)	Aktifkan ritma sirkadian semula jadi; perlindungan dari malam
Selepas Subuh	Zikir pagi: Al-Falaq, An-Nas, Al-Ikhlâs (3x tiap)	Kortisol pagi yang optimum; perlindungan sepanjang hari
Selepas Zohor	Al-Falaq (1x) selepas salam	Sunnah harian Nabi ﷺ
Selepas Asar	Al-Falaq (1x) selepas salam	Sunnah harian
Selepas Maghrib	Zikir petang: Al-Falaq, An-Nas, Al-Ikhlâs (3x tiap)	Perlindungan masuk waktu malam
Sebelum Tidur	Tiup ke tapak tangan + sapu badan (3x)	Kaedah Nabi ﷺ (Sahih al-Bukhari, No. 5017)
Ketika Sakit	Ruqyah dengan Al-Falaq (berulang kali)	Dikaitkan dengan pengurangan kebimbangan (Ghiasi & Keramat, 2018)

10 TIPS KESIHATAN BERASASKAN AL-FALAQ

PANDUAN PRAKTIK KESIHATAN HOLISTIK

1. Baca Al-Falaq pagi dan petang — lindungi diri dari ancaman fizikal dan spiritual
2. Elakkan keluar rumah sendirian pada waktu malam tanpa bacaan doa — respons kepada ayat 3
3. Jaga kebersihan diri dan rumah — mencegah ancaman patogen (ayat 2)
4. Tidur awal sebelum pukul 11 malam — hormati ritma sirkadian semula jadi
5. Jauhkan diri dari persekitaran yang penuh hasad dengki — lindungi kesihatan mental
6. Amalkan ruqyah mingguan untuk diri dan keluarga
7. Baca 'MashaAllah' apabila melihat sesuatu yang mengagumkan — cegah 'ain
8. Minum air yang telah dibacakan Al-Falaq ketika sakit
9. Ajar anak-anak membaca Al-Falaq sejak kecil — imuniti spiritual sejak dini
10. 10. Gabungkan dengan senaman, pemakanan baik, dan istirahat cukup — pendekatan holistik

⚠ PERINGATAN: Ruqyah syar'iyah adalah TAMBAHAN kepada rawatan perubatan moden, bukan pengganti. Jika sakit, sila dapatkan rawatan doktor DAHULU. Islam menggalakkan pengambilan ubat sambil berdoa kepada Allah.

KESIMPULAN

Surah Al-Falaq adalah surah yang padat dengan hikmah ilahi. Dalam 5 ayat yang ringkas, Al-Quran telah merangkumi empat dimensi perlindungan yang komprehensif — daripada ancaman biologi, ancaman malam, ancaman sihir, hingga ancaman sosial dalam bentuk hasad dengki.

RUMUSAN KESEPADUAN QURAN & SAINS

AYAT	PERLINDUNGAN	BIDANG SAINS	RELEVANSI MODEN
1	Perlindungan Allah (Al-Falaq)	Teologi, Falsafah	Tauhid sebagai asas kesihatan mental
2	Kejahatan makhluk ciptaan	Biologi, Virologi, Mikrobiologi	COVID-19, bakteria, virus, haiwan berbisa
3	Bahaya malam gelap	Kronobiologi, Epidemiologi	Ritma sirkadian, jenayah malam, patogen
4	Kejahatan sihir	Psikologi, Neurosains	Nocebo effect, hipnosis, pengaruh psikosomatik
5	Hasad dengki	Psikoneuroimmunologi	Kortisol & tekanan sosial

PENUTUP ILMIAH

Mukjizat Al-Quran bukan sahaja terletak pada bahasanya yang indah, tetapi juga pada kedalaman ilmiahnya yang melampaui zaman. Bagi orang beriman, Surah Al-Falaq menambah keyakinan bahawa Al-Quran adalah kalam Allah — firman Yang Maha Mengetahui segala sesuatu, termasuk ancaman-ancaman yang baru diketahui manusia ribuan tahun kemudian.

