



Surah Al-Inshirah

الانْشِرَاح

94

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dengan nama Allah Yang Maha Pemurah, lagi Maha Mengasihani

SURAH AL-INSYIRAAH

سُورَةُ الْاِنْشِرَاحِ

SAINS & KESIHATAN

Surah ke-94 • 8 Ayat • Juzuk 30 (Juz 'Ammah) • Makkiyah

Nama lain: Asy-Syarah / Alam Nasyrah (Melapangkan)

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

“Oleh itu, maka (tetapkanlah kepercayaanmu) bahawa sesungguhnya tiap-tiap kesukaran disertai kemudahan, (Sekali lagi ditegaskan): bahawa sesungguhnya tiap-tiap kesukaran disertai kemudahan.”

(Surah Al-Insyiraah 94 : 5-6)

Oleh:

Hj Che Alim Hj Che Haron

AK (Kelantan)

Pesara Penolong Pegawai Perubatan

Freelance Researcher | Quran & Sains

★ PERCUMA — Untuk Semua Umat Islam ★

Dilarang Dijual

© 2026 Hj Che Alim Hj Che Haron AK (Kelantan)

PENGENALAN SURAH AL-INSYIRAAH

Surah Al-Insyiraah (الْإِنْشِرَاحُ) bermaksud “Kelapangan” atau “Melapangkan Dada”. Ia juga dikenali sebagai Surah Asy-Syarh (الشَّرْح) dan Alam Nasyrah, sempena perkataan awal surah ini. Surah ke-94 dalam susunan mushaf, mengandungi 8 ayat, dan termasuk dalam Juzuk 30 (Juz 'Ammah). Ia tergolong dalam surah Makkiyah, iaitu diturunkan di Makkah sebelum Hijrah.

Surah ini diturunkan susulan Surah Ad-Dhuha, dan kedua-duanya mempunyai tema yang saling berkait — penghiburan dan ketenangan kepada Nabi Muhammad ﷺ ketika baginda menghadapi tekanan, kesusahan dan tentangan pada peringkat awal dakwah. Begitu rapat hubungan kedua-dua surah ini sehingga sebahagian ulama membacanya berturutan dalam satu rakaat solat.

ASBABUN NUZUL & LATAR BELAKANG

Pada peringkat awal kerasulan, Nabi Muhammad ﷺ memikul beban yang sangat berat: tanggungjawab menyampaikan wahyu, tentangan kaum Quraisy, ejekan dan tuduhan, serta kebimbangan terhadap umat. Allah SWT menurunkan surah ini sebagai penenang jiwa baginda — mengingatkan baginda akan nikmat yang telah dikurniakan, dan memberi jaminan bahawa setiap kesukaran pasti diiringi kemudahan.

Mesej utama surah ini bersifat sejagat: ia bukan sekadar untuk Nabi ﷺ, malah menjadi sumber kekuatan jiwa kepada setiap mukmin yang sedang melalui kesempitan hidup, tekanan emosi, atau ujian yang berat. Janji Allah “bersama kesukaran ada kemudahan” diulang dua kali bagi menegaskan kepastiannya.

TEMA POKOK SURAH

- Pelapangan dada (sharh as-sadr) — ketenangan jiwa & keyakinan
- Pengangkatan beban yang memberatkan
- Pengangkatan darjat dan sebutan nama yang mulia
- Optimisme: setiap kesukaran pasti diiringi kemudahan
- Galakan terus berusaha dan bergantung sepenuhnya kepada Allah

TEKS PENUH SURAH AL-INSYIRAAH

Berikut adalah keseluruhan 8 ayat Surah Al-Insyiraah dalam tulisan Arab Uthmani:



TERJEMAHAN BAHASA MELAYU

1. Bukankah Kami telah melapangkan bagimu: dadamu (wahai Muhammad serta mengisinya dengan iman dan hidayah petunjuk)?
2. Dan Kami telah meringankan daripadamu: bebanmu (menyiarkan Islam)
3. Yang memberati tanggunganmu, (dengan memberikan berbagai kemudahan dalam melaksanakannya)?
4. Dan Kami telah meninggikan bagimu: sebutan namamu (dengan kemuliaan dan kemasyhuran)?
5. Oleh itu, maka (tetapkanlah kepercayaanmu) sesungguhnya tiap-tiap kesukaran disertai kemudahan,
6. (Sekali lagi ditegaskan): bahawa sesungguhnya tiap-tiap kesukaran disertai kemudahan.
7. Kemudian apabila engkau telah selesai (daripada sesuatu amal soleh), maka bersungguh-sungguhlah engkau berusaha (mengerjakan amal soleh yang lain),
8. Dan kepada Tuhanmu sahaja hendaklah engkau memohon (apa yang engkau gemar dan ingini).

TAFSIR AYAT DEMI AYAT

AYAT 1-3 : PELAPANGAN DADA & PENGANGKATAN BEBAN

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ ﴿١﴾

“Bukankah Kami telah melapangkan bagimu: dadamu (wahai Muhammad serta mengisinya dengan iman dan hidayah petunjuk) ?”

وَوَضَعْنَا عَنْكَ وِزْرَكَ ﴿٢﴾

“Dan Kami telah meringankan daripadamu: bebanmu (menyiarkan Islam) –“

الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ ﴿٣﴾

“Yang memberati tanggunganmu, (dengan memberikan berbagai kemudahan dalam melaksanakannya)?”
(Al-Insyiraah 94 : 1-3)

Allah memulakan dengan satu pertanyaan retorik yang penuh kasih sayang: “Bukankah Kami telah melapangkan dadamu?” Perkataan “nashrah” (melapangkan) menggambarkan pembukaan, keluasan dan kelegaan. Dada yang lapang melambangkan jiwa yang tenang, terbuka kepada kebenaran, dan kebal terhadap kesempitan serta keresahan.

Pelapangan dada Nabi ﷺ merangkumi keluasan ilmu, hikmah, keimanan dan kesabaran — keupayaan menampung beban risalah tanpa berputus asa. Sebahagian ulama mengaitkan ayat ini juga dengan peristiwa pembelahan dada (syaqq as-sadr) yang berlaku kepada baginda.

Ayat 2-3 menyebut pengangkatan “wizr” (beban) yang “memberatkan belakang”. Ini menggambarkan tekanan tanggungjawab dakwah, kebimbangan dan kesusahan yang seakan-akan menghimpit. Allah meringankannya dengan limpahan pertolongan, ketenangan dan keyakinan.

AYAT 4 : PENGANGKATAN SEBUTAN NAMA

وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ ﴿٤﴾

Dan Kami telah meninggikan bagimu: sebutan namamu (dengan mengurniakan pangkat Nabi dan berbagai kemuliaan)?

