



Surah Al-Fatihah

سُورَةُ الْفَاتِحَةِ

01

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dengan Nama Allah Yang Maha Pemurah Lagi Maha Penyayang

SURAH AL-FATIAH

سُورَةُ الْفَاتِحَةِ

SAINS & KESIHATAN

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

"Segala puji bagi Allah, Tuhan semesta alam"
(Surah Al-Fatihah: 2)

Penulis:

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

Pesara Penolong Pegawai Perubatan
Freelance Researcher | Qur'an & Sains

 Diterbitkan PERCUMA untuk Pelajar Tahfiz dan Penceramah Agama

Dilarang Dijual | Bebas Disebarkan untuk Manfaat Ummah

© 2026 — Siri eBook Al-Quran: Sains & Kesihatan

BAHAGIAN 2 — PRAKATA & MAKLUMAT ASAS SURAH

PRAKATA PENULIS

Segala puji bagi Allah SWT yang telah menurunkan Al-Quran sebagai petunjuk kepada seluruh alam. Selawat dan salam ke atas junjungan besar Nabi Muhammad ﷺ, keluarga baginda, para sahabat, dan seluruh pengikut baginda hingga ke hari kiamat.

eBook ini dihasilkan khusus untuk pelajar-pelajar Tahfiz Al-Quran, penceramah agama, dan orang awam yang ingin memahami hubungan yang menakjubkan antara ayat-ayat Surah Al-Fatihah dengan penemuan sains moden dan ilmu perubatan semasa.

Surah Al-Fatihah, walaupun hanya terdiri daripada 7 ayat, mengandungi pelbagai dimensi ilmiah yang luar biasa. Banyak nilai dan amalan yang terkandung dalam surah ini didapati selari dengan penemuan terkini dalam bidang Neurosains, Psikologi, Perubatan Holistik, dan banyak lagi.

Semoga eBook percuma ini memberi manfaat kepada ummah dan menjadi amal jariah bagi penulis. Segala yang benar datang dari Allah, segala yang salah adalah kelemahan diri penulis.

MAKLUMAT ASAS SURAH AL-FATIAH

Nama Surah (Arab)	سُورَةُ الْفَاتِحَةِ
Nama Surah (Rumi)	Al-Fatihah (Pembukaan)
Nombor Surah	1 (Surah Pertama dalam Al-Quran)
Jumlah Ayat	7 Ayat
Jenis Surah	Makkiyyah (Diturunkan di Makkah)
Turutan Turun	Ke-5 diturunkan (pendapat majoriti ulama)
Jumlah Juzuk	Surah ini terletak di Juzuk 1
Tempat dalam Mushaf	Permulaan Al-Quran (Halaman 1)
Nama-nama Lain	Umm Al-Quran, As-Sab'ul Matsani, Al-Kanz, Ash-Shafiyah
Tema Utama	Tauhid, Ibadah, Doa, Petunjuk Ilahi
Kelebihan Khusus	Wajib dibaca dalam setiap rakaat solat — 17x sehari

BAHAGIAN 3 — TEKS SURAH AL-FATIAH & TERJEMAHAN

TEKS ARAB PENUH DENGAN HARAKAT & TERJEMAHAN BAHASA MELAYU

AYAT 1

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ﴿١﴾

Dengan nama Allah, Yang Maha Pemurah, lagi Maha Mengasihani.

AYAT 2

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴿٢﴾

Segala puji tertentu bagi Allah, Tuhan yang memelihara dan mentadbirkan sekalian alam.

AYAT 3

الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ﴿٣﴾

Yang Maha Pemurah, lagi Maha Mengasihani.

AYAT 4

مَلِكِ يَوْمِ الدِّينِ ﴿٤﴾

Yang Menguasai hari Pembalasan (hari Akhirat).

AYAT 5

إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ﴿٥﴾

Engkaulah sahaja (Ya Allah) yang kami sembah, dan kepada Engkaulah sahaja kami memohon pertolongan.

AYAT 6

أَهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ ﴿٦﴾

Tunjukilah kami jalan yang lurus.

AYAT 7

صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ ﴿٧﴾

laitu jalan orang-orang yang telah Engkau kurniakan nikmat kepada mereka, bukan (jalan) orang-orang yang Engkau murkai, dan bukan pula (jalan) orang-orang yang sesat.

NOTA TAFSIR RINGKAS

Al-Fatihah dinamakan 'Umm Al-Quran' (Induk Al-Quran) kerana ia mengandungi intipati keseluruhan Al-Quran — bermula dengan pujian kepada Allah (ayat 1-3), pengiktirafan kekuasaan-Nya pada hari Kiamat (ayat 4), pengisytiharan penghambaan dan permintaan pertolongan (ayat 5), dan akhirnya doa untuk petunjuk ke jalan yang benar (ayat 6-7).

Para ulama tafsir menyatakan bahawa ayat 5 merupakan ayat yang paling agung dalam surah ini kerana ia menggabungkan dua tiang utama agama Islam: ibadah (ubudiyah) dan tawakkal (isti'anah).

BAHAGIAN 4 — TEMA UTAMA SURAH AL-FATIAH

TEMA 1 : TAUHID — KEESAN ALLAH SWT

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴿٢﴾ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ﴿٣﴾ مَلِكِ يَوْمِ الدِّينِ ﴿٤﴾

"Segala puji bagi Allah, Tuhan sekalian alam. Yang Maha Pemurah lagi Maha Mengasihani. Yang Menguasai hari pembalasan."

(Al-Fatihah: 2-4)

Tiga ayat pertama selepas Bismillah mengandungi konsep Tauhid Rububiyah (Keesaan Allah sebagai Tuhan Pemelihara), Tauhid Asma' wa Sifat (Keesaan sifat-sifat Allah: Ar-Rahman dan Ar-Rahim), dan Tauhid Uluhiyyah (Keesaan Allah dalam penyembahan). Ini adalah pengakuan fundamental yang menjadi tunjang seluruh akidah Islam.

Penyebutan sifat Allah dalam ayat 2-4 (Rabb, Rahman, Rahim, Malik) menunjukkan dimensi kasih sayang dan keadilan Allah yang sempurna — hubungan antara pencipta dan makhluk-Nya adalah berlandaskan cinta, bukan sekadar ketakutan semata-mata.

HADIS SOKONGAN

حَدَّثَنَا أَبُو تَوْبَةَ، قَالَ زَعَمَ الْوَلِيدُ عَنِ الْأَوْزَاعِيِّ، عَنْ قُرَّةَ، عَنِ الزُّهْرِيِّ، عَنْ أَبِي سَلَمَةَ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ " كُلُّ كَلَامٍ لَا يَبْدَأُ فِيهِ بِالْحَمْدِ لِلَّهِ فَهُوَ أَجْذَمٌ ". قَالَ أَبُو دَاوُدَ رَوَاهُ يُونُسُ وَعَقِيلٌ وَشُعَيْبٌ وَسَعِيدُ بْنُ عَبْدِ الْعَزِيزِ عَنِ الزُّهْرِيِّ عَنِ النَّبِيِّ ﷺ مُرْسَلًا .

MAKSUD:

Telah menceritakan kepada kami Abu Taubah; beliau berkata: al-Walid meriwayatkan daripada al-Auza'i, daripada Qurrah, daripada az-Zuhri, daripada Abu Salamah, daripada Abu Hurairah رضى الله عنه, beliau berkata: Rasulullah ﷺ bersabda:

“Setiap ucapan yang tidak dimulakan dengan ‘Alhamdulillah’ maka ia terputus (kurang berkat).”

Abu Dawud berkata: Hadis ini diriwayatkan juga oleh Yunus, ‘Uqail, Syu’aib dan Sa’id bin ‘Abd al-‘Aziz, daripada az-Zuhri, daripada Nabi ﷺ secara **mursal** (tanpa menyebut sahabat dalam sanadnya).

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

RUJUKAN: Sunan Abi Dawud, No. 4840 (Kitab al-Adab, Hadis 68).

PERAWI: Abu Hurairah RA | أبو هريرة رضي الله عنه

SANAD: Hadis Hasan — Diriwayatkan oleh Abu Dawud, Ibn Majah, Ahmad

🔗 [Sunnah.com: https://sunnah.com/abudawud:4840](https://sunnah.com/abudawud:4840)

🔗 [Dorar.net: https://dorar.net/hadith/sharh/127803](https://dorar.net/hadith/sharh/127803)

TEMA 2: IBADAH & PENGHAMBAAN KEPADA ALLAH

إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ

"Engkaulah sahaja (Ya Allah) Yang Kami sembah, dan kepada Engkaulah sahaja kami memohon pertolongan."

(Al-Fatihah: 5)

Ayat 5 merupakan paksi utama Al-Fatihah dan keseluruhan Islam. Ia merangkumi dua perkara asas: ibadah yang khusus untuk Allah (Tauhid Uluhiyyah) dan permintaan pertolongan yang hanya ditujukan kepada Allah (Tauhid Rububiyyah). Penggunaan kata ganti diri jamak menunjukkan bahawa ibadah adalah sifatnya kolektif, bukan semata-mata individu.

Ulama menjelaskan bahawa mendahulukan ibadah (na'budu) sebelum memohon pertolongan (nasta'in) mengajar kita falsafah kehidupan yang benar: dahulukan tanggungjawab sebelum hak, dahulukan memberi sebelum meminta. Ini adalah etika tertinggi dalam hubungan hamba dengan Penciptanya.

HADIS SOKONGAN

وَحَدَّثَنَا إِسْحَاقُ بْنُ إِبْرَاهِيمَ الْحَنْظَلِيُّ، أَخْبَرَنَا سُفْيَانُ بْنُ عُيَيْنَةَ، عَنِ الْعَلَاءِ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ " مَنْ صَلَّى صَلَاةً لَمْ يَقْرَأْ فِيهَا بِأَمِّ الْقُرْآنِ فَهِيَ خِدَاجٌ - ثَلَاثًا - غَيْرُ تَمَامٍ ". فَقِيلَ لِأَبِي هُرَيْرَةَ إِنَّا نَكُونُ وَرَاءَ الْإِمَامِ . فَقَالَ اقْرَأْ بِهَا فِي نَفْسِكَ فَإِنِّي سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ " قَالَ اللَّهُ تَعَالَى قَسَمْتُ الصَّلَاةَ بَيْنِي وَبَيْنَ عَبْدِي نَصْفَيْنِ وَلِعَبْدِي مَا سَأَلَ فَإِذَا قَالَ الْعَبْدُ { الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ } . قَالَ اللَّهُ تَعَالَى حَمْدِي عَبْدِي وَإِذَا قَالَ { الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ } . قَالَ اللَّهُ تَعَالَى أَتْنِي عَلَى عَبْدِي . وَإِذَا قَالَ { مَالِكُ يَوْمَ الدِّينِ } . قَالَ مَجْدِي عَبْدِي - وَقَالَ مَرَّةً فَوَضَّ إِلَى عَبْدِي - فَإِذَا قَالَ { إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ } . قَالَ هَذَا بَيْنِي وَبَيْنَ عَبْدِي وَلِعَبْدِي مَا سَأَلَ . فَإِذَا قَالَ