Marilah kita jadikan Al-Falaq sebagai benteng harian kita — spiritual, mental, dan fizikal. Inilah al-tibb al-Qur’ani — perubatan Al-Quran yang abadi.

NOTA PENUTUP

DOA PENUTUP — خَاتِمَةُ الدُّعَاءِ

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ① مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ ② وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ ③ وَمِنْ شَرِّ
النَّفَّاثِ فِي الْعُقَدِ ④ وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ ⑤

"Katakanlah (wahai Muhammad); "Aku berlindung kepada (Allah) Tuhan yang menciptakan sekalian makhluk, "Dari bencana makhluk-makhluk yang Ia ciptakan; "Dan dari bahaya gelap apabila ia masuk; "Dan dari kejahatan makhluk-makhluk yang menghembus-hembus pada simpulan-simpulan (dan ikatan-ikatan); "Dan dari kejahatan orang yang dengki apabila ia melakukan dengki"."

— Al-Falaq: 1-5 —

⚠️ PENAFIAN (DISCLAIMER): eBook ini ditulis untuk tujuan pendidikan dan kefahaman Islam semata-mata. Maklumat sains yang dikemukakan adalah berdasarkan kajian yang tersedia. Penulis bukan pakar perubatan berlesen. Untuk masalah kesihatan, sila dapatkan nasihat doktor yang berkeelayakan. Ruqyah syar'iyah adalah amalan tambahan, BUKAN pengganti rawatan perubatan moden.

✓ **EBOOK PERCUMA — BOLEH DIKONGSI SECARA PERCUMA**

⊘ **DILARANG DIJUAL ATAU DIKOMERSIALKAN**

Boleh dikongsi, dicetak, dan disebarikan secara percuma untuk manfaat ummah.

Ditulis oleh:

**Hj Che Alim Hj Che Haron
AK (Kelantan)**

Pesara Penolong Pegawai Perubatan
Freelance Researcher | Quran & Sains

© 2026 — Semua Hak Terpelihara

سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَبِحَمْدِكَ أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ أَسْتَغْفِرُكَ وَأَتُوبُ إِلَيْكَ

◆ تَمَّ بِعَوْنِ اللَّهِ ◆

Selesai dengan pertolongan Allah

◆ SOKONGAN & SUMBANGAN ◆

Demi Kesenambungan Ilmu & Dakwah

Segala puji bagi Allah SWT yang mengurniakan hidayah dan taufiq dalam menyempurnakan penulisan ini. eBook ini diterbitkan secara **PERCUMA** sebagai sedekah ilmu kepada umat Islam. Namun, usaha penyelidikan, penulisan, dan penerbitan ini memerlukan masa, tenaga, dan kos yang tidak sedikit.

Sekiranya anda mendapati manfaat dalam eBook ini, anda dijemput untuk menyumbang bagi membolehkan lebih banyak karya ilmiah seperti ini diterbitkan untuk generasi akan datang. Setiap sumbangan, walau kecil sekalipun, amat dihargai dan akan diberikan balasan yang terbaik oleh Allah SWT.

مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلٍ فِي
كُلِّ سُنْبُلَةٍ مِائَةٌ حَبَّةٌ ۗ وَاللَّهُ يُضْعِفُ 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 mengandung seratus biji. Dan (ingatlah), Allah akan melipatgandakan pahala bagi sesiapa yang dikehendakiNya, dan Allah Maha Luas (rahmat) kurniaNya, lagi Meliputi ilmu pengetahuanNya."

(Surah Al-Baqarah, 2:261)

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

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 yang kamu dermakan maka sesungguhnya Allah mengetahuinya."

