



Surah Al-Muzzammil

الْمُزَّمِّلُ

٧٣

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dengan Nama Allah Yang Maha Pemurah lagi Maha Mengasihani

SURAH AL-MUZZAMMIL

الْمُزَّمِّلُ

SAINS & KESIHATAN

Surah ke-73 • 20 Ayat • Juzuk 29

"Yang Berselimut" | Surah Makkiyah

يَا أَيُّهَا الْمُزَّمِّلُ ﴿١﴾ قُمْ اللَّيْلَ إِلَّا قَلِيلًا ﴿٢﴾ نِصْفَهُ أَوْ انْقُصْ مِنْهُ قَلِيلًا ﴿٣﴾ أَوْ
زِدْ عَلَيْهِ وَرَتِّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلًا ﴿٤﴾

"Wahai orang yang berselimut! Bangunlah (untuk sembahyang) pada waktu malam, kecuali sedikit sahaja; Separuh dari waktu malam itu, atau kurangkan sedikit daripadanya; Atau lebihkan (sedikit) daripadanya, dan bacalah Al-Quran dengan tartil (perlahan-lahan dengan tajwid)."

(Surah Al-Muzzammil 73:1-4)

Oleh:

Hj Che Alim Hj Che Haron

AK (Kelantan)

Pesara Penolong Pegawai Perubatan

Freelance Researcher | Quran & Sains

♦ PERCUMA ♦

Dilarang Dijual

© 2026

BAHAGIAN 2: PRAKATA DAN MAKLUMAT SURAH

PRAKATA

Segala puji bagi Allah Subhanahu wa Ta'ala, Tuhan semesta alam. Selawat dan salam ke atas junjungan besar Nabi Muhammad Sallallahu 'Alaihi wa Sallam, ahli keluarga baginda, para sahabat, dan sesiapa yang mengikuti jejak langkah baginda hingga hari kiamat.

Surah Al-Muzzammil (Yang Berselimut) adalah surah ke-73 dalam Al-Quran Al-Karim, terdiri daripada 20 ayat yang diturunkan di Makkah Al-Mukarramah. Surah ini merupakan antara surah terawal diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW, mengandungi perintah awal untuk mendirikan solat malam (Qiyamullail) sebagai persediaan rohani dalam menerima wahyu dan melaksanakan dakwah.

eBook ini menganalisis Surah Al-Muzzammil daripada perspektif tafsir tematik, I'jaz Ilmi (kemukjizatan saintifik Al-Quran), dan panduan amali kesihatan berteraskan ajaran Islam. Semoga ia memberi manfaat kepada seluruh umat Islam, ameen.

MAKLUMAT SURAH AL-MUZZAMMIL

NAMA SURAH	AL-MUZZAMMIL (الْمُزَّمِّل)
Maksud Nama	Yang Berselimut
Nombor Surah	73
Jumlah Ayat	20 Ayat
Juzuk	Juzuk 29
Jenis Surah	Makkiyah (diturunkan di Makkah)
Nama Lain	Surah Al-Murattal
Tema Utama	Qiyamullail, Tilawah Al-Quran, Sabar, Jihad
Asbab Al-Nuzul	Antara surah terawal; diturunkan sebagai arahan persediaan rohani Nabi SAW
Keutamaan	Mengandungi perintah Qiyamullail; amalan orang-orang soleh terdahulu

BAHAGIAN 3: TEKS SURAH DAN TERJEMAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

يَأْتِيهَا الْمَزْمِلُ ﴿١﴾ فَمِ اللَّيْلِ إِلَّا قَلِيلًا ﴿٢﴾ يَصْفَهُ أَوْ انْقُصَ مِنْهُ قَلِيلًا ﴿٣﴾
 أَوْ زِدْ عَلَيْهِ وَرَتِّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلًا ﴿٤﴾ إِنَّا سَنُلْقِي عَلَيْكَ قَوْلًا ثَقِيلًا ﴿٥﴾
 إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَطْأً وَأَقْوَمُ قِيلًا ﴿٦﴾
 إِنَّ لَكَ فِي النَّهَارِ سَبْحًا طَوِيلًا ﴿٧﴾ وَادْكُرْ اسْمَ رَبِّكَ وَتَبَتَّلْ إِلَيْهِ تَبْتِيلًا ﴿٨﴾
 رَبُّ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ فَاتَّخِذْهُ وَكِيلًا ﴿٩﴾
 وَأَصْبِرْ عَلَى مَا يَقُولُونَ وَأَهْبِزْهُمْ هَزْبًا جَمِيلًا ﴿١٠﴾
 وَذَرْنِي وَالْمُكَذِّبِينَ أُولِيَ اللَّعْمَةِ وَمَهْلُهُمْ قَلِيلًا ﴿١١﴾
 إِنَّ لَدَيْنَا أَنْكَالًا وَجَحِيمًا ﴿١٢﴾ وَطَعَامًا ذَا غُصَّةٍ وَعَذَابًا أَلِيمًا ﴿١٣﴾
 يَوْمَ تَرْجُفُ الْأَرْضُ وَالْجِبَالُ وَكَانَتِ الْجِبَالُ كَثِيبًا مَّهِيلًا ﴿١٤﴾
 إِنَّا أَرْسَلْنَا إِلَيْكُمْ رَسُولًا شَهِيدًا عَلَيْكُمْ كَمَا أَرْسَلْنَا إِلَى فِرْعَوْنَ رَسُولًا ﴿١٥﴾
 فَعَصَى فِرْعَوْنُ الرَّسُولَ فَأَخَذْنَاهُ أَخْذًا وَبِيلًا ﴿١٦﴾
 فَكَيْفَ تَتَّقُونَ إِنْ كَفَرْتُمْ يَوْمًا يَجْعَلُ الْوِلْدَانَ شِيبًا ﴿١٧﴾
 السَّمَاءُ مُنْفَطِرٌ بِهِ ۚ كَانَ وَعْدُهُ مَفْعُولًا ﴿١٨﴾
 إِنَّ هَذِهِ تَذْكِرَةٌ فَمَنْ شَاءَ اتَّخَذَ إِلَىٰ رَبِّهِ سَبِيلًا ﴿١٩﴾
 إِنَّ رَبَّكَ يَعْلَمُ أَنَّكَ تَقُومُ أَدْنَىٰ مِنْ ثُلُثِي اللَّيْلِ وَنِصْفَهُ ۚ وَثُلُثَهُ ۚ وَطَآئِفَةٌ مِّنَ الَّذِينَ
 مَعَكَ ۚ وَاللَّهُ يُقَدِّرُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ ۚ عَلِمَ أَن لَّنْ نُحْصِيَهُ فَتَابَ عَلَيْكُمْ ۚ فَاقْرَءُوا مَا
 تَيَسَّرَ مِنَ الْقُرْآنِ ۚ عَلِمَ أَن سَيَكُونُ مِنْكُم مَّرْضَىٰ ۚ وَءَاخَرُونَ يَضْرِبُونَ فِي الْأَرْضِ

يَبْتَغُونَ مِنْ فَضْلِ اللَّهِ وَاٰخِرُونَ يُقْلِتُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَأَقْرَأُوا مَا تيسَّرَ مِنْهُ
وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَأَقْرِضُوا اللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا وَمَا تُقَدِّمُوا لِأَنْفُسِكُمْ
مِنْ خَيْرٍ تَجِدُوهُ عِنْدَ اللَّهِ هُوَ خَيْرًا وَأَعْظَمَ أَجْرًا وَاسْتَغْفِرُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ
رَحِيمٌ

TERJEMAHAN BAHASA MELAYU (BASMEIH / JAKIM)

TERJEMAHAN BAHASA MELAYU	AYAT	TEKS ARAB
Wahai orang yang berselimut!	1	يَا أَيُّهَا الْمَرْمِلُ
Bangunlah (untuk sembahyang) pada waktu malam, kecuali sedikit sahaja;	2	فُمِ اللَّيْلِ إِلَّا قَلِيلًا
Separuh dari waktu malam itu, atau kurangkan sedikit daripadanya;	3	بِضْفَةٍ أَوْ انْقُصْ مِنْهُ قَلِيلًا
Atau lebihkan (sedikit) daripadanya, dan bacalah Al-Quran dengan tartil (perlahan-lahan dengan tajwid).	4	أَوْ زِدْ عَلَيْهِ وَرَتِّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلًا
Sesungguhnya Kami akan menurunkan kepadamu firman yang berat (untuk dilaksanakan).	5	إِنَّا سَنُلْقِي عَلَيْكَ قَوْلًا ثَقِيلًا
Sesungguhnya bangun malam itu lebih kukuh (untuk mendidik jiwa) dan lebih meneguhkan bacaan (Al-Quran).	6	إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَطْئًا وَأَقْوَمُ قِيلًا
Sesungguhnya pada siang hari engkau mempunyai kesibukan yang panjang (urusan dakwah).	7	إِنَّ لَكَ فِي النَّهَارِ سَبْحًا طَوِيلًا
Dan sebutlah nama Tuhanmu serta tumpukan perhatianmu kepada-Nya dengan sepenuh-penuh tumpuan.	8	وَادْكُرْ اسْمَ رَبِّكَ وَتَبَتَّلْ إِلَيْهِ تَبْتِيلًا
Dia adalah Tuhan yang menguasai timur dan barat; tiada Tuhan selain Dia, maka jadikanlah Dia sebagai Pengawal (pelindung dan penolong).	9	رَبُّ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ فَاتَّخِذْهُ وَكِيلًا

TERJEMAHAN BAHASA MELAYU	AYAT	TEKS ARAB
Dan bersabarlah terhadap apa yang mereka katakan, dan jauhilah mereka dengan cara yang baik.	10	وَأَصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَشْكُرُونَ وَاهْجُرْهُمْ هَجْرًا جَمِيلًا
Dan biarkan Aku bersama orang-orang yang mendustakan (kebenaran) itu — orang-orang yang mewah — dan beri tempoh kepada mereka sebentar.	11	وَذَرْنِي وَالْمُكَذِّبِينَ أُولِيَ النَّعْمَةِ وَمَهِّلْهُمْ قَلِيلًا
Sesungguhnya di sisi Kami ada belunggu dan neraka yang menyala-nyala.	12	إِنَّ لَدَيْنَا أَنْكَالًا وَجَحِيمًا
Dan makanan yang menyekat (di kerongkong) dan azab yang pedih.	13	وَطَعَامًا ذَا غُصَّةٍ وَعَذَابًا أَلِيمًا
Iaitu hari ketika bumi dan gunung-ganang bergoncang dan gunung-ganang itu menjadi timbunan pasir yang berhambur.	14	يَوْمَ تَرْجُفُ الْأَرْضُ وَالْجِبَالُ وَكَانَتِ الْجِبَالُ كَثِيبًا مَّهِيلًا
Sesungguhnya Kami telah mengutus kepada kamu seorang Rasul yang menjadi saksi ke atas kamu, sebagaimana Kami telah mengutus kepada Firaun seorang rasul.	15	إِنَّا أَرْسَلْنَا إِلَيْكَ رَسُولًا شَهِيدًا عَلَيْكَ كَمَا أَرْسَلْنَا إِلَىٰ فِرْعَوْنَ رَسُولًا
Namun Firaun menderhaka kepada Rasul itu, lalu Kami mengazabnya dengan azab yang berat.	16	فَعَصَىٰ فِرْعَوْنُ الرَّسُولَ فَأَخَذْنَاهُ أَخْذًا وَبِيلًا
Maka bagaimanakah kamu akan dapat memelihara diri jika kamu kufur, dari hari yang menjadikan kanak-kanak beruban?	17	فَكَيْفَ تَتَّقُونَ إِنْ كَفَرْتُمْ يَوْمًا يَجْعَلُ الْوِلْدَانَ شِيبًا
Langit pun terbelah padanya, adalah janji-Nya itu pasti berlaku.	18	السَّمَاءُ مُنْفَطِرٌ بِهِ كَانَ وَعْدُهُ مَفْعُولًا
Sesungguhnya ini adalah suatu peringatan, maka sesiapa yang mahu, nescaya ia mengambil jalan kepada Tuhannya.	19	إِنَّ هَذِهِ تَذْكِرَةٌ فَمَنْ شَاءَ اتَّخَذْ إِلَىٰ رَبِّهِ سَبِيلًا
Sesungguhnya Tuhanmu mengetahui bahawa engkau berdiri (sembahyang) kurang sedikit dari dua pertiga malam, dan setengahnya, dan sepertiga daripadanya, dan demikian pula segolongan dari orang-orang yang bersamamu. Dan Allah menentukan masa malam dan siang. Dia mengetahui bahawa kamu tidak dapat menentukan batas-batasnya, maka Dia mengampuni kamu, kerana itu bacalah apa yang mudah dari Al-Quran. Dia mengetahui bahawa akan ada di antara kamu orang-orang	20	إِنَّ رَبَّكَ يَعْلَمُ أَنَّكَ تَقُومُ أَدْنَىٰ مِنْ ثُلُثَيِ اللَّيْلِ وَنِصْفَهُ وَثُلُثَهُ وَطَائِفَةٌ مِّنَ الَّذِينَ مَعَكَ وَاللَّهُ يُقَدِّرُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ عَلِمَ أَنْ لَّنْ نُحْصِيَهُ فَتَابَ عَلَيْكُمْ فَاقْرَءُوا مَا تَيَسَّرَ مِنَ الْقُرْآنِ عَلِمَ أَنْ سَيَكُونُ مِنْكُم مَّرْضَىٰ وَءَاخِرُونَ يَضْرِبُونَ فِي الْأَرْضِ يَبْتَغُونَ مِن فَضْلِ اللَّهِ وَءَاخِرُونَ

TERJEMAHAN BAHASA MELAYU	AYAT	TEKS ARAB
yang sakit, dan orang-orang yang berjalan di muka bumi mencari sebahagian kurnia Allah, dan orang-orang yang berperang pada jalan Allah, maka bacalah apa yang mudah daripadanya, dan dirikanlah solat, tunaikanlah zakat dan berikanlah pinjaman kepada Allah pinjaman yang baik. Dan kebaikan apa sahaja yang kamu kerjakan untuk dirimu, kamu akan mendapat balasannya di sisi Allah — itulah yang lebih baik dan lebih besar pahalanya. Dan mohonlah ampunan kepada Allah; sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.		يَقْتُلُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَاَقْرَبُوا مَا تَيْسَّرَ مِنْهُ وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَأَقْرِضُوا اللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا وَمَا تُقَدِّمُوا لِأَنفُسِكُمْ مِنْ خَيْرٍ تَجِدُوهُ عِنْدَ اللَّهِ هُوَ خَيْرًا وَأَعْظَمَ أَجْرًا وَأَسْتَغْفِرُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ

BAHAGIAN 4: TAFSIR TEMATIK

TEMA 1: PERINTAH QIYAMULLAIL (AYAT 1-4)

يَا أَيُّهَا الْمَزْمِلُ ﴿١﴾ قُمْ أَلَيْلًا إِلَّا قَلِيلًا ﴿٢﴾ نِصْفَهُ أَوْ انْقُصْ مِنْهُ قَلِيلًا ﴿٣﴾
أَوْ زِدْ عَلَيْهِ وَرَتِّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلًا ﴿٤﴾

Wahai orang yang berselimut!. Bangunlah (untuk sembahyang) pada waktu malam, kecuali sedikit sahaja; Separuh dari waktu malam itu, atau kurangkan sedikit daripadanya; Atau lebihkan (sedikit) daripadanya, dan bacalah Al-Quran dengan tartil.

(Al-Muzzammil 73:1-4)

Surah ini dimulai dengan seruan terus kepada Nabi Muhammad SAW yang pada ketika itu sedang beristirahat — "wahai orang yang berselimut". Ini menandakan peralihan dari keadaan rehat kepada tugas besar yang memerlukan persediaan rohani yang mendalam.

Allah SWT memerintahkan Nabi SAW agar bangun pada waktu malam untuk beribadah — dengan fleksibiliti; separuh malam, atau lebih atau kurang sedikit. Ini menunjukkan rahmat Allah dalam menetapkan ibadat yang tidak membebankan.

Perintah membaca Al-Quran dengan tartil (perlahan-lahan, jelas sebutan, faham maknanya) adalah kunci dalam solat malam. Tartil bukan sahaja soal bacaan yang indah, tetapi soal penghayatan dan kefahaman yang mendalam terhadap setiap ayat.

TEMA 2: HIKMAT SOLAT MALAM (AYAT 5-7)

إِنَّا سَنُلْقِي عَلَيْكَ قَوْلًا ثَقِيلًا ﴿٥﴾ إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَطْأً وَأَقْوَمُ قِيلًا ﴿٦﴾
إِنَّ لَكَ فِي النَّهَارِ سَبْحًا طَوِيلًا ﴿٧﴾

(Sayugialah engkau dan pengikut-pengikutmu membiasakan diri masing-masing dengan ibadat yang berat kepada hawa nafsu, kerana) sesungguhnya Kami akan menurunkan kepadamu wahyu (Al-Quran yang mengandungi perintah-perintah) yang berat (kepada orang-orang yang tidak bersedia menyempurnakannya). Sebenarnya sembahyang dan ibadat malam lebih kuat kesannya (kepada jiwa), dan lebih tetap betul bacaannya. (Kami galakkan engkau dan umatmu beribadat pada waktu malam), kerana sesungguhnya engkau pada siang hari mempunyai urusan-urusan yang panjang kira bicaranya;

(Al-Muzzammil 73:5-7)

Allah SWT menjelaskan hikmah Qiyamullail: ia lebih berkesan untuk mendisiplinkan jiwa dan memperkukuhkan hafalan. Pada waktu malam, tiada gangguan duniawi; minda dan hati lebih bersih dan fokus.

Ayat 7 pula mengingatkan bahawa pada siang hari, Nabi SAW mempunyai kesibukan yang panjang — urusan dakwah, bertemu dengan masyarakat, menjawab persoalan. Maka waktu malam adalah waktu eksklusif untuk baginda bermunajat kepada Allah SWT.

Ini mengajarkan prinsip pengurusan masa yang bijak: waktu siang untuk kerja-kerja produktif, waktu malam untuk pengisian rohani. Keseimbangan inilah yang menjadikan seorang Muslim berjaya di dunia dan akhirat.

TEMA 3: TAWAKAL DAN KESABARAN (AYAT 8-11)

وَاذْكُرِ اسْمَ رَبِّكَ وَتَبَتَّلْ إِلَيْهِ تَبْتِيلًا ﴿٨﴾
 رَبُّ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ فَاتَّخِذْهُ وَكِيلًا ﴿٩﴾
 وَأَصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَأَهْجِرْهُمْ هَجْرًا جَمِيلًا ﴿١٠﴾
 وَذَرْنِي وَالْمُكَذِّبِينَ أُولِيَ النَّعْمَةِ وَمَهْلُومٌ قَلِيلًا ﴿١١﴾

Dan sebutlah (dengan lidah dan hati) akan nama Tuhanmu (terus menerus siang dan malam), serta tumpukanlah (amal ibadatmu) kepadaNya dengan sebulat-bulat tumpuan. Dia lah Tuhan yang menguasai timur dan barat; tiada Tuhan melainkan Dia; maka jadikanlah Dia Penjaga yang menyempurnakan urusanmu. Dan bersabarlah terhadap apa yang dikatakan oleh mereka (yang menentangmu), dan jauhkanlah dirimu dari mereka dengan cara yang baik. Dan biarkanlah Aku sahaja membalas orang-orang yang mendustakan (bawaanmu) itu, orang-orang yang berada dalam kemewahan, dan berilah tempoh kepada mereka sedikit masa;

(Al-Muzzammil 73:8-11)

Selepas perintah Qiyamullail, Allah SWT memerintahkan zikir yang khusyuk — menumpukan sepenuh jiwa kepada Allah SWT tanpa sebarang pengalih perhatian. Ini adalah konsep "tawajjuh"; menghadap Allah dengan seluruh keperibadian.

Allah SWT mengingatkan Nabi SAW agar bersabar terhadap cacian dan kritikan golongan yang menolak dakwah (ayat 10). Kesabaran di sini bukan pasif, tetapi aktif — terus berdakwah sambil menjaga akhlak yang mulia.

Ayat 11 memberi jaminan bahawa Allah SWT akan menangani sendiri urusan orang-orang yang sombong dan mendustakan kebenaran. Ini melepaskan beban psikologi pendakwah yang sering tertekan dengan penolakan.

TEMA 4: AMARAN HARI KIAMAT (AYAT 12-18)

إِنَّ لَدَيْنَا أَنْكَالًا وَحِمِيمًا ﴿١٢﴾ وَطَعَامًا ذَا غُصَّةٍ وَعَذَابًا أَلِيمًا ﴿١٣﴾
 يَوْمَ تَرْجُفُ الْأَرْضُ وَالْجِبَالُ وَكَانَتِ الْجِبَالُ كَثِيبًا مَّهِيلًا ﴿١٤﴾
 إِنَّا أَرْسَلْنَا إِلَيْكُمْ رَسُولًا شَهِيدًا عَلَيْكُمْ كَمَا أَرْسَلْنَا إِلَىٰ فِرْعَوْنَ رَسُولًا ﴿١٥﴾
 فَعَصَىٰ فِرْعَوْنُ الرَّسُولَ فَأَخَذْنَاهُ أَخْذًا وَبِيلًا ﴿١٦﴾
 فَكَيْفَ تَتَّقُونَ إِن كَفَرْتُمْ يَوْمًا يَجْعَلُ الْوِلْدَانَ شِيبًا ﴿١٧﴾
 السَّمَاءُ مُنْفَطِرٌ بِهِ ۚ كَانَ وَعْدُهُ مَفْعُولًا ﴿١٨﴾

Kerana sesungguhnya di sisi Kami disediakan (untuk mereka) belunggu-belunggu dan neraka yang menjulang-julang, Serta makanan yang menjadikan pemakannya tercekik, dan azab seksa yang tidak terperi sakitnya. (Azab itu tetap berlaku) pada hari bumi dan gunung-ganang bergoncang (serta hancur lebur), dan menjadilah gunung-ganang itu timbunan pasir yang mudah bersepah. Sesungguhnya Kami telah mengutus kepada kamu (wahai umat Muhammad), seorang Rasul yang menjadi saksi terhadap kamu (tentang orang yang mematuhi atau menolak seruannya), sebagaimana Kami telah mengutus kepada Firaun seorang Rasul. Maka Firaun menderhaka kepada Rasul itu, lalu Kami menyeksakannya dengan azab seksa yang seberat-beratnya. (Sekiranya kamu tidak ditimpa azab di dunia), maka bagaimana kamu dapat menjaga dan menyelamatkan diri kamu - kalau kamu kufur ingkar - (dari azab) hari yang huru-haranya menyebabkan kanak-kanak menjadi tua beruban? (Sekiranya kamu tidak ditimpa azab di dunia), maka bagaimana kamu dapat menjaga dan menyelamatkan diri kamu - kalau kamu kufur ingkar - (dari azab) hari yang huru-haranya menyebabkan kanak-kanak menjadi tua beruban? Langit (yang demikian besarnya) akan pecah belah dengan sebab kedahsyatan hari itu. (Ingatlah), janji Allah adalah perkara yang tetap dilakukanNya.

(Al-Muzzammil 73:12-18)

Surah ini kemudian beralih kepada gambaran hari kiamat yang dahsyat. Gunung-ganang yang kelihatan pejal dan kukuh akan hancur menjadi pasir yang berterbangan — isyarat tentang kelemahan segala yang bersifat material.

Kisah Firaun dan Nabi Musa AS dikemukakan sebagai peringatan sejarah. Firaun yang engkar akhirnya ditenggelamkan — membuktikan bahawa tiada kekuatan yang dapat menentang kehendak Allah SWT.

Tema 5: Kemudahan Dalam Ibadah Dan Penutup (Ayat 19-20)

إِنَّ هَذِهِ تَذْكِرَةٌ ۖ فَمَنْ شَاءَ اتَّخَذَ إِلَىٰ رَبِّهِ سَبِيلًا ﴿١٩﴾ ۚ إِنَّ رَبَّكَ يَعْلَمُ أَنَّكَ تَقُومُ
أَدْنَىٰ مِنْ ثُلُثِي اللَّيْلِ وَنِصْفَهُ وَثُلُثَهُ وَطَائِفَةٌ مِّنَ الَّذِينَ مَعَكَ ۚ وَاللَّهُ يُقَدِّرُ اللَّيْلَ
وَالنَّهَارَ ۚ عَلِمَ أَن لَّنْ نُحِصُوهُ فَتَابَ عَلَيْكُمْ ۖ فَاقْرَءُوا مَا تَيَسَّرَ مِنَ الْقُرْآنِ ۚ عَلِمَ
أَن سَيَكُونُ مِنْكُم مَّرْضَىٰ ۚ وَآخَرُونَ يَضْرِبُونَ فِي الْأَرْضِ يَبْتَغُونَ مِن فَضْلِ اللَّهِ ۚ
وَأَآخَرُونَ يُقَاتِلُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ۖ فَاقْرَءُوا مَا تَيَسَّرَ مِنْهُ ۚ وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا
الزَّكَاةَ وَأَقْرِضُوا اللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا ۚ وَمَا تُقَدِّمُوا لِأَنفُسِكُمْ مِّنْ خَيْرٍ تَجِدُوهُ عِنْدَ
اللَّهِ هُوَ خَيْرًا وَأَعْظَمَ أَجْرًا ۚ وَاسْتَغْفِرُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴿٢٠﴾

Sesungguhnya (keterangan-keterangan yang mengandungi amaran) ini menjadi peringatan oleh itu sesiapa yang mahukan kebaikan dirinya dapatlah ia mengambil jalan yang membawa kepada Tuhannya (dengan iman dan taat). Sesungguhnya Tuhanmu (wahai Muhammad) mengetahui bahawasanya engkau bangun (sembahyang Tahajjud) selama kurang dari dua pertiga malam, dan selama satu perduanya, dan selama satu pertiganya; dan (demikian juga dilakukan oleh) segolongan dari orang-orang yang bersama-samamu (kerana hendak menepati perintah yang terdahulu); padahal Allah jualah yang menentukan dengan tepat kadar masa malam dan siang. Ia mengetahui bahawa kamu tidak sekali-kali akan dapat mengira dengan tepat kadar masa itu, lalu ia menarik balik perintahNya yang terdahulu (dengan memberi kemudahan) kepada kamu; oleh itu bacalah mana-mana yang mudah kamu dapat membacanya dari Al-Quran (dalam sembahyang). Ia juga mengetahui bahawa akan ada di antara kamu orang-orang yang sakit; dan yang lainnya orang-orang yang musafir di muka bumi untuk mencari rezeki dari limpah kurnia Allah; dan yang lainnya lagi orang-orang yang berjuang pada jalan Allah (membela ugamaNya). Maka bacalah mana-mana yang sudah kamu dapat membacanya dari Al-Quran; dan dirikanlah sembahyang serta berikanlah zakat; dan berilah pinjaman kepada Allah sebagai pinjaman yang baik (ikhlas). Dan (ingatlah), apa jua kebaikan yang kamu kerjakan sebagai bekalan untuk diri kamu, tentulah kamu akan mendapat balasannya pada sisi Allah, -sebagai balasan yang sebaik-baiknya dan yang amat besar pahalanya. Dan mintalah ampun kepada Allah; sesungguhnya Allah Maha Pengampun, lagi Maha Mengasihani.

(Al-Muzzammil 73:20)

Ayat terakhir (ayat 20) yang sangat panjang ini merupakan peringanan terhadap perintah awal. Allah SWT meringankan kewajipan solat malam kerana mengambil kira keadaan manusia yang berbeza — ada yang sakit, ada yang bermusafir, ada yang berjihad.

Ini mengajarkan prinsip "al-yusru wa la al-'usru" (kemudahan bukan kesusahan) dalam Islam. Ibadah bukan untuk membebankan, tetapi untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT mengikut kemampuan masing-masing.

Ayat 20 juga merangkumi perintah mendirikan solat, mengeluarkan zakat, dan memberi "qardh hasan" (pinjaman yang baik) kepada Allah — iaitu bersedekah untuk urusan agama. Ini menunjukkan bahawa Islam adalah agama yang seimbang antara aspek rohani dan material.

BAHAGIAN 5: I'JAZ ILMI — KEMUKJIZATAN SAINTIFIK

I'jaz Ilmi adalah bidang kajian yang meneliti kesesuaian antara pernyataan Al-Quran dengan penemuan sains moden. Surah Al-Muzzammil mengandungi pelbagai isyarat saintifik yang menakjubkan, terutama dalam bidang neurosains, biologi circadian, dan psikologi.

TOPIK 1: NEUROSAINS SOLAT MALAM — KESAN QIYAMULLAIL TERHADAP OTAK

إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَطْأً وَأَقْوَمُ قِيلاً ﴿٦﴾

"Sebenarnya sembahyang dan ibadat malam lebih kuat kesannya (kepada jiwa), dan lebih tetap betul bacaannya.."

(Al-Muzzammil 73:6)

FAKTA SAINS: NEUROPLASTISITI DAN TIDUR

Kajian neurosains moden mendapati bahawa otak manusia menjalani proses "pembersihan" dan "konsolidasi memori" terutama pada waktu malam lewat. Sistem glymphatic otak bekerja paling aktif semasa tidur dalam, membuang toksin seperti protein beta-amyloid yang berkaitan dengan penyakit Alzheimer. Tidur nyenyak (gelombang perlahan) lebih banyak berlaku pada separuh pertama malam. Justeru, seseorang yang tidur awal lalu bangun di sepertiga akhir malam telah pun melalui sebahagian besar fasa "pembersihan" ini — satu susunan yang selari dengan sunnah tidur awal selepas isyak.

Al-Quran menyatakan 14 abad yang lalu bahawa bangun malam adalah "lebih kukuh untuk mendidik jiwa dan meneguhkan bacaan" — sebuah pernyataan yang kini disokong oleh kajian neurosains tentang "memory consolidation" (pengukuhan memori) semasa tidur dan kebangkitan malam.

Walker (2017) dalam *Why We Sleep* menjelaskan bahawa tidur REM lebih banyak berlaku pada bahagian akhir malam dan penting untuk pemprosesan emosi serta kreativiti. Justeru, amalan Nabi Dawud — tidur semula selepas qiyam (lihat Hadis 4) — membantu memastikan fasa penting ini tidak terjejas sepenuhnya.

TOPIK 2: RITMA CIRCADIAN — JAM BIOLOGI MANUSIA

﴿٦﴾ إِنَّ رَبَّكَ يَعْلَمُ أَنَّكَ تَقُومُ أَدْنَىٰ مِنْ ثُلُثِي اللَّيْلِ وَنِصْفَهُ وَثُلُثَهُ وَطَائِفَةٌ مِّنَ الَّذِينَ مَعَكَ ۚ وَاللَّهُ يُقَدِّرُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ ۚ عَلِمَ أَن لَّنْ نُحِصُّهُ فَتَابَ عَلَيْكُمْ ۖ فَاقْرَءُوا مَا تَيَسَّرَ مِنَ الْقُرْآنِ ۚ عَلِمَ أَن سَيَكُونُ مِنكُم مَّرْضَىٰ ۖ وَآخَرُونَ يَضْرِبُونَ فِي الْأَرْضِ يَبْتَغُونَ مِن فَضْلِ اللَّهِ ۖ وَآخَرُونَ يُقَاتِلُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ۖ

فَاقْرَءُوا مَا تَيَسَّرَ مِنْهُ وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَأَقْرِضُوا اللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا
وَمَا تُقَدِّمُوا لِأَنفُسِكُمْ مِنْ خَيْرٍ تَجِدُوهُ عِنْدَ اللَّهِ هُوَ خَيْرٌ وَأَعْظَمُ أَجْرًا
وَأَسْتَغْفِرُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿٢٠﴾

"Sesungguhnya Tuhanmu (wahai Muhammad) mengetahui bahawasanya engkau bangun (sembahyang Tahajjud) selama kurang dari dua pertiga malam, dan selama satu perduanya, dan selama satu pertiganya; dan (demikian juga dilakukan oleh) segolongan dari orang-orang yang bersama-samamu (kerana hendak menepati perintah yang terdahulu); padahal Allah jualah yang menentukan dengan tepat kadar masa malam dan siang. Ia mengetahui bahawa kamu tidak sekali-kali akan dapat mengira dengan tepat kadar masa itu, lalu Ia menarik balik perintahNya yang terdahulu (dengan memberi kemudahan) kepada kamu; oleh itu bacalah mana-mana yang mudah kamu dapat membacanya dari Al-Quran (dalam sembahyang). Ia juga mengetahui bahawa akan ada di antara kamu orang-orang yang sakit; dan yang lainnya orang-orang yang musafir di muka bumi untuk mencari rezeki dari limpah kurnia Allah; dan yang lainnya lagi orang-orang yang berjuang pada jalan Allah (membela ugamaNya). Maka bacalah mana-mana yang sudah kamu dapat membacanya dari Al-Quran; dan dirikanlah sembahyang serta berikanlah zakat; dan berilah pinjaman kepada Allah sebagai pinjaman yang baik (ikhlas). Dan (ingatlah), apa jua kebaikan yang kamu kerjakan sebagai bekalan untuk diri kamu, tentulah kamu akan mendapat balasannya pada sisi Allah, -sebagai balasan yang sebaik-baiknya dan yang amat besar pahalanya. Dan mintalah ampun kepada Allah; sesungguhnya Allah Maha Pengampun, lagi Maha Mengasihani.."

(Al-Muzzammil 73:20)

FAKTA SAINS: CIRCADIAN RHYTHM (RITMA SIRKADIAN)

Ritma Sirkadian adalah sistem jam biologi dalaman yang mengawal kitaran tidur-jaga, hormon, suhu badan, dan metabolisme dalam tempoh kira-kira 24 jam. Ia dikawal oleh "nucleus suprachiasmaticus" (SCN) di hipotalamus. Penemuan ini memenangi Hadiah Nobel Fisiologi/Perubatan 2017 (Jeffrey C. Hall, Michael Rosbash, dan Michael W. Young). Al-Quran menyebut "Allah menentukan malam dan siang" — isyarat kepada mekanisme circadian yang sempurna ini.

Kajian tentang ritma sirkadian menunjukkan bahawa jadual tidur-bangun yang teratur dikaitkan dengan risiko lebih rendah bagi penyakit kronik seperti diabetes, obesiti dan penyakit jantung. Ibadah yang berjadual — seperti solat Subuh dan qiyamullail secara konsisten — boleh membantu mengekalkan rutin harian yang teratur.

TOPIK 3: KESAN TILAWAH TARTIL TERHADAP KESIHATAN MENTAL

أَوْزِدْ عَلَيْهِ وَرَتِّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلًا ﴿٤﴾

"Ataupun lebihkan (sedikit) daripadanya; dan bacalah Al-Quran dengan "Tartil".."
(Al-Muzzammil 73:4)



FAKTA SAINS: KESAN BUNYI DAN PERTUTURAN TERHADAP OTAK

Kajian dalam Journal of Religion and Health mendapati bahawa membaca teks keagamaan dengan perlahan-lahan dan penuh penghayatan (seperti tartil) mengaktifkan "parasympathetic nervous system" — sistem saraf yang bertanggungjawab untuk keadaan tenang dan relaks. Kadar pernafasan yang terkawal semasa membaca dengan tartil menghasilkan variabiliti kadar jantung (Heart Rate Variability/HRV) yang lebih baik — penanda utama kesihatan jantung dan jiwa.

Kajian awal oleh Dr. Ahmed El-Kadi (Akbar Clinic, Florida, 1984) melaporkan penurunan tanda-tanda tekanan fisiologi ketika mendengar bacaan Al-Quran, dan beberapa kajian kemudian turut melaporkan kesan menenangkan. Namun perlu dinyatakan secara jujur: kebanyakan kajian ini berskala kecil dan memerlukan penyelidikan lanjut yang lebih kukuh.

Topik 4: Psikologi Sabar Dan Resiliensi Mental

وَأَصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَأَهْجُزْهُمْ هَجْرًا جَمِيلًا ﴿١٠﴾

"Dan bersabarlah terhadap apa yang dikatakan oleh mereka (yang menentangmu), dan jauhkanlah dirimu dari mereka dengan cara yang baik."
(Al-Muzzammil 73:10)



FAKTA SAINS: PSIKOLOGI POSITIF DAN RESILIENSI

Bidang Psikologi Positif (Martin Seligman, 2002) mendapati bahawa kemampuan untuk bersabar dan menjaga jarak secara sihat dari sumber tekanan adalah salah satu ciri utama individu yang resilient (tahan lasak). Konsep "beautiful avoidance" (hajran jamila) dalam ayat ini selari dengan teknik "positive distancing" dalam terapi kognitif-tingkah laku (CBT) — jauhkan diri dari racun sosial tetapi kekalkan kebaikan dalaman.

Kajian menunjukkan bahawa individu yang mengamalkan kesabaran aktif mempunyai tahap kortisol yang lebih rendah, sistem imun yang lebih kuat, dan kesejahteraan psikologi yang lebih tinggi.

Amaran: Keterangan saintifik dalam bahagian ini adalah berdasarkan kajian ilmiah yang boleh berubah mengikut perkembangan pengetahuan. Keimanan kepada Al-Quran bukan bergantung semata-mata kepada bukti sains, kerana Al-Quran adalah firman Allah SWT yang mutlak benar.

BAHAGIAN 6: HADIS-HADIS BERKAITAN SURAH AL-MUZZAMMIL

Lima hadis sahih berikut berkaitan rapat dengan tema utama Surah Al-Muzzammil iaitu Qiyamullail, tilawah Al-Quran, dan kesabaran:

HADIS 1

حَدَّثَنَا بِذَلِكَ الْقَاسِمُ بْنُ دِينَارٍ الْكُوفِيُّ حَدَّثَنَا إِسْحَاقُ بْنُ مَنْصُورٍ الْكُوفِيُّ عَنْ إِسْرَائِيلَ بِهَذَا . حَدَّثَنَا أَحْمَدُ بْنُ مَنِيعٍ، حَدَّثَنَا أَبُو النَّضْرِ، حَدَّثَنَا بَكْرُ بْنُ خَنْبَسٍ، عَنْ مُحَمَّدٍ الْقُرَشِيِّ، عَنْ رِبْعَةَ بْنِ يَزِيدٍ، عَنْ أَبِي إِدْرِيسَ الْخَوْلَانِيِّ، عَنْ بِلَالٍ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ " عَلَيْكُمْ بِقِيَامِ اللَّيْلِ فَإِنَّهُ دَابُّ الصَّالِحِينَ قَبْلَكُمْ وَإِنْ قِيَامَ اللَّيْلِ قَرَبَةٌ إِلَى اللَّهِ وَمَنْهَةٌ عَنِ الْإِثْمِ وَتَكْفِيرٌ لِلْسَّيِّئَاتِ وَمَطْرَدَةٌ لِلدَّاءِ عَنِ الْجَسَدِ " . قَالَ أَبُو عِيسَى هَذَا حَدِيثٌ غَرِيبٌ لَا نَعْرِفُهُ مِنْ حَدِيثِ بِلَالٍ إِلَّا مِنْ هَذَا الْوَجْهِ وَلَا يَصِحُّ مِنْ قَبْلِ إِسْنَادِهِ . قَالَ سَمِعْتُ مُحَمَّدَ بْنَ إِسْمَاعِيلَ يَقُولُ مُحَمَّدُ الْقُرَشِيُّ هُوَ مُحَمَّدُ بْنُ سَعِيدٍ الشَّامِيِّ وَهُوَ ابْنُ أَبِي قَيْسٍ وَهُوَ مُحَمَّدُ بْنُ حَسَّانٍ وَقَدْ تَرَكَ حَدِيثَهُ . وَقَدْ رَوَى هَذَا الْحَدِيثَ مُعَاوِيَةُ بْنُ صَالِحٍ عَنْ رِبْعَةَ بْنِ يَزِيدٍ عَنْ أَبِي إِدْرِيسَ الْخَوْلَانِيِّ عَنْ أَبِي أُمَامَةَ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ أَنَّهُ قَالَ " عَلَيْكُمْ بِقِيَامِ اللَّيْلِ فَإِنَّهُ دَابُّ الصَّالِحِينَ قَبْلَكُمْ وَهُوَ قَرَبَةٌ إِلَى رَبِّكُمْ وَمَكْفَرَةٌ لِلْسَّيِّئَاتِ وَمَنْهَةٌ لِلْإِثْمِ " . قَالَ أَبُو عِيسَى وَهَذَا أَصَحُّ مِنْ حَدِيثِ أَبِي إِدْرِيسَ عَنْ بِلَالٍ .

MAKSUD:

Daripada Bilal رضي الله عنه bahawa Rasulullah ﷺ bersabda:

“Hendaklah kamu mengerjakan qiyamullail (solat malam), kerana ia adalah amalan orang-orang soleh sebelum kamu.

Sesungguhnya qiyamullail itu mendekatkan diri kepada Allah, mencegah daripada dosa, menghapuskan kesalahan, dan menghalau penyakit daripada tubuh.”

Namun Imam at-Tirmizi berkata:

- Hadis ini **gharib** (diriwayatkan melalui satu jalur sahaja).
- Ia **tidak sahih dari segi sanadnya**.
- Muhammad al-Qurashi (dalam sanad tersebut) ditinggalkan riwayatnya (lemah).

Beliau juga menyebut bahawa hadis ini diriwayatkan melalui sanad lain daripada **Abu Umamah رضي الله عنه**, dengan lafaz:

“Hendaklah kamu mengerjakan qiyamullail, kerana ia adalah amalan orang-orang soleh sebelum kamu, ia mendekatkan kamu kepada Tuhanmu, menghapuskan dosa, dan mencegah daripada perbuatan dosa.”

Dan Imam at-Tirmizi menyatakan bahawa riwayat ini **lebih sahih** berbanding riwayat daripada Bilal.

RUJUKAN: JAMI

'at-Tirmizi, No. 3549

Status: Da'if (menurut penilaian Darussalam)

PENJELASAN RINGKAS:

☒ **1 Qiyamullail amalan orang soleh**

Solat malam adalah:

- Sunnah para nabi dan orang bertakwa.
 - Tanda kesungguhan dalam ibadah.
-

☒ **2 Kelebihan qiyamullail**

Hadis menyebut beberapa kelebihan:

- Mendekatkan diri kepada Allah.
 - Menghapuskan dosa.
 - Mencegah maksiat.
 - (Dalam riwayat tertentu) memberi manfaat kepada kesihatan.
-

☒ **3 Status hadis**

- Riwayat daripada Bilal: sanadnya lemah.
- Riwayat daripada Abu Umamah: lebih kuat.

Walaupun sebahagian sanadnya lemah, **kelebihan qiyamullail disokong oleh banyak hadis sahih yang lain**, termasuk dalam Sahih al-Bukhari dan Muslim.

PENGAJARAN:

- Qiyamullail adalah ibadah yang sangat tinggi nilainya.
- Ia membentuk kekuatan rohani dan disiplin diri.
- Amalan ini menjadi rahsia kekuatan orang soleh sepanjang zaman.

Hadis ini menunjukkan bahawa **solat malam bukan sekadar ibadah sunat biasa, tetapi jalan mendekatkan diri kepada Allah dan memperbaiki diri secara menyeluruh.**

PERAWI: BILAL RA (RIWAYAT UTAMA); ABU UMAMAH AL-BAHILI RA (RIWAYAT SOKONGAN)

SANAD: Riwayat Imam al-Tirmidhi dalam Jami' al-Tirmidhi, Kitab al-Da'awat, Hadis No. 3549.

DARJAT: RIWAYAT BILAL — DA'IF (AT-TIRMIDHI & DARUSSALAM); RIWAYAT ABU UMAMAH DINILAI LEBIH SAHIH OLEH AT-TIRMIDHI DAN HASAN LI GHAIIRI OLEH AL-ALBANI

 Sumber 1: <https://sunnah.com/tirmidhi:3549>

 Sumber 2: <https://dorar.net/hadith/sharh/1420>

HADIS 2

حَدَّثَنِي قُتَيْبَةُ بْنُ سَعِيدٍ، حَدَّثَنَا أَبُو عَوَانَةَ، عَنْ أَبِي بَشْرٍ، عَنْ حُمَيْدِ بْنِ عَبْدِ الرَّحْمَنِ،
الْحَمِيرِيِّ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ " أَفْضَلُ الصَّيَامِ بَعْدَ
رَمَضَانَ شَهْرُ اللَّهِ الْمُحَرَّمُ وَأَفْضَلُ الصَّلَاةِ بَعْدَ الْفَرِيضَةِ صَلَاةُ اللَّيْلِ " .

MAKSUD:

Daripada Abu Hurairah رضى الله عنه bahawa Rasulullah ﷺ bersabda:

“Puasa yang paling utama selepas Ramadan ialah puasa pada bulan Allah, al-Muharram.
Dan solat yang paling utama selepas solat fardu ialah solat malam.”

RUJUKAN: SAHIIH

Muslim, No. 1163a (
Kitab as-Siyam)

PENJELASAN RINGKAS:

☒ **1 Kelebihan bulan Muharram**

Rasulullah ﷺ menyebutnya sebagai:

“Bulan Allah (شهر الله)”

Ini menunjukkan:

- Kemuliaan dan keistimewaannya.
- Galakan memperbanyakkan puasa sunat dalam bulan ini.

Antara hari yang paling utama:

- **Hari ‘Asyura (10 Muharram)**
- Disunatkan juga berpuasa pada 9 Muharram bersama 10 Muharram.

☒ **2 Solat malam adalah solat sunat terbaik**

Selepas solat fardu:

- Tiada solat sunat yang lebih utama daripada **qiyamullail (solat malam)**.

Ia termasuk:

- Tahajjud
- Witir
- Solat malam secara umum

PENGAJARAN HADIS:

- Islam menggalakkan kesinambungan ibadah selepas Ramadan.
- Muharram adalah peluang memperbaharui azam.
- Solat malam adalah ibadah yang paling tinggi nilainya selepas yang wajib.

Hadis ini menunjukkan bahawa **jalan mendekatkan diri kepada Allah sentiasa terbuka — melalui puasa sunat dan solat malam yang istiqamah.**

PERAWI: Abu Hurairah RA

SANAD: Riwayat Imam Muslim dalam Sahih Muslim, Kitab al-Siyam, Hadis No. 1163.

DARJAT: Sahih

🔗 Sumber 1: <https://sunnah.com/muslim:1163>

🔗 Sumber 2: <https://dorar.net/hadith/sharh/16721>

HADIS 3

حَدَّثَنَا عَلِيُّ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ، قَالَ حَدَّثَنَا سُفْيَانُ، قَالَ حَدَّثَنَا سُلَيْمَانُ بْنُ أَبِي مُسْلِمٍ، عَنْ طَاوُسٍ، سَمِعَ ابْنَ عَبَّاسٍ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا - قَالَ كَانَ النَّبِيُّ ﷺ إِذَا قَامَ مِنَ اللَّيْلِ يَتَجَدَّدُ قَالَ " اللَّهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ أَنْتَ قِيمُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَنْ فِيهِنَّ وَلَكَ الْحَمْدُ، لَكَ مُلْكُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَنْ فِيهِنَّ، وَلَكَ الْحَمْدُ أَنْتَ نُورُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ، وَلَكَ الْحَمْدُ أَنْتَ الْحَقُّ، وَوَعْدُكَ الْحَقُّ، وَلِقَاؤُكَ حَقٌّ، وَقَوْلُكَ حَقٌّ، وَالْجَنَّةُ حَقٌّ، وَالنَّارُ حَقٌّ، وَالنَّبِيُّونَ حَقٌّ، وَمُحَمَّدٌ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ حَقٌّ، وَالسَّاعَةُ حَقٌّ، اللَّهُمَّ لَكَ أَسْلَمْتُ، وَبِكَ آمَنْتُ وَعَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ، وَإِلَيْكَ أُنَبْتُ، وَبِكَ خَاصَمْتُ، وَإِلَيْكَ حَاكَمْتُ، فَاعْفُرْ لِي مَا قَدَّمْتُ وَمَا أَخَّرْتُ، وَمَا أَسْرَرْتُ وَمَا أَعْلَنْتُ، أَنْتَ الْمُقَدِّمُ وَأَنْتَ الْمُؤَخِّرُ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ - أَوْ لَا إِلَهَ غَيْرُكَ - ". قَالَ سُفْيَانُ وَزَادَ عَبْدُ الْكَرِيمِ أَبُو أُمَيَّةَ " وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ ". قَالَ سُفْيَانُ قَالَ سُلَيْمَانُ بْنُ أَبِي مُسْلِمٍ سَمِعَهُ مِنْ طَاوُسٍ عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا - عَنِ النَّبِيِّ ﷺ .

MAKSUD:

Daripada Ibn 'Abbas رضي الله عنهما, beliau berkata:

Apabila Nabi ﷺ bangun pada waktu malam untuk bertahajud, Baginda membaca:

"Ya Allah, bagi-Mu segala puji. Engkau adalah Pemelihara (Pengurus) langit dan bumi serta siapa yang ada di dalamnya.

Bagi-Mu segala puji, milik-Mu kerajaan langit dan bumi serta siapa yang ada di dalamnya.

Bagi-Mu segala puji, Engkau adalah Cahaya langit dan bumi.

Bagi-Mu segala puji, Engkau adalah Yang Maha Benar.

Janji-Mu adalah benar.

Pertemuan dengan-Mu adalah benar.

Firman-Mu adalah benar.

Syurga adalah benar.

Neraka adalah benar.

Para nabi adalah benar.

Muhammad ﷺ adalah benar.

Hari Kiamat adalah benar.

Ya Allah, kepada-Mu aku berserah diri, kepada-Mu aku beriman, kepada-Mu aku bertawakal, kepada-Mu aku kembali (bertaubat), dengan-Mu aku berhujah, dan kepada-Mu aku berhukum.

Maka ampunilah aku atas dosa yang telah aku lakukan dan yang akan aku lakukan, yang aku rahsiakan dan yang aku zahirkan.
Engkaulah Yang Mendahulukan dan Engkaulah Yang Mengakhirkan.
Tiada Tuhan selain Engkau.”

Dalam riwayat tambahan disebut:

“Dan tiada daya dan tiada kekuatan melainkan dengan pertolongan Allah.”

RUJUKAN: SAHIF

al-Bukhari, No. 1120 (
Kitab Tahajjud)

PENJELASAN RINGKAS:

☒ **1 Doa tauhid dan pengagungan Allah**

Doa ini penuh dengan:

- Pujian kepada Allah
- Pengakuan keesaan-Nya
- Penegasan tentang kebenaran akhirat

Ia memperbaharui iman sebelum bermunajat dalam solat malam.

☒ **2 Pengakuan keimanan menyeluruh**

Ungkapan:

- “Aku berserah diri”
- “Aku beriman”
- “Aku bertawakal”
- “Aku kembali kepada-Mu”

Menunjukkan kepasrahan total seorang hamba kepada Allah.

☒ **3 Permohonan ampun yang menyeluruh**

Nabi ﷺ memohon keampunan untuk:

- Dosa lalu dan akan datang
- Yang tersembunyi dan yang terang-terangan

Ini mengajar kita sifat rendah diri walaupun seorang Nabi.

PENGAJARAN:

- Solat malam dimulakan dengan pengagungan Allah.
- Tauhid dan keyakinan kepada akhirat menguatkan jiwa.
- Doa ini sesuai dibaca ketika tahajud untuk menghidupkan hati.

Hadis ini menunjukkan bahawa **qiyamullail bukan sekadar solat, tetapi saat munajat yang penuh pengakuan iman dan kebergantungan mutlak kepada Allah.**

PERAWI: Abdullah Ibn Abbas رضي الله عنهما

SANAD: Riwayat Imam al-Bukhari dalam Sahih al-Bukhari, Kitab al-Tahajjud, Hadis No. 1120.

DARJAT: Sahih

🔗 Sumber 1: <https://sunnah.com/bukhari:1120>

🔗 Sumber 2: <https://dorar.net/hadith/sharh/5082>

HADIS 4

حَدَّثَنَا قُتَيْبَةُ بْنُ سَعِيدٍ، حَدَّثَنَا سُفْيَانُ، عَنْ عَمْرِو بْنِ دِينَارٍ، عَنْ عَمْرِو بْنِ أَوْسٍ الثَّقَفِيِّ، سَمِعَ عَبْدَ اللَّهِ بْنَ عَمْرٍو، قَالَ قَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ ﷺ " أَحَبُّ الصَّيَامِ إِلَى اللَّهِ صِيَامُ دَاوُدَ، كَانَ يَصُومُ يَوْمًا وَيَفْطِرُ يَوْمًا، وَأَحَبُّ الصَّلَاةِ إِلَى اللَّهِ صَلَاةُ دَاوُدَ، كَانَ يَنَامُ نِصْفَ اللَّيْلِ وَيَقُومُ ثُلُثَهُ وَيَنَامُ سُدُسَهُ."

MAKSUD:

Daripada 'Abdullah bin 'Amr رضي الله عنهما, beliau berkata: Rasulullah ﷺ bersabda kepadaku:

“Puasa yang paling disukai Allah ialah puasa Nabi Dawud; baginda berpuasa sehari dan berbuka sehari.

Dan solat yang paling disukai Allah ialah solat Nabi Dawud; baginda tidur separuh malam, bangun (beribadah) sepertiganya, dan tidur seperenamnya.”

RUJUKAN: SAHIH

al-Bukhari, No. 3420 (

Kitab Ahadith al-Anbiya')

PENJELASAN RINGKAS:

☒ 1 Puasa Nabi Dawud

Coraknya:

- Sehari puasa
- Sehari tidak puasa

Ini menunjukkan:

- Keseimbangan antara ibadah dan keperluan jasmani.
- Konsisten tanpa berlebihan.

Ia dianggap **puasa sunat terbaik** kerana paling adil dan berterusan.

☒ 2 Solat Nabi Dawud

Pembahagian malam:

- Tidur: ½ malam
- Qiyam (solat malam): ⅓ malam

- Tidur semula: 1/6 malam

Ini menunjukkan:

- Ibadah yang kuat
- Tetapi tetap menjaga keperluan tubuh

☑ 3 Prinsip keseimbangan

Hadis ini sebenarnya datang dalam konteks Rasulullah ﷺ menasihati 'Abdullah bin 'Amr agar tidak berlebihan dalam ibadah.

Islam tidak menyukai:

- Melampau sehingga memudaratkan diri
- Ibadah yang tidak mampu istiqamah

PENGAJARAN:

- Ibadah terbaik ialah yang seimbang dan berterusan.
- Allah menyukai konsistensi, bukan keterlaluan.
- Sunnah Nabi Dawud menjadi contoh kesederhanaan dalam ibadah.

Hadis ini mengajar bahawa **ibadah yang paling dicintai Allah ialah yang istiqamah, seimbang, dan tidak membebaskan diri.**

PERAWI: Abdullah bin Amru RA

SANAD: Riwayat Imam al-Bukhari dalam Sahih al-Bukhari, Kitab Ahadith al-Anbiya', Hadis No. 3420.

DARJAT: Sahih

🔗 Sumber 1: <https://sunnah.com/bukhari:3420>

🔗 Sumber 2: <https://dorar.net/hadith/sharh/12478>

HADIS 5

أَخْبَرَنَا الْعَبَّاسُ بْنُ عَبْدِ الْعَظِيمِ، قَالَ أُنْبَأَنَا عُمَرُ بْنُ يُونُسَ، قَالَ حَدَّثَنَا عِكْرَمَةُ بْنُ عَمَّارٍ، قَالَ حَدَّثَنِي يَحْيَى بْنُ أَبِي كَثِيرٍ، قَالَ حَدَّثَنِي أَبُو سَلَمَةَ بْنُ عَبْدِ الرَّحْمَنِ، قَالَ سَأَلْتُ عَائِشَةَ بَأَيَّ شَيْءٍ كَانَ النَّبِيُّ ﷺ يَفْتَتِحُ صَلَاتَهُ قَالَتْ كَانَ إِذَا قَامَ مِنَ اللَّيْلِ افْتَتَحَ صَلَاتَهُ قَالَ " اللَّهُمَّ رَبِّ جَبْرِيلَ وَمِيكَائِيلَ وَإِسْرَافِيلَ فَاطِرَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ عَالِمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ أَنْتَ تَحْكُمُ بَيْنَ عِبَادِكَ فِيمَا كَانُوا فِيهِ يَخْتَلِفُونَ اللَّهُمَّ اهْدِنِي لِمَا اخْتَلَفَ فِيهِ مِنَ الْحَقِّ إِنَّكَ تَهْدِي مَنْ تَشَاءُ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ " .

MAKSUD:

Daripada Abu Salamah bin 'Abd al-Rahman, beliau berkata:

Aku bertanya kepada ‘Aisyah رضي الله عنها:

“Dengan apakah Nabi ﷺ memulakan solatnya?”

Beliau menjawab:

Apabila Baginda bangun pada waktu malam, Baginda memulakan solatnya dengan membaca:

“Ya Allah, Tuhan Jibril, Mikail dan Israfil, Pencipta langit dan bumi, Yang Mengetahui perkara ghaib dan yang nyata.

Engkaulah yang menghukum antara hamba-hamba-Mu dalam perkara yang mereka perselisihkan.

Ya Allah, tunjukilah aku kepada kebenaran dalam perkara yang diperselisihkan dengan izin-Mu.

Sesungguhnya Engkau memberi petunjuk kepada sesiapa yang Engkau kehendaki ke jalan yang lurus.”

RUJUKAN: SUNAN

an-Nasa’i, No. 1625

Status: Sahih (Darussalam)

PENJELASAN RINGKAS:

☑ 1 Doa pembukaan solat malam

Doa ini dibaca sebagai:

- Doa istiftah (pembuka solat).
- Khususnya ketika qiyamullail.

Ia menunjukkan kesungguhan Nabi ﷺ dalam memohon hidayah sebelum bermunajat.

☑ 2 Penyebutan malaikat utama

Jibril, Mikail dan Israfil disebut kerana:

- Jibril: penyampai wahyu.
- Mikail: mengurus rezeki dan hujan.
- Israfil: meniup sangkakala Hari Kiamat.

Ini menunjukkan pengagungan terhadap kekuasaan Allah atas seluruh alam.

☑ 3 Permohonan hidayah dalam perselisihan

Doa ini sangat mendalam kerana:

- Mengakui bahawa manusia sering berbeza pendapat.
- Hanya Allah yang mampu menunjukkan kebenaran.

Ia mengajar kita merendah diri dan tidak merasa paling benar.

PENGAJARAN:

- Sebelum beribadah, mohonlah petunjuk.
- Kebenaran datang daripada Allah, bukan semata-mata akal manusia.

- Solat malam adalah saat terbaik untuk memohon hidayah.

Hadis ini menunjukkan bahawa **seorang mukmin sentiasa memohon petunjuk Allah dalam mencari kebenaran, terutama ketika bersendirian di hadapan-Nya pada waktu malam.**

PERAWI: Aisyah RA

SANAD: Riwayat Imam al-Nasa'i dalam Sunan al-Nasa'i, Kitab Qiyam al-Lail, Hadis No. 1625.

DARJAT: Sahih

🔗 Sumber 1: <https://sunnah.com/nasai:1625>

🔗 Sumber 2: <https://dorar.net/hadith/sharh/48821>

BAHAGIAN 7: PANDUAN AMALI KESIHATAN

Berdasarkan tafsir Surah Al-Muzzammil dan bukti saintifik semasa, berikut adalah panduan amali yang boleh dilaksanakan dalam kehidupan seharian:

A. PANDUAN QIYAMULLAIL UNTUK KESIHATAN FIZIKAL DAN MENTAL

1. WAKTU TERBAIK QIYAMULLAIL

Sepertiga akhir malam adalah masa terbaik, bersamaan dengan pukul 2:00 pagi hingga 4:00 pagi (bergantung kepada waktu Fajr tempatan). Pada waktu ini, sebahagian besar tidur nyenyak (fasa "pembersihan" otak oleh sistem glymphatic) telah pun dilalui pada awal malam, dan tidur menjadi lebih ringan — memudahkan seseorang bangun untuk beribadah.

2. TEKNIK PERNAFASAN SEMASA SOLAT MALAM

Semasa membaca Al-Quran dengan tartil, ambil nafas dalam-dalam sebelum setiap ayat dan hembuskan perlahan-lahan. Ini mengaktifkan "vagal tone" (sistem parasimpatik) yang mengurangkan tekanan darah dan kadar denyutan jantung.

3. DURASI YANG DISARANKAN

Mulakan dengan 2 rakaat sahaja jika baru memulakan. Islam tidak membebankan — "baca apa yang mudah dari Al-Quran". Konsistensi lebih penting daripada kuantiti.

B. PANDUAN TILAWAH TARTIL UNTUK KESIHATAN OTAK

1. KAEDAH TARTIL YANG BETUL

Bacaan perlahan dengan makhraj yang tepat mengaktifkan lebih banyak kawasan otak berbanding bacaan pantas. Sebutan yang teliti melibatkan koordinasi kawasan motor (pertuturan) dan auditori (pendengaran) otak secara serentak — satu latihan tumpuan yang sangat baik.

2. TADABBUR (PENGHAYATAN) SEMASA MEMBACA

Berhenti dan fikirkan maksud setiap ayat. Ini mengaktifkan "default mode network" otak — rangkaian yang berkaitan dengan introspeksi, empati, dan kesedaran diri. Amalan refleksi seumpama ini dikaitkan dengan kesejahteraan psikologi yang lebih baik dan kecemasan yang lebih rendah.

C. JADUAL IBADAH HARIAN YANG SEIMBANG

WAKTU	IBADAH	MANFAAT SAINTIFIK
Sepertiga akhir malam	Qiyamullail (Tahajjud)	Ketenangan jiwa; rutin tidur-bangun yang teratur
Sebelum Subuh	Istighfar & Zikir	Mengurangkan kortisol; menyegerakan kesedaran
Siang hari	Kerja & Dakwah	Produktiviti; mengimbangi aspek dunia

WAKTU	IBADAH	MANFAAT SAINTIFIK
Petang	Tilawah Al-Quran	Terapi bunyi; mengurangkan tekanan
Malam	Muhasabah & Doa	Konsolidasi memori; kesejahteraan psikologi

BAHAGIAN 8: IMBAS QR CODE UNTUK SUMBANGAN

AYAT-AYAT AL-QURAN BERKAITAN INFAQ DAN SUMBANGAN

مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَتَتْ سَنَابِلَ فِي كُلِّ
سُنْبُلَةٍ مِائَةُ حَبَّةٍ وَاللَّهُ يُضْعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ ﴿٢٦١﴾

Perumpamaan (harta yang diinfaqkan) orang yang membelanjakan harta mereka pada jalan Allah adalah seperti sebiji benih yang menumbuhkan tujuh tangkai, pada setiap tangkai terdapat seratus biji. Dan Allah melipatgandakan (pahala) bagi sesiapa yang dikehendaki-Nya.

(Al-Baqarah 2:261)

وَأَنْفِقُوا مِنْ مَا رَزَقْنَاكُمْ مِنْ قَبْلِ أَنْ يَأْتِيَ أَحَدَكُمُ الْمَوْتُ فَيَقُولَ رَبِّ لَوْلَا
أَخَّرْتَنِي إِلَىٰ أَجَلٍ قَرِيبٍ فَأَصَّدَّقَ وَأَكُنْ مِنَ الصَّالِحِينَ ﴿١٠﴾

Dan belanjakanlah (dermakanlah) sebahagian dari rezeki yang Kami berikan kepada kamu sebelum seseorang dari kamu sampai ajal maut kepadanya, (kalau tidak) maka ia (pada saat itu) akan merayu dengan katanya: "Wahai Tuhanku! Alangkah baiknya kalau Engkau lambatkan kedatangan ajal matiku - ke suatu masa yang sedikit sahaja lagi, supaya aku dapat bersedekah dan dapat pula aku menjadi dari orang-orang yang soleh".

(Al-Munafiqun 63:10)

لَنْ تَنَالُوا الْبِرَّ حَتَّىٰ 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)

۞ إِنَّ رَبَّكَ يَعْلَمُ أَنَّكَ تَقُومُ أَدْنَىٰ مِنْ ثُلَاثِي اللَّيْلِ وَنِصْفَهُ ۚ وَثُلَاثُهُ ۚ وَطَائِفَةٌ مِّنَ
الَّذِينَ مَعَكَ ۚ وَاللَّهُ يُقَدِّرُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ ۚ عَلِمَ أَنْ لَّنْ نُحْصِيَهُ فَتَابَ عَلَيْكُمْ
فَاقْرَءُوا مَا تَيَسَّرَ مِنَ الْقُرْآنِ ۚ عَلِمَ أَنْ سَيَكُونُ مِنْكُمْ مَّرْضَىٰ ۚ وَآخَرُونَ
يَضْرِبُونَ فِي الْأَرْضِ يَبْتَغُونَ مِن فَضْلِ اللَّهِ ۚ وَآخَرُونَ يُقَاتِلُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ۚ

فَاقْرَءُوا مَا تَيَسَّرَ مِنْهُ ۚ وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَأَقْرِضُوا اللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا ۚ
وَمَا تُقَدِّمُوا لِأَنفُسِكُمْ مِنْ خَيْرٍ تَجِدُوهُ عِنْدَ اللَّهِ هُوَ خَيْرٌ وَأَعْظَمَ أَجْرًا ۚ
وَأَسْتَغْفِرُوا اللَّهَ ۖ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿٢٠﴾

Sesungguhnya Tuhanmu (wahai Muhammad) mengetahui bahawasanya engkau bangun (sembahyang Tahajjud) selama kurang dari dua pertiga malam, dan selama satu perduanya, dan selama satu pertiganya; dan (demikian juga dilakukan oleh) segolongan dari orang-orang yang bersama-samamu (kerana hendak menepati perintah yang terdahulu); padahal Allah jualah yang menentukan dengan tepat kadar masa malam dan siang. Ia mengetahui bahawa kamu tidak sekali-kali akan dapat mengira dengan tepat kadar masa itu, lalu Ia menarik balik perintahNya yang terdahulu (dengan memberi kemudahan) kepada kamu; oleh itu bacalah mana-mana yang mudah kamu dapat membacanya dari Al-Quran (dalam sembahyang). Ia juga mengetahui bahawa akan ada di antara kamu orang-orang yang sakit; dan yang lainnya orang-orang yang musafir di muka bumi untuk mencari rezeki dari limpah kurnia Allah; dan yang lainnya lagi orang-orang yang berjuang pada jalan Allah (membela ugamaNya). Maka bacalah mana-mana yang sudah kamu dapat membacanya dari Al-Quran; dan dirikanlah sembahyang serta berikanlah zakat; dan berilah pinjaman kepada Allah sebagai pinjaman yang baik (ikhlas). Dan (ingatlah), apa jua kebaikan yang kamu kerjakan sebagai bekalan untuk diri kamu, tentulah kamu akan mendapat balasannya pada sisi Allah, -sebagai balasan yang sebaik-baiknya dan yang amat besar pahalanya. Dan mintalah ampun kepada Allah; sesungguhnya Allah Maha Pengampun, lagi Maha Mengasihani..

(Al-Muzzammil 73:20)

إِنَّ الْمُصَّدِّقِينَ وَالْمُصَّدِّقَاتِ وَأَقْرِضُوا اللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا يُضَاعَفْ لَهُمْ وَلَهُمْ أَجْرٌ
كَرِيمٌ ﴿١٨﴾

Sesungguhnya orang-orang lelaki yang bersedekah dan orang-orang perempuan yang bersedekah, serta mereka memberikan pinjaman kepada Allah, sebagai pinjaman yang baik (ikhlas), akan digandakan balasannya (dengan berganda-ganda banyaknya), dan mereka pula akan beroleh pahala yang mulia.

(Al-Hadid 57:18)

HADIS-HADIS BERKAITAN SEDEKAH DAN INFAQ

HADIS SEDEKAH 1 (SAHIH)

حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ أَيُّوبَ، وَقُتَيْبَةُ، - يَعْنِي ابْنَ سَعِيدٍ - وَابْنُ حُجْرٍ 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 رضي الله عنه 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)

Penjelasan Ringkas:

☒ 1 Terputus amalan selepas mati

Apabila seseorang meninggal:

- Dia tidak lagi dapat menambah pahala melalui amalan baru.
- Catatan amalnya tertutup.

Namun terdapat tiga perkara yang terus mengalir pahalanya.

☒ 2 Sedekah jariah (صَدَقَةٌ جَارِيَةٌ)

laitu sedekah yang berterusan manfaatnya, seperti:

- Membina masjid
- Telaga air
- Wakaf tanah
- Menyumbang kepada pembinaan sekolah atau pusat ilmu

Selagi manfaatnya ada, pahala terus mengalir.

☒ 3 Ilmu yang bermanfaat

Contohnya:

- Mengajar ilmu agama
- Menulis buku yang memberi manfaat
- Menyebarkan ilmu yang diamalkan orang

Setiap kali ilmu itu diamalkan, pahala sampai kepadanya.

☑ 4 Anak soleh yang mendoakan

Anak yang:

- Beriman
- Beramal soleh
- Mendoakan ibu bapanya

Doanya menjadi sebab rahmat dan keampunan untuk ibu bapanya.

PENGAJARAN:

- Rancang amalan jangka panjang sebelum mati.
- Didik anak dengan iman dan akhlak.
- Sebarkan ilmu yang memberi manfaat.

Hadis ini mengajar bahawa **walaupun manusia mati, peluang pahala masih boleh berterusan melalui amal yang memberi manfaat kepada orang lain.**

Perawi & Sumber: Abu Hurairah RA — Riwayat Imam Muslim, Sahih Muslim, Kitab al-Wasiyyah, Hadis No. 1631.

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

HADIS SEDEKAH 2 (SAHIH)

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:

Daripada Abu Hurairah رضي الله عنه bahawa Rasulullah ﷺ bersabda:

“Sedekah tidak akan mengurangkan harta.
Allah tidak menambahkan kepada seorang hamba yang pemaaf melainkan kemuliaan.
Dan tidaklah seseorang itu merendahkan diri kerana Allah melainkan Allah akan mengangkat darjatnya.”

RUJUKAN: SAHIH

Muslim, No. 2588 (Kitab al-Birr wa al-Silah)

PENJELASAN RINGKAS:

☒ **1 Sedekah tidak mengurangkan harta**

Secara zahir:

- Harta berkurang apabila diberi.

Namun secara hakikat:

- Allah memberkati baki harta.
- Diganti dengan rezeki lain.
- Diselamatkan daripada musibah.

Keberkatan lebih bernilai daripada jumlah semata-mata.

☒ **2 Memaafkan menambah kemuliaan**

Manusia mungkin menyangka:

- Memaafkan tanda kelemahan.

Tetapi di sisi Allah:

- Ia tanda kekuatan jiwa.
 - Allah angkat maruah dan kedudukannya.
-

☒ **3 Tawaduk membawa ketinggian**

Merendah diri kerana Allah:

- Tidak sombong.
- Tidak merasa lebih baik daripada orang lain.

Balasannya:

- Allah meninggikan darjatnya di dunia dan akhirat.
-

PENGAJARAN:

- Islam membina masyarakat melalui tiga sifat utama:
 - ☒ Pemurah
 - ☒ Pemaaf
 - ☒ Tawaduk
- Kemuliaan sebenar bukan pada harta atau kedudukan, tetapi pada akhlak.

Hadis ini mengajar bahawa **apa yang kelihatan “kehilangan” di mata manusia, sebenarnya adalah “keuntungan” di sisi Allah.**

Perawi & Sumber: Abu Hurairah RA — Riwayat Imam Muslim, Sahih Muslim, Kitab al-Birr, Hadis No. 2588.

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

HADIS SEDEKAH 3 (SAHIH)

حَدَّثَنَا عَلِيُّ بْنُ عِيَّاشٍ، حَدَّثَنَا أَبُو غَسَّانَ، قَالَ حَدَّثَنِي مُحَمَّدُ بْنُ الْمُنْكَدَرِ، عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا - عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ " كُلُّ مَعْرُوفٍ صَدَقَةٌ " .

MAKSUD:

Daripada Jabir bin 'Abdullah رضي الله عنهما bahawa Nabi ﷺ bersabda:

"Setiap kebaikan adalah sedekah."

RUJUKAN: SAHIH

al-Bukhari, No. 6021 (
Kitab al-Adab)

PENJELASAN RINGKAS:

☒ **1 Maksud "ma'ruf" (مَعْرُوف)**

Perkataan *ma'ruf* bermaksud:

- Segala bentuk kebaikan
- Perbuatan yang diiktiraf baik oleh syarak dan akal yang sejahtera

Ia merangkumi:

- Bantuan fizikal
- Kata-kata yang baik
- Senyuman
- Menunjukkan jalan
- Menghilangkan bahaya di jalan

☒ **2 Konsep sedekah yang luas**

Sedekah bukan hanya:

- Memberi wang atau harta

Tetapi termasuk:

- Akhlak yang baik
- Khidmat kepada orang lain
- Bahkan niat yang baik

Ini menunjukkan rahmat Islam yang luas — peluang pahala sentiasa terbuka.

PENGAJARAN:

- Jangan meremehkan kebaikan kecil.
- Setiap peluang berbuat baik adalah peluang mendapat pahala.
- Orang yang tidak berharta tetap boleh bersedekah melalui akhlaknya.

Hadis ini mengajar bahawa **Islam menjadikan seluruh kehidupan seorang mukmin sebagai medan sedekah dan pahala.**

Perawi & Sumber: Jabir رضي الله عنه — Riwayat Imam al-Bukhari, Sahih al-Bukhari, Kitab al-Adab, Hadis No. 6021.

 Sumber: <https://sunnah.com/bukhari:6021>

HADIS SEDEKAH 4 (SAHIH)

حَدَّثَنَا سُلَيْمَانُ بْنُ حَرْبٍ، حَدَّثَنَا شُعْبَةُ، عَنْ أَبِي إِسْحَاقَ، قَالَ سَمِعْتُ عَبْدَ اللَّهِ بْنَ مَعْقِلٍ، قَالَ سَمِعْتُ عَدِيَّ بْنَ حَاتِمٍ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - قَالَ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ " اتَّقُوا النَّارَ وَلَوْ بِشِقِّ تَمْرَةٍ ."

MAKSUD:

Daripada ‘Adi bin Hatim رضي الله عنه, beliau berkata:
Aku mendengar Rasulullah ﷺ bersabda:

“Peliharalah diri kamu daripada api neraka walaupun dengan (bersedekah) separuh biji tamar.”

RUJUKAN: SAHIH

al-Bukhari, No. 1417 (
Kitab az-Zakah)

PENJELASAN RINGKAS:

☒ 1 Maksud “walaupun separuh biji tamar”

Ia menunjukkan:

- Nilai sedekah bukan pada jumlahnya.
- Walaupun kecil, ia tetap bernilai di sisi Allah.

Islam tidak memandang besar atau kecil pada angka, tetapi pada keikhlasan.

☒ 2 Sedekah sebagai pelindung daripada neraka

Sedekah:

- Menjadi sebab pengampunan dosa.
- Melembutkan hati.
- Menjadi benteng daripada azab.

Dalam riwayat lain disebut, jika tidak mampu:

- Maka dengan kata-kata yang baik.

PENGAJARAN:

- Jangan menunggu kaya untuk bersedekah.
- Kebaikan kecil lebih baik daripada tiada langsung.
- Setiap peluang memberi adalah peluang menyelamatkan diri di akhirat.

Hadis ini mengajar bahawa **perlindungan daripada neraka boleh bermula dengan amalan yang sangat kecil tetapi ikhlas.**

Perawi & Sumber: Adi bin Hatim رضى الله عنه — Riwayat Imam al-Bukhari, Sahih al-Bukhari, Kitab al-Zakat, Hadis No. 1417.

🔗 Sumber: <https://sunnah.com/bukhari:1417>

HADIS SEDEKAH 5 (SAHIH)

وَحَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ، وَأَبُو كُرَيْبٍ وَابْنُ أَبِي عُمَرَ - وَاللَّفْظُ لِأَبِي كُرَيْبٍ - قَالَوا حَدَّثَنَا أَبُو مُعَاوِيَةَ، عَنِ الْأَعْمَشِ، عَنْ أَبِي عُمَرَ الشَّيْبَانِيِّ، عَنْ أَبِي مَسْعُودٍ الْأَنْصَارِيِّ، قَالَ جَاءَ رَجُلٌ إِلَى النَّبِيِّ ﷺ فَقَالَ إِنِّي أَبْذِعُ بِي فَاحْمِلْنِي فَقَالَ " مَا عِنْدِي " . فَقَالَ رَجُلٌ يَا رَسُولَ اللَّهِ أَنَا أَتَدُلُّ عَلَى مَنْ يَحْمِلُهُ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ " مَنْ دَلَّ عَلَى خَيْرٍ فَلَهُ مِثْلُ أَجْرِ فَاعِلِهِ " .

MAKSUD:

Daripada Abu Mas'ud al-Ansari رضى الله عنه, beliau berkata:

Seorang lelaki datang kepada Nabi ﷺ lalu berkata:

"Sesungguhnya aku kehabisan bekalan (atau tunggangan), maka berilah aku tunggangan."

Baginda ﷺ bersabda:

“**Aku tidak mempunyai apa-apa.**”

Lalu seorang lelaki berkata:

"Wahai Rasulullah, aku akan menunjukkan dia kepada orang yang boleh membawanya."

Maka Rasulullah ﷺ bersabda:

“**Sesiapa yang menunjukkan kepada kebaikan, maka baginya pahala seperti pahala orang yang melakukannya.**”

RUJUKAN: SAHIH

Muslim, No. 1893a (
Kitab al-Imarah)

PENJELASAN RINGKAS:

☒ 1 Maksud “menunjukkan kepada kebaikan”

ia termasuk:

- Mencadangkan orang yang boleh membantu.
 - Memberi maklumat tentang peluang kebajikan.
 - Mengajak orang melakukan amal soleh.
 - Berkongsi ilmu yang membawa kepada kebaikan.
-

☑ **2 Ganjaran seperti pelaku**

Orang yang:

- Tidak mampu melakukan sendiri,
- Tetapi menjadi sebab terlaksananya kebaikan,

Tetap mendapat **pahala yang sama** tanpa mengurangkan pahala pelaku asal.

☑ **3 Keluasan rahmat Allah**

Islam membuka pintu pahala melalui:

- Perbuatan
 - Perkataan
 - Cadangan
 - Bahkan niat dan usaha mempertemukan orang dengan kebaikan
-

PENGAJARAN:

- Jika tidak mampu membantu secara langsung, bantu dengan cara lain.
- Jangan remehkan peranan sebagai “penghubung” kebaikan.
- Sebarkan peluang amal kepada orang lain.

Hadis ini mengajar bahawa **menjadi sebab kepada kebaikan orang lain juga merupakan jalan besar untuk meraih pahala di sisi Allah.**

Perawi & Sumber: Abu Mas'ud al-Ansari RA — Riwayat Imam Muslim, Sahih Muslim, Kitab al-Imarah, Hadis No. 1893.

🔗 Sumber: <https://sunnah.com/muslim:1893>

◆ JEMPUTAN SUMBANGAN ◆

Segala syukur ke hadrat Allah SWT atas limpah kurnia-Nya yang membolehkan eBook Siri Al-Quran: Sains & Kesihatan ini disiapkan dan disebarkan secara percuma kepada seluruh umat Islam.

Sekiranya eBook ini memberi manfaat kepada anda, kami memohon dengan rendah hati agar anda mempertimbangkan untuk menyumbang bagi meneruskan projek penyelidikan ini. Setiap sumbangan anda akan digunakan untuk:

- ☒ Sedekah Jariah yang berterusan — pahala mengalir selagi ilmu disebarkan
- ☒ Menyebarkan ilmu Al-Quran kepada lebih ramai umat Islam
- ☒ Menampung kos penyelidikan dan penulisan eBook seterusnya
- ☒ Membantu kerja-kerja dakwah dan pendidikan Islam
- ☒ Pahala berganda insya-Allah — "ilmu yang dimanfaatkan" adalah sedekah jariah

Semoga Allah SWT membalas jasa baik anda dengan kebaikan yang berlipat ganda di dunia dan akhirat. Ameen Ya Rabbal 'Alamin.

CARA MENYUMBANG MELALUI QR CODE

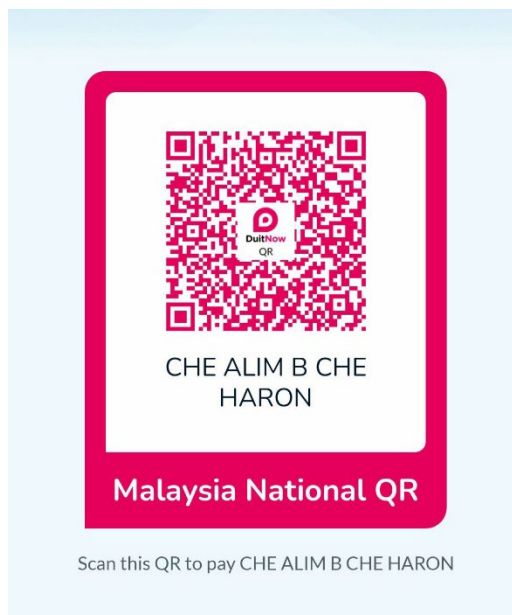
- ① Buka aplikasi kamera telefon anda
- ② Arahkan kamera ke arah QR Code di bawah
- ③ Klik pautan yang muncul pada skrin
- ④ Masukkan jumlah sumbangan yang dikehendaki
- ⑤ Sahkan pembayaran dan selesai — insya-Allah tercatat pahala!

SUMBANG SEKARANG

Dari luar negara? Klik butang di bawah untuk menyumbang melalui PayPal (paypal.me/quranscience).



Quran & Sains



CHE ALIM B CHE HARON

Malaysia National QR

Scan this QR to pay CHE ALIM B CHE HARON

BAHAGIAN 9: PENGHARGAAN

◆ 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.

"Dan bahawa sesungguhnya usaha itu akan diperlihatkan (balasannya)."

(Surah An-Najm 53:40)

BAHAGIAN 10: PENUTUP

دُعَاءُ الْخَتَمِ

رَبَّنَا تَقَبَّلْ مِنَّا إِنَّكَ أَنْتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ وَتُبْ عَلَيْنَا إِنَّكَ أَنْتَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ

"Ya Tuhan kami, terimalah daripada kami (amal ibadat kami), sesungguhnya Engkaulah yang Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui, dan terimalah taubat kami, sesungguhnya Engkaulah yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang."

(Al-Baqarah 2:127-128)

Tamat kajian eBook Surah Al-Muzzammil (73). Semoga pembacaan dan penghayatan surah ini mendorong kita semua untuk menghidupkan malam dengan Qiyamullail, membaca Al-Quran dengan tartil, dan bersabar dalam menjalani kehidupan seharian sebagai seorang Muslim yang sejati.

⚠️ PENAFIAN PERUBATAN:

Kandungan eBook ini adalah untuk tujuan pendidikan dan maklumat umum sahaja. Ia bukan nasihat perubatan profesional. Sesiapa yang mempunyai masalah kesihatan hendaklah mendapatkan nasihat daripada pengamal perubatan yang berkeelayakan. Maklumat saintifik dalam eBook ini adalah berdasarkan kajian semasa dan boleh berubah mengikut perkembangan pengetahuan.

♦ PERCUMA UNTUK UMAT ISLAM ♦

DILARANG DIJUAL

Sila sebarkan untuk manfaat umat Islam

© 2026 Hj Che Alim Hj Che Haron

AK (Kelantan)

Pesara Penolong Pegawai Perubatan

Freelance Researcher | Quran & Sains | Kelantan, Malaysia