(Al-Insyiraah 94 : 4)

Allah meninggikan sebutan nama Nabi Muhammad ﷺ. Nama baginda disebut bersama nama Allah dalam syahadah, dalam azan, iqamah, tasyahud, dan khutbah di seluruh pelosok dunia, setiap saat, sepanjang zaman.

Ini adalah penghormatan yang tidak diberikan kepada mana-mana manusia. Kemuliaan yang kekal ini menjadi bukti bahawa ganjaran Allah terhadap kesabaran dan pengorbanan jauh melebihi penderitaan sementara di dunia.

AYAT 5-6 : JANJI KEMUDAHAN SELEPAS KESUKARAN

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۝

“Oleh itu, maka (tetapkanlah kepercayaanmu) bahawa sesungguhnya tiap-tiap kesukaran disertai kemudahan,”

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۝

“(Sekali lagi ditegaskan): bahawa sesungguhnya tiap-tiap kesukaran disertai kemudahan.”

(Al-Insyiraah 94 : 5-6)

Inilah ayat yang paling masyhur dalam surah ini. Allah berjanji bahawa bersama setiap kesukaran (al-'usr) pasti ada kemudahan (yusr). Penggunaan kata “ma'a” (bersama) — bukan “ba'da” (selepas) — memberi makna kemudahan itu sudah wujud bersama kesukaran, bukan hanya datang kemudian.

Para ulama memerhatikan satu rahsia bahasa Arab: perkataan “al-'usr” (kesukaran) datang dengan kata penentu “al” di kedua-dua ayat, manakala “yusran” (kemudahan) datang tanpa kata penentu. Dalam kaedah bahasa Arab, isim ma'rifah (al-'usr) yang diulang merujuk benda yang sama, manakala isim nakirah (yusran) yang diulang merujuk dua perkara berbeza. Maka kesimpulan ulama: “Satu kesukaran tidak akan mengalahkan dua kemudahan.”

AYAT 7-8 : TERUS BERUSAHA & BERGANTUNG KEPADA ALLAH

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ۝

“Kemudian apabila engkau telah selesai (daripada sesuatu amal soleh), maka bersungguh-sungguhlah engkau berusaha (mengerjakan amal soleh yang lain),”

وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ ۝

“Dan kepada Tuhanmu sahaja hendaklah engkau memohon (apa yang engkau gemar dan ingini).”

(Al-Insyiraah 94 : 7-8)

Selepas memberi penghiburan, Allah mengajar adab seterusnya: apabila selesai satu urusan atau ibadah, jangan berhenti dalam kelalaian — sebaliknya bersungguh-sungguhlah dalam urusan dan amal yang lain. Hidup mukmin adalah rangkaian usaha yang berterusan.

Ayat penutup mengarahkan agar segala harapan dan permintaan ditujukan hanya kepada Allah. Inilah penyempurna kebahagiaan: usaha yang gigih digandingkan dengan tawakal dan doa yang ikhlas kepada Tuhan.

QUR'AN & SAINS

Surah Al-Insyiraah menyentuh tiga tema yang kini menjadi tumpuan kajian saintifik moden: ketenangan jiwa (pelapangan dada), daya tahan menghadapi kesukaran (resilience), dan peranan tujuan hidup serta hubungan dengan Tuhan terhadap kesihatan mental. Berikut dikaitkan setiap tema dengan penemuan sains semasa.

1. “MELAPANGKAN DADA” — NEUROSAINS KETENANGAN & PERNAFASAN

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ ﴿١﴾

“Bukankah Kami telah melapangkan bagimu: dadamu (wahai Muhammad serta mengisinya dengan iman dan hidayah petunjuk) ?”

(Al-Insyiraah 94:1)

Al-Quran berulang kali mengaitkan keadaan jiwa dengan “dada” (sadr). Menariknya, sains moden mendapati emosi memang dirasakan secara fizikal di kawasan dada. Tekanan dan keresahan menyebabkan pernafasan menjadi cetek dan pantas (dada “sempit”), manakala ketenangan dikaitkan dengan pernafasan dalam dan lapang.

FAKTA SAINS — SISTEM SARAF PARASIMPATETIK

Pernafasan dalam yang perlahan (diafragmatik) merangsang saraf vagus dan mengaktifkan sistem saraf parasimpatetik — sistem “rehat dan cerna”. Ini menurunkan kadar denyutan jantung, tekanan darah dan hormon stres kortisol, sekali gus menghasilkan rasa “lapang” yang sebenar pada dada.

Kajian Dr. Herbert Benson (Harvard Medical School) memperkenalkan konsep “Relaxation Response” — tindak balas berlawanan dengan tindak balas “fight-or-flight”. Pengulangan zikir atau frasa rohani secara berirama didapati mencetuskan tindak balas ketenangan ini, mengurangkan keradangan dan kebimbangan.

Justeru, “pelapangan dada” yang disebut Al-Quran bukan sekadar kiasan rohani, malah selari dengan mekanisme fisiologi sebenar: jiwa yang tenang menterjemah kepada pernafasan yang lapang dan tubuh yang lebih sihat.

Rujukan Sains: Benson H. (1975) “The Relaxation Response”; Gerritsen & Band (2018), Frontiers in Human Neuroscience — kesan pernafasan kontemplatif terhadap aktiviti saraf vagus.

2. “BERSAMA KESUKARAN ADA KEMUDAHAN” — PSIKOLOGI DAYA TAHAN

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾

“Oleh itu, maka (tetapkanlah kepercayaanmu) bahawa sesungguhnya tiap-tiap kesukaran disertai kemudahan,”
(Al-Insyiraah 94:5)

Keyakinan bahawa kesusahan bersifat sementara dan pasti diiringi kemudahan adalah inti pati kepada apa yang dipanggil psikologi sebagai “resilience” (daya tahan) dan “optimism” (keyakinan positif). Sikap ini bukan sekadar perasaan, malah mempunyai asas neurologi dan kesan kesihatan yang terbukti.

FAKTA SAINS — PERTUMBUHAN SELEPAS TRAUMA & NEUROPLASTISITI

Penyelidikan oleh Tedeschi & Calhoun memperkenalkan konsep “Post-Traumatic Growth”: ramai individu yang melalui kesukaran besar bukan sahaja pulih, malah berkembang menjadi lebih kuat, matang dan bermakna hidupnya selepas itu — selari dengan janji “yusr” selepas “usr”.

Prof. Martin Seligman (University of Pennsylvania) melalui kajian “Learned Optimism” menunjukkan bahawa individu yang melihat kesukaran sebagai sementara dan boleh diatasi mempunyai tahap kemurungan yang lebih rendah, sistem imun yang lebih kuat, dan jangka hayat yang lebih panjang.

Otak manusia bersifat “neuroplastik” — mampu membentuk semula litar sarafnya. Pengulangan fikiran berharap dan positif secara berterusan benar-benar mengukuhkan laluan saraf yang menyokong ketahanan emosi.

Hadis sokongan menegaskan prinsip yang sama:

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: "كُنْتُ خَلْفَ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ يَوْمًا، فَقَالَ: يَا غُلَامُ! إِنِّي أَعْلَمُكَ كَلِمَاتٍ: أَحْفَظْ اللَّهَ يَحْفَظْكَ، أَحْفَظْ اللَّهَ تَجِدْهُ تُجَاهَكَ، إِذَا سَأَلْتَ فَاسْأَلِ اللَّهَ، وَإِذَا اسْتَعَنْ فَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ، وَاعْلَمْ أَنَّ الْأُمَّةَ لَوِ اجْتَمَعَتْ عَلَى أَنْ يَنْفَعُوكَ بِشَيْءٍ لَمْ يَنْفَعُوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ لَكَ، وَإِنْ اجْتَمَعُوا عَلَى أَنْ يَضُرُّوكَ بِشَيْءٍ لَمْ يَضُرُّوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ عَلَيْكَ، رُفِعَتِ الْأَقْلَامُ، وَجُفَّتِ الصُّحُفُ". رَوَاهُ التِّرْمِذِيُّ [رقم: ٢٥١٦] وَقَالَ: حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ. وَفِي رِوَايَةِ غَيْرِ التِّرْمِذِيِّ: "أَحْفَظْ اللَّهَ تَجِدْهُ أَمَامَكَ، تَعَرَّفْ إِلَى اللَّهِ فِي الرَّخَاءِ يَعْرِفْكَ فِي الشَّدَةِ، وَاعْلَمْ أَنَّ مَا أَخْطَأَكَ لَمْ يَكُنْ لِيُصِيبِكَ، وَمَا أَصَابَكَ لَمْ يَكُنْ لِيُخْطِئَكَ، وَاعْلَمْ أَنَّ النَّصْرَ مَعَ الصَّبْرِ، وَأَنَّ الْفَرْجَ مَعَ الْكَرْبِ، وَأَنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا."

Daripada ‘Abdullah bin ‘Abbas رضي الله عنهما, beliau berkata:

“Aku pernah berada di belakang Rasulullah ﷺ pada suatu hari, lalu Baginda bersabda:

‘Wahai anak muda! Sesungguhnya aku ingin mengajarkan kepadamu beberapa kalimah:

Peliharalah Allah, nescaya Allah akan memeliharaamu.

Peliharalah Allah, nescaya engkau akan mendapati-Nya di hadapanmu.

Apabila engkau meminta, maka mintalah kepada Allah.

Apabila engkau memohon pertolongan, maka mohonlah pertolongan kepada Allah.

Ketahuilah, sekiranya seluruh umat berkumpul untuk memberi manfaat kepadamu dengan sesuatu, mereka tidak akan dapat memberi manfaat kepadamu kecuali dengan sesuatu yang telah Allah tetapkan untukmu.

Dan sekiranya mereka berkumpul untuk memudaratkanmu dengan sesuatu, mereka tidak akan dapat memudaratkanmu kecuali dengan sesuatu yang telah Allah tetapkan ke atasmu.

Pena-pena telah diangkat dan lembaran-lembaran telah kering.”

(Hadis riwayat at-Tirmizi, no. 2516. Beliau berkata: Hadis hasan sahih.)

Dalam riwayat selain at-Tirmizi disebutkan:

“Peliharalah Allah, nescaya engkau akan mendapati-Nya di hadapanmu.

Kenalilah Allah ketika waktu senang, nescaya Dia akan mengenalmu ketika waktu susah.

Ketahuilah bahawa apa yang terlepas daripadamu tidak akan menimpamu, dan apa yang menimpamu tidak akan terlepas daripadamu.

Ketahuilah bahawa pertolongan itu bersama kesabaran, kelapangan itu bersama kesusahan, dan sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan.”

Rujukan: Hadis ke-19 dalam *Al-Arba'in an-Nawawiyah* (40 Hadis Imam Nawawi).

Hasan — Hadis Arba'in An-Nawawi ke-19 (Riwayat At-Tirmizi)

<https://sunnah.com/nawawi40:19> dorar.net

Rujukan Sains: Tedeschi R. & Calhoun L. (2004) “Post-traumatic Growth”, *Psychological Inquiry*; Seligman M. (2006) “Learned Optimism”.

3. “TERUS BERUSAHA & BERGANTUNG KEPADA TUHAN” — TUJUAN HIDUP & KESIHATAN MENTAL

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ﴿٧﴾

“Kemudian apabila engkau telah selesai (daripada sesuatu amal soleh), maka bersungguh-sungguhlah engkau berusaha (mengerjakan amal soleh yang lain),”

وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ ﴿٨﴾

“Dan kepada Tuhanmu sahaja hendaklah engkau memohon (apa yang engkau gemar dan ingini).”

(Al-Insyiraah 94:7-8)

Dua ayat penutup ini merangkum dua tonggak kesihatan jiwa: keterlibatan dalam usaha yang bermakna, dan pergantungan rohani kepada Yang Maha Kuasa melalui doa.

FAKTA SAINS — TUJUAN HIDUP, DOA & KESEJAHTERAAN

Kajian psikologi positif menunjukkan bahawa memiliki “sense of purpose” (rasa bertujuan) dikaitkan dengan risiko kematian awal yang lebih rendah. Satu kajian besar (Alimujiang et al., JAMA Network Open, 2019) ke atas lebih 6,000 dewasa mendapati mereka yang mempunyai tujuan hidup yang kuat mempunyai kadar kematian yang jauh lebih rendah.

Viktor Frankl, pakar psikiatri dan mangsa kem tahanan, dalam “Man's Search for Meaning” menyimpulkan bahawa manusia yang memiliki tujuan dan harapan lebih mampu bertahan dalam penderitaan yang paling berat sekalipun.

Penyelidikan mengenai doa dan ibadah (mis. kajian Koenig, Duke University) menunjukkan amalan rohani yang konsisten dikaitkan dengan tekanan darah lebih stabil, kebimbangan yang lebih rendah dan pemulihan yang lebih cepat daripada kemurungan.

Maka arahan Al-Qur'an agar terus berusaha lalu menyandarkan harapan kepada Allah adalah resipi sempurna bagi kesejahteraan: gabungan tindakan (effort) dan tawakal (trust) yang kini disahkan memberi kesan positif kepada minda dan tubuh.

Rujukan Sains: Alimujiang A. et al. (2019) JAMA Network Open; Koenig H.G. (2012) “Religion, Spirituality and Health”; Frankl V. (1946) “Man's Search for Meaning”.

HADITH-HADITH BERKAITAN

Hadis-hadis berikut menyokong tema Surah Al-Insyiraah: ketenangan jiwa, kemudahan selepas kesukaran, kekuatan mukmin, dan pergantungan kepada Allah melalui doa.

HADIS 1: KEMENANGAN BERSAMA KESABARAN

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: "كُنْتُ خَلْفَ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ يَوْمًا، فَقَالَ: يَا غُلَامُ! إِنِّي أَعْلَمُكَ كَلِمَاتٍ: احْفَظْ اللَّهَ يَحْفَظْكَ، احْفَظْ اللَّهَ تَجِدْهُ تُجَاهَكَ، إِذَا سَأَلْتَ فَاسْأَلْ اللَّهَ، وَإِذَا اسْتَعَنْ فَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ، وَاعْلَمْ أَنَّ الْأُمَّةَ لَوِ اجْتَمَعَتْ عَلَى أَنْ يَنْفَعُوكَ بِشَيْءٍ لَمْ يَنْفَعُوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ عَلَيْكَ، رُفِعَتِ الْأَقْلَامُ، وَجُفَّتِ الصُّحُفُ." رَوَاهُ التِّرْمِذِيُّ [رقم: ٢٥١٦] وَقَالَ: حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ. وَفِي رِوَايَةٍ غَيْرِ التِّرْمِذِيِّ: "احْفَظْ اللَّهَ تَجِدْهُ أَمَامَكَ، تَعَرَّفْ إِلَى اللَّهِ فِي الرَّخَاءِ يَعْرِفْكَ فِي الشَّدَّةِ، وَاعْلَمْ أَنَّ مَا أَخْطَأَكَ لَمْ يَكُنْ لِيُصِيبِكَ، وَمَا أَصَابَكَ لَمْ يَكُنْ لِيُخْطِئَكَ، وَاعْلَمْ أَنَّ النَّصْرَ مَعَ الصَّبْرِ، وَأَنَّ الْفَرْجَ مَعَ الْكَرْبِ، وَأَنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا."

MAKSUD:

Daripada ‘Abdullah bin ‘Abbas رضي الله عنهما, beliau berkata:

“Aku pernah berada di belakang Rasulullah ﷺ pada suatu hari, lalu Baginda bersabda:

‘Wahai anak muda! Sesungguhnya aku ingin mengajarkan kepadamu beberapa kalimah:

Peliharalah (hak-hak) Allah, nescaya Allah akan memeliharamu.

Peliharalah Allah, nescaya engkau akan mendapati-Nya di hadapanmu.

Apabila engkau meminta, maka mintalah kepada Allah.

Apabila engkau memohon pertolongan, maka mohonlah pertolongan kepada Allah.

Ketahuilah bahawa sekiranya seluruh umat berkumpul untuk memberi manfaat kepadamu dengan sesuatu, mereka tidak akan dapat memberi manfaat kepadamu melainkan dengan sesuatu yang telah Allah tetapkan untukmu.

Dan sekiranya mereka berkumpul untuk memudaratkanmu dengan sesuatu, mereka tidak akan dapat memudaratkanmu melainkan dengan sesuatu yang telah Allah tetapkan ke atasmu.

Pena-pena telah diangkat dan lembaran-lembaran telah kering.”

(Hadis riwayat at-Tirmizi, no. 2516. Beliau berkata: Hadis hasan sahih.)

Dalam riwayat selain at-Tirmizi disebutkan:

“Peliharalah Allah, nescaya engkau akan mendapati-Nya di hadapanmu.
Kenalilah Allah ketika waktu senang, nescaya Dia akan mengenalmu ketika waktu susah.
Ketahuilah bahawa apa yang terlepas daripadamu tidak akan menimpamu, dan apa yang menimpamu tidak akan terlepas daripadamu.
Ketahuilah bahawa pertolongan itu bersama kesabaran, kelapangan itu bersama kesempitan, dan sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan.”

RUJUKAN: Hadis ke-19 dalam *Al-Arba'in an-Nawawiyyah* (40 Hadis Imam Nawawi).

PERAWI: Ibnu Abbas رضي الله عنهما

SANAD / MUKHARRIJ: Imam At-Tirmizi

DARJAT: **Hasan**

🔗 <https://sunnah.com/nawawi40:19> 🔗 dorar.net

HADIS 2: SETIAP UJIAN PENGHAPUS DOSA

حَدَّثَنِي عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مُحَمَّدٍ، حَدَّثَنَا عَبْدُ الْمَلِكِ بْنُ عَمْرٍو، حَدَّثَنَا زُهَيْرُ بْنُ مُحَمَّدٍ، عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ عَمْرٍو
بْنِ حَلْفَلَةَ، عَنْ عَطَاءِ بْنِ يَسَارٍ، عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ، وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ
" مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ وَلَا هَمٍّ وَلَا حُزْنٍ وَلَا أَذًى وَلَا غَمٍّ حَتَّى الشَّوْكَةِ
يُشَاكُهَا، إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ ."

MAKSUD:

Daripada Abu Sa'id al-Khudri dan Abu Hurairah رضي الله عنهما, daripada Nabi ﷺ, Baginda bersabda:

“Tidaklah seorang Muslim ditimpa keletihan, penyakit, kegelisahan, kesedihan, gangguan atau dukacita — bahkan sehingga duri yang menusuknya — melainkan Allah akan menghapuskan sebahagian daripada dosa-dosanya dengan sebab itu.”

Hadis ini menunjukkan bahawa setiap ujian dan kesusahan yang dialami oleh seorang Muslim menjadi sebab penghapusan dosa, walaupun ujian itu kecil seperti tertusuk duri.

RUJUKAN: Sahih al-Bukhari, No. 5641–5642 (Kitab al-Marda, Hadis 2).

PERAWI: Abu Sa'id al-Khudri & Abu Hurairah رضي الله عنهما

SANAD / MUKHARRIJ: Imam Al-Bukhari

DARJAT: **Sahih**

🔗 <https://sunnah.com/bukhari:5641> 🔗 dorar.net

HADIS 3: URUSAN MUKMIN SEMUANYA BAIK

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

MAKSUD:

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

“Sungguh menakjubkan keadaan seorang Mukmin. Sesungguhnya seluruh urusannya adalah baik baginya, dan hal itu tidak berlaku bagi sesiapa pun kecuali bagi seorang Mukmin.

Jika dia mendapat kesenangan, dia bersyukur, maka itu adalah kebaikan baginya.

Dan jika dia ditimpa kesusahan, dia bersabar, maka itu juga adalah kebaikan baginya.”

Hadis ini menjelaskan bahawa seorang Mukmin sentiasa berada dalam keadaan yang menguntungkan — sama ada ketika senang mahupun susah — kerana kedua-duanya menjadi sebab kebaikan di sisi Allah.

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

PERAWI: Suhaib bin Sinan رضي الله عنه

SANAD / MUKHARRIJ: Imam Muslim

DARJAT: Sahih

<https://sunnah.com/muslim:2999> dorar.net

HADIS 4: SEBAIK-BAIK PEMBERIAN IALAH KESABARAN

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ يُوسُفَ، أَخْبَرَنَا مَالِكٌ، عَنْ ابْنِ شِهَابٍ، عَنْ عَطَاءِ بْنِ يَزِيدَ اللَّيْثِيِّ، عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - أَنَّ نَاسًا مِنَ الْأَنْصَارِ سَأَلُوا رَسُولَ اللَّهِ ﷺ فَأَعْطَاهُمْ، ثُمَّ سَأَلُوهُ فَأَعْطَاهُمْ، حَتَّى نَفَدَ مَا عِنْدَهُ فَقَالَ "مَا يَكُونُ عِنْدِي مِنْ خَيْرٍ فَلَنْ أَدَّخِرَهُ عَنْكُمْ، وَمَنْ يَسْتَعْفِفْ يُعِفْهُ اللَّهُ، وَمَنْ يَسْتَغْنِ يُغْنِهِ اللَّهُ، وَمَنْ يَتَصَبَّرْ يُصْبِرْهُ اللَّهُ، وَمَا أُعْطِيَ أَحَدٌ عَطَاءً خَيْرًا وَأَوْسَعَ مِنَ الصَّبْرِ".

MAKSUD:

Daripada Abu Sa'id al-Khudri رضي الله عنه:

Beberapa orang daripada kaum Ansar meminta sesuatu daripada Rasulullah ﷺ, lalu Baginda memberi kepada mereka. Kemudian mereka meminta lagi dan Baginda memberi lagi, sehingga habis apa yang ada pada Baginda. Lalu Baginda bersabda:

“Apa sahaja kebaikan yang ada padaku, aku tidak akan menyimpannya daripada kamu.
Sesiapa yang berusaha menjaga kehormatan dirinya (daripada meminta-minta), Allah akan memeliharanya.
Sesiapa yang berusaha merasa cukup (tidak bergantung kepada manusia), Allah akan mencukupkannya.
Sesiapa yang berusaha bersabar, Allah akan menjadikannya sabar.
Dan tidaklah seseorang diberi suatu pemberian yang lebih baik dan lebih luas daripada kesabaran.”

Hadis ini menekankan keutamaan menjaga maruah diri, tidak bergantung kepada manusia, serta besarnya ganjaran sifat sabar.

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

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

SANAD / MUKHARRIJ: Imam Al-Bukhari

DARJAT: Sahih

🔗 <https://sunnah.com/bukhari:1469> 🔗 dorar.net

HADIS 5: DOA ADALAH IBADAH

حَدَّثَنَا حَفْصُ بْنُ عُمَرَ، حَدَّثَنَا شُعْبَةُ، عَنْ مَنْصُورٍ، عَنْ ذَرٍّ، عَنْ يُسَيْعِ بْنِ الْحَضَرَمِيِّ، عَنِ النَّعْمَانَ بْنِ بَشِيرٍ، عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ "الدُّعَاءُ هُوَ الْعِبَادَةُ" { قَالَ رَبِّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ } .

MAKSUD:

Daripada an-Nu'man bin Basyir رضي الله عنه, daripada Nabi ﷺ, Baginda bersabda:

“Doa itu adalah ibadah.”

Kemudian Baginda membaca firman Allah: “Dan Tuhanmu berfirman: Berdoalah kepada-Ku, nescaya Aku akan berkenankan bagi kamu.” (Surah Ghafir: 60)

RUJUKAN: Sunan Abi Dawud, No. 1479 (Kitab al-Witr); juga at-Tirmizi, No. 2969.

PERAWI: An-Nu'man bin Basyir رضي الله عنه

SANAD / MUKHARRIJ: Imam Abu Dawud & At-Tirmizi

DARJAT: Sahih

🔗 <https://sunnah.com/abudawud:1479> 🔗 dorar.net

PANDUAN AMALAN HARIAN

Berikut adalah amalan praktikal yang dapat menghidupkan mesej Surah Al-Insyiraah dalam kehidupan seharian — bagi melapangkan dada, menguatkan jiwa menghadapi ujian, dan mengeratkan hubungan dengan Allah.

AMALAN PAGI

- Mulakan hari dengan zikir pagi dan bacaan Al-Quran untuk menenangkan jiwa.
- Ambil beberapa nafas dalam secara perlahan sambil berzikir — “melapangkan dada” secara rohani dan fizikal.
- Tetapkan satu niat dan tujuan yang jelas untuk hari tersebut (sense of purpose).

KETIKA MENGHADAPI KESUKARAN

- Ingat dan ulang ayat 5-6: “Sesungguhnya bersama kesukaran ada kemudahan.”
- Yakini bahawa ujian bersifat sementara dan menjadi penghapus dosa serta pengangkat darjat.
- Perbanyakkan doa, istighfar dan sabar — sambil terus berusaha mencari jalan keluar.

AMALAN MALAM

- Muhasabah diri: apa yang telah “selesai” hari ini, dan apa usaha seterusnya (ayat 7).
- Serahkan segala harapan dan hajat hanya kepada Allah dalam doa sebelum tidur (ayat 8).
- Bersyukur atas nikmat “pelapangan” dan pertolongan Allah sepanjang hari.

IMBAS QR CODE UNTUK SUMBANGAN

eBook ini diedarkan secara PERCUMA. Sumbangan ikhlas anda membantu meneruskan kerja penyelidikan dan penyebaran ilmu Al-Quran. Berikut himpunan ayat dan hadis berkaitan keutamaan sedekah & infaq sebagai dorongan dan peringatan bersama.

1. AYAT-AYAT AL-QURAN BERKAITAN SUMBANGAN & INFAQ

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

Bandingan (derma) orang yang membelanjakan hartanya pada jalan Allah ialah seperti sebiji benih yang menumbuhkan tujuh tangkai; tiap-tiap tangkai pula mengandungi seratus biji. Dan Allah akan melipatgandakan (ganjaran) bagi sesiapa yang Dia kehendaki; dan Allah Maha Luas (rahmat) kurnia-Nya, lagi Meliputi ilmu pengetahuan-Nya.

(Surah Al-Baqarah 2 : 261)

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ سِرًّا وَعَلَانِيَةً فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ
عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿٢٧٤﴾

Orang yang membelanjakan (mendermakan) hartanya pada waktu malam dan siang, secara sembunyi atau terang-terangan, maka mereka beroleh pahala di sisi Tuhan mereka, dan tidak ada kebimbangan terhadap mereka, serta mereka pula tidak akan berdukacita.

(Surah Al-Baqarah 2 : 274)

قُلْ إِنَّ رَبِّي يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ ۖ وَيَقْدِرُ لَهُ ۖ وَمَا أَنْفَقْتُمْ مِنْ شَيْءٍ فَهُوَ
يُخْلِفُهُ ۖ وَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ ﴿٣٩﴾

Katakanlah (wahai Muhammad): “Sesungguhnya Tuhanku memewahkan rezeki bagi sesiapa yang dikehendaki-Nya di antara hamba-hamba-Nya, dan Dia juga yang menyempitkan baginya; dan apa sahaja yang kamu dermakan maka Allah akan menggantikannya; dan Dialah jua sebaik-baik Pemberi rezeki.”

(Surah Saba' 34 : 39)

إِنَّ الْمُصَّدِّقِينَ وَالْمُصَّدِّقَاتِ وَأَقْرَضُوا اللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا يُضَاعَفُ لَهُمْ وَلَهُمْ أَجْرٌ كَرِيمٌ ﴿١٨﴾

Sesungguhnya orang lelaki yang bersedekah dan orang perempuan yang bersedekah, serta mereka memberi pinjaman kepada Allah sebagai pinjaman yang baik, akan dilipatgandakan (balasannya) bagi mereka, dan mereka pula akan beroleh pahala yang mulia.

(Surah Al-Hadid 57 : 18)

مَنْ ذَا الَّذِي يُقْرِضُ اللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا فَيُضَاعِفَهُ لَهُ أَضْعَافًا كَثِيرَةً وَاللَّهُ يَقْبِضُ وَيَبْصُطُ وَإِلَيْهِ تُرْجَعُونَ ﴿٢٤٥﴾

Siapakah orangnya yang (mahu) memberi pinjaman kepada Allah sebagai pinjaman yang baik, supaya Allah melipatgandakan balasannya dengan berganda-ganda banyaknya? Dan (ingatlah), Allah jualah yang menyempit dan yang meluaskan (rezeki), dan kepada-Nyalah kamu semua dikembalikan.

(Surah Al-Baqarah 2 : 245)

2. HADIS-HADIS BERKAITAN SUMBANGAN & SEDEKAH

HADIS 1: SEDEKAH TIDAK MENGURANGKAN HARTA

حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ أَيُّوبَ، وَقُتَيْبَةُ، وَابْنُ، حُجْرٍ 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:

"Harta tidak akan berkurang kerana sedekah.

Dan Allah tidak menambah kepada seseorang hamba dengan sebab memaafkan melainkan kemuliaan.

Dan tidaklah seseorang merendahkan diri kerana Allah melainkan Allah akan mengangkat darjatnya."

Hadis ini menunjukkan tiga prinsip penting dalam Islam:

- Sedekah tidak mengurangkan rezeki, bahkan membawa keberkatan.
- Sikap memaafkan meningkatkan kemuliaan seseorang.
- Tawaduk (rendah hati) menjadi sebab ketinggian darjat di sisi Allah.

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

PERAWI: Abu Hurairah رضي الله عنه

SANAD / MUKHARRIJ: Imam Muslim

DARJAT: Sahih

🔗 <https://sunnah.com/muslim:2588> 🔗 dorar.net

HADIS 2: SEDEKAH MEMADAM DOSA

حَدَّثَنَا ابْنُ أَبِي عُمَرَ، حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مُعَاذٍ الصَّنْعَانِيُّ، عَنْ مَعْمَرٍ، عَنْ عَاصِمِ بْنِ أَبِي النَّجُودِ،
عَنْ أَبِي وَائِلٍ، عَنْ مُعَاذِ بْنِ جَبَلٍ، قَالَ كُنْتُ مَعَ النَّبِيِّ ﷺ فِي سَفَرٍ فَأَصْبَحْتُ يَوْمًا قَرِيبًا مِنْهُ
وَنَحْنُ نَسِيرُ فَقُلْتُ يَا رَسُولَ اللَّهِ أَخْبِرْنِي بِعَمَلٍ يَدْخِلُنِي الْجَنَّةَ وَيُبَاعِدُنِي مِنَ النَّارِ . قَالَ " لَقَدْ
سَأَلْتَنِي عَنْ عَظِيمٍ وَانْهَ لَيْسِيرٌ عَلَى مَنْ يَسِرْهُ اللَّهُ عَلَيْهِ تَعَبُ اللَّهِ وَلَا تَشْرِكُ بِهِ شَيْئًا وَتَقِيمُ الصَّلَاةَ
وَتُؤْتِي الزَّكَاةَ وَتَصُومُ رَمَضَانَ وَتُحِبُّ الْبَيْتَ " . ثُمَّ قَالَ " أَلَا أَدُلُّكَ عَلَى أَبْوَابِ الْخَيْرِ الصَّوْمِ جَنَّةُ
وَالصَّدَقَةِ تُطْفِئُ الْخَطِيئَةَ كَمَا يُطْفِئُ الْمَاءُ النَّارَ وَصَلَاةُ الرَّجُلِ مِنْ جَوْفِ اللَّيْلِ " . قَالَ ثُمَّ تَلَا: ﴿

تَتَجَافَى جُنُوبَهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ (حَتَّى بَلَغَ: يَعْمَلُونَ) ثُمَّ قَالَ " أَلَا أَخْبِرُكَ بِرَأْسِ الْأَمْرِ كُلِّهِ وَعَمُودِهِ وَذُرْوَةِ سَنَامِهِ " . قُلْتُ بَلَى يَا رَسُولَ اللَّهِ . قَالَ " رَأْسُ الْأَمْرِ الْإِسْلَامُ وَعَمُودُهُ الصَّلَاةُ وَذُرْوَةُ سَنَامِهِ الْجِهَادُ " . ثُمَّ قَالَ " أَلَا أَخْبِرُكَ بِمَلَاكٍ ذَلِكَ كُلُّهُ " . قُلْتُ بَلَى يَا نَبِيَّ اللَّهِ قَالَ فَأَخَذَ بِلِسَانِهِ قَالَ " كُفَّ عَلَيْكَ هَذَا " . فَقُلْتُ يَا نَبِيَّ اللَّهِ وَإِنَّا لَمُؤَاخِذُونَ بِمَا نَتَكَلَّمُ بِهِ فَقَالَ " ثَكَلَتْكَ أُمُّكَ يَا مُعَاذُ وَهَلْ يَكُوبُ النَّاسُ فِي النَّارِ عَلَى وُجُوهِهِمْ أَوْ عَلَى مَنَاخِرِهِمْ إِلَّا حَصَائِدُ أَلْسِنَتِهِمْ " . قَالَ أَبُو عِيسَى هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ .

MAKSUD:

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

Aku pernah bersama Nabi ﷺ dalam satu perjalanan. Pada suatu pagi aku berada dekat dengan Baginda ketika kami sedang berjalan. Lalu aku berkata:

"Wahai Rasulullah, khabarkan kepadaku tentang satu amalan yang dapat memasukkan aku ke dalam syurga dan menjauhkan aku daripada neraka."

Baginda bersabda:

"Sesungguhnya engkau telah bertanya tentang perkara yang besar, dan ia sebenarnya mudah bagi sesiapa yang Allah mudahkan baginya:

Engkau menyembah Allah dan tidak menyekutukan-Nya dengan sesuatu apa pun,
engkau mendirikan solat,
menunaikan zakat,
berpuasa Ramadan,
dan menunaikan haji ke Baitullah."

Kemudian Baginda bersabda:

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

Kemudian Baginda membaca ayat:

"Lambung mereka jauh dari tempat tidur..."
hingga sampai kepada firman-Nya:
"...apa yang mereka kerjakan."
(Surah as-Sajdah: 16–17)

Kemudian Baginda bersabda:

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

Aku menjawab: "Ya, wahai Rasulullah."

Baginda bersabda:

“Pokok segala urusan ialah Islam.
Tiangnya ialah solat.
Dan kemuncak tertingginya ialah jihad.”

Kemudian Baginda bersabda:

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

Aku menjawab: “Ya, wahai Nabi Allah.”

Lalu Baginda memegang lidahnya dan bersabda:

“Tahanlah ini (jagalah lidahmu).”

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

Baginda bersabda:

“Ibumu kehilanganmu, wahai Mu‘az! Tidakkah manusia dicampakkan ke dalam neraka atas wajah-wajah mereka — atau atas hidung-hidung mereka — melainkan kerana hasil (ucapan) lidah mereka?”

Imam at-Tirmizi berkata: Hadis ini hasan sahih.

Dinilai hasan oleh Darussalam.

RUJUKAN: Jami' at-Tirmizi, No. 2616 (Kitab al-Iman, Hadis 11).

PERAWI: Mu'az bin Jabal رضي الله عنه

SANAD / MUKHARRIJ: Imam At-Tirmizi

DARJAT: **Hasan Sahih**

🔗 <https://sunnah.com/tirmidhi:2616> 🔗 dorar.net

HADIS 3: BERLINDUNG DARI NERAKA WALAU SEBELAH TAMAR

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 ﷺ يَقُولُ " اتَّقُوا النَّارَ وَلَوْ بِشِقِّ تَمْرَةٍ ."

MAKSUD:

Daripada 'Adi bin Hatim رضي الله عنه, beliau berkata:

Aku mendengar Rasulullah ﷺ bersabda:

“Takutlah kamu akan api neraka, walaupun dengan (bersedekah) separuh biji kurma.”

Hadis ini menunjukkan bahawa amalan yang kecil sekalipun — seperti bersedekah walaupun sedikit — boleh menjadi sebab keselamatan daripada azab neraka, jika dilakukan dengan ikhlas.

Rujukan: Sahih al-Bukhari, No. 1417 (Kitab az-Zakat, Hadis 21).

PERAWI: 'Adi bin Hatim رضي الله عنه

SANAD / MUKHARRIJ: Imam Al-Bukhari

DARJAT: **Sahih**

<https://sunnah.com/bukhari:1417> dorar.net

HADIS 4: SEDEKAH JARIAH — AMALAN BERTERUSAN

حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ أَيُّوبَ، وَقُتَيْبَةُ، - يَعْنِي ابْنَ سَعِيدٍ - وَابْنُ جُرَاجٍ 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 مَنْ صَدَقَ جَارِيَةً أَوْ عِلْمٍ يَنْتَفِعُ بِهِ أَوْ وَلَدٍ صَالِحٍ يَدْعُو لَهُ " .

MAKSUD:

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

“Apabila seseorang manusia meninggal dunia, terputuslah amalannya kecuali daripada tiga perkara:

1. Sedekah jariah (sedekah yang berterusan manfaatnya),
2. Ilmu yang dimanfaatkan,
3. Anak soleh yang mendoakan untuknya.”

Hadis ini menjelaskan bahawa walaupun seseorang telah meninggal dunia, pahala masih terus mengalir kepadanya melalui tiga perkara tersebut.

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

PERAWI: Abu Hurairah رضي الله عنه

SANAD / MUKHARRIJ: Imam Muslim

DARJAT: **Sahih**

<https://sunnah.com/muslim:1631> dorar.net

HADIS 5: SETIAP HARI DUA MALAIKAT MENDOAKAN PEMBERI

حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ، قَالَ حَدَّثَنِي أَخِي، عَنْ سُلَيْمَانَ، عَنْ مُعَاوِيَةَ بْنِ أَبِي مُرَرٍّ، عَنْ أَبِي الْحُبَابِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ قَالَ " مَا مِنْ يَوْمٍ يَصْبِحُ الْعِبَادُ فِيهِ إِلَّا مَلَكَانِ يَنْزِلَانِ فَيَقُولُ أَحَدُهُمَا اللَّهُمَّ أَعْطِ مُنْفِقًا خَلَفًا، وَيَقُولُ الْآخَرُ اللَّهُمَّ أَعْطِ مُمْسِكًا تَلَفًا " .

MAKSUD:

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

“Tiada suatu hari pun yang para hamba memasuki waktu pagi melainkan turun dua malaikat.

Salah seorang daripada keduanya berdoa:

‘Ya Allah, berilah ganti (balasan dan pengganti yang baik) kepada orang yang berinfak.’

Dan yang seorang lagi berdoa:

‘Ya Allah, berilah kebinasaan (kerugian) kepada orang yang menahan (hartanya daripada berinfak).”

Hadis ini menunjukkan keutamaan bersedekah dan berinfak, serta ancaman bagi mereka yang bakhil dan enggan membelanjakan harta pada jalan kebaikan.

RUJUKAN: Sahih al-Bukhari, No. 1442 (Kitab az-Zakat, Hadis 45).

PERAWI: Abu Hurairah رضي الله عنه

SANAD / MUKHARRIJ: Imam Al-Bukhari & Muslim

DARJAT: **Sahih**

<https://sunnah.com/bukhari:1442> dorar.net

3. SERUAN SUMBANGAN IKHLAS

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Para pembaca yang dirahmati Allah,

eBook ini disediakan dengan penuh keikhlasan dan diedarkan secara percuma, semata-mata untuk menyebarkan ilmu serta menghubungkan keindahan Al-Quran dengan penemuan sains moden. Usaha penyelidikan, penyemakan dan penerbitan ini memerlukan masa, tenaga dan kos yang berterusan.

Sekiranya hati anda tergerak untuk menyumbang, sumbangan seikhlasnya — walau sekecil mana sekalipun — amatlah dihargai. Setiap ringgit yang anda infaqkan, insya-Allah, menjadi saham akhirat yang berterusan mengalir pahalanya.

TUJUAN SUMBANGAN ANDA:

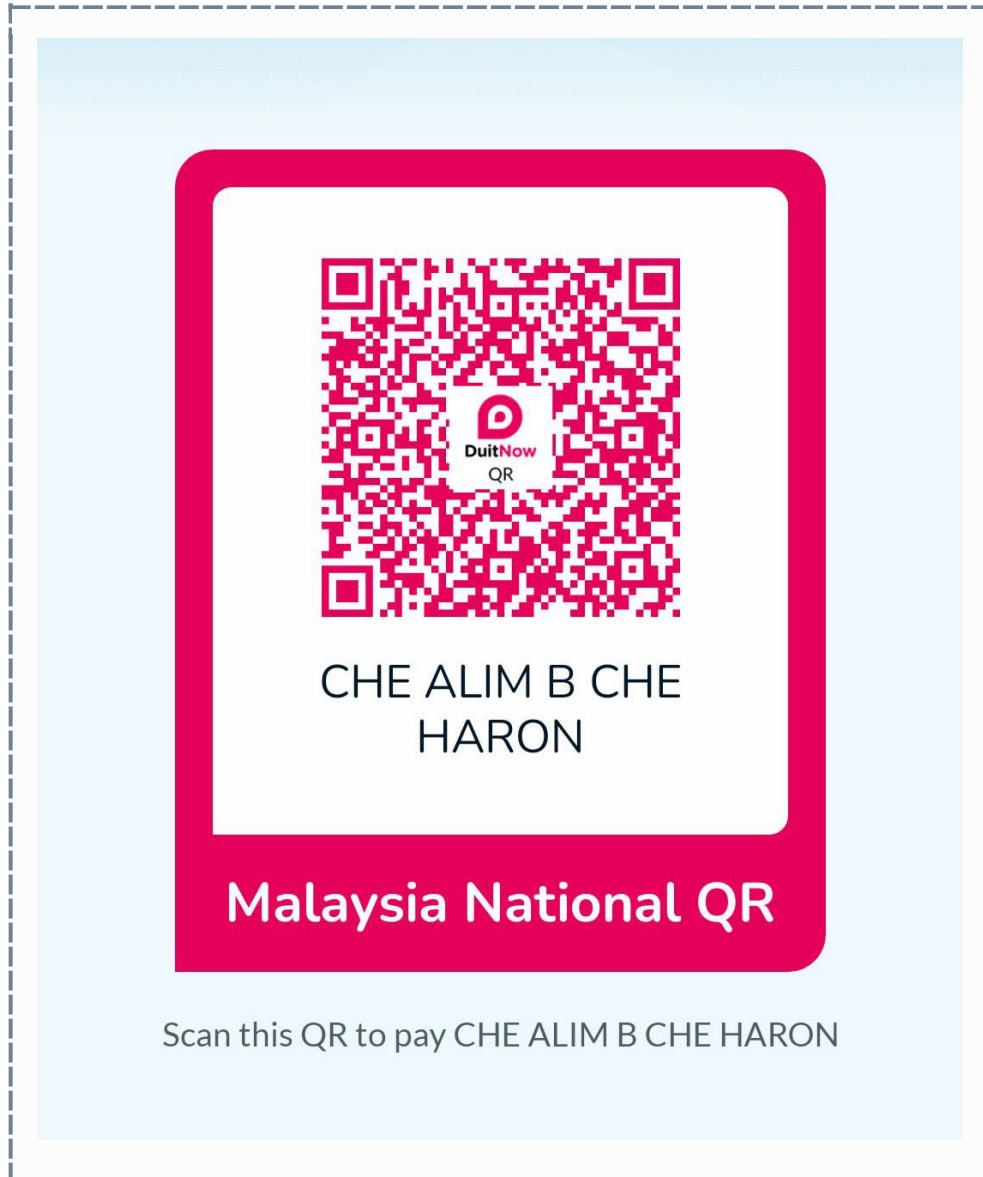
- ☒ Sedekah Jariah yang berterusan pahalanya
- ☒ Menyebarkan ilmu Al-Quran kepada lebih ramai umat
- ☒ Menampung kos penyelidikan dan penerbitan
- ☒ Membantu meneruskan kerja-kerja dakwah
- ☒ Memperoleh pahala berganda, insya-Allah

4. CARA MENGIMBAS QR CODE

- ① Buka aplikasi kamera telefon anda
- ② Arahkan kamera ke QR Code di bawah
- ③ Klik pautan yang muncul pada skrin
- ④ Masukkan jumlah sumbangan yang dikehendaki
- ⑤ Sahkan pembayaran melalui aplikasi bank / DuitNow

5. Kod QR DuitNow

Imbas kod QR di bawah untuk menyumbang terus melalui DuitNow:



CHE ALIM B CHE HARON

Malaysia National QR

Scan this QR to pay CHE ALIM B CHE HARON

SUMBANG SEKARANG

Quran & Sains

Sumbangan Antarabangsa (PayPal):



paypal.me/quranscience

◆ PENGHARGAAN ◆

Kepada isteri tercinta

Zaharah Mohd Latif

dan anak-anak yang dikasihi —

Muhammad Hafiz, Noor Hazwani, Abdul Hakim,

Noor Hidayah, Nor Aqila & Nor Atiqah

Juga Menantu-Menantu

Fazilah, Malek, Hanin, Fairizal & Firwan

Terima kasih atas segala doa, sokongan dan pengorbanan.

Semoga Allah merahmati kita semua.

وَأَنَّ سَعْيَهُ سَوْفَ يُرَىٰ

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

(Surah An-Najm : 40)

PENUTUP & DOA

وَمِنْهُمْ مَّنْ يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا

عَذَابَ النَّارِ ﴿٢٠١﴾

"Dan di antara mereka pula ada yang (berdoa dengan) berkata: "Wahai Tuhan kami, berilah kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat, dan peliharalah kami dari azab neraka".

(Surah Al-Baqarah 2 : 201)

Semoga Surah Al-Insyiraah ini menjadi penyuluh ketenangan jiwa, sumber kekuatan ketika diuji, dan peringatan bahawa setiap kesukaran pasti diiringi kemudahan. Semoga ilmu yang dikongsi ini menjadi manfaat dan saham akhirat buat semua.

PENAFIAN: eBook ini disediakan sebagai bahan rujukan ilmiah dan pendidikan Islam semata-mata. Penulis telah berusaha memastikan ketepatan maklumat berdasarkan sumber muktabar, namun sebarang kesilapan adalah kelemahan manusiawi. Pembaca dinasihatkan merujuk kepada ulama dan pakar yang berkeelayakan bagi sebarang pertanyaan agama atau perubatan.

★ PERCUMA — Untuk Semua Umat Islam ★

Dilarang Dijual | Haram Dikomersialkan

© 2026 Hj Che Alim Hj Che Haron AK (Kelantan)

Pesara Penolong Pegawai Perubatan | Freelance Researcher — Quran & Sains

Kelantan, Malaysia