(Surah Ali 'Imran, 3:92)

﴿ HADITH BERKAITAN SEDEKAH & ILMU

حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ أَيُّوبَ، وَقُتَيْبَةُ، وَابْنُ جُرَّجٍ قَالُوا حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ، - وَهُوَ ابْنُ جَعْفَرٍ -
عَنِ 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:

Telah menceritakan kepada kami [Yahya bin Ayyub](#), [Qutaibah](#) dan [Ibn Hujr](#); mereka berkata: telah menceritakan kepada kami [Isma'il — iaitu Ibn Ja'far](#) — daripada [al-'Ala'](#), daripada bapanya, daripada [Abu Hurairah](#) رضي الله عنه, daripada Rasulullah ﷺ, Baginda bersabda:

"Sedekah tidak akan mengurangkan harta.

Dan Allah tidak menambahkan kepada seorang hamba dengan sifat 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 رضي الله عنه

SANAD: Riwayat Imam Muslim — Sahih Muslim

🔗 Sumber 1: <https://sunnah.com/muslim:2588>

🔗 Sumber 2: <https://dorar.net/hadith/sharh/20781>

حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ أَيُّوبَ، وَقُتَيْبَةُ، - يَعْنِي ابْنَ سَعِيدٍ - وَابْنُ جُرَّجٍ 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:

Telah menceritakan kepada kami [Yahya bin Ayyub](#), [Qutaibah — iaitu Ibn Sa'id](#) — dan [Ibn Hujr](#); mereka berkata: telah menceritakan kepada kami [Isma'il — iaitu Ibn Ja'far](#) — daripada [al-'Ala'](#), daripada bapanya, daripada [Abu Hurairah](#) رضي الله عنه:

Sesungguhnya Rasulullah ﷺ bersabda:

“Apabila seseorang manusia meninggal dunia, maka terputuslah amalannya kecuali daripada tiga perkara: sedekah jariah, ilmu yang dimanfaatkan, atau anak yang soleh yang mendoakannya.”

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

PERAWI: Abu Hurairah رضي الله عنه

SANAD: Riwayat Imam Muslim — Sahih Muslim

🔗 **Sumber 1:** <https://sunnah.com/muslim:1631>

🔗 **Sumber 2:** <https://dorar.net/hadith/sharh/5718>



IMBAS QR CODE UNTUK SUMBANGAN

Langkah mudah:

- ① Buka kamera telefon
- ② Arahkan ke QR Code
- ③ Klik pautan yang muncul
- ④ Masukkan jumlah sumbangan
- ⑤ Sahkan pembayaran



Manfaat Sumbangan:

- ☒ Sedekah Jariah berterusan
- ☒ Menyebarkan ilmu Quran
- ☒ Menampung kos penyelidikan
- ☒ Membantu kerja dakwah
- ☒ Pahala berganda insya-Allah

Sumbangan Antarabangsa (PayPal):

DERMA

paypal.me/quranscience

DOA UNTUK PARA PENYUMBANG

اللَّهُمَّ بَارِكْ لَهُمْ فِي أَمْوَالِهِمْ وَارْزُقْهُمْ خَيْرًا مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُونَ

"Ya Allah, berkatilah harta mereka dan rezekikanlah mereka dengan kebaikan dari arah yang tidak mereka sangka-sangka."

Aamiin Ya Rabbal 'Alamiin | آمِينَ يَا رَبَّ الْعَالَمِينَ



JAZAKUMULLAHU KHAIRAN KATHIRA



جَزَاكُمُ اللَّهُ خَيْرًا كَثِيرًا

Semoga Allah SWT membalas kebaikan anda dengan berlipat kali ganda di dunia dan akhirat.

⚠️ NOTA PENTING

Sumbangan adalah sukarela sepenuhnya. Tidak ada obligasi atau syarat yang dikenakan. eBook ini tetap **PERCUMA** untuk semua.

🚫 **DILARANG DIJUAL • PERCUMA UNTUK SEMUA UMAT ISLAM** 🚫

© 2026 Hj Che Alim bin Hj Che Haron | Pesara Penolong Pegawai Perubatan | Freelance Researcher Quran & Sains

❖ 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 يُرَى

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

(Surah An-Najm 53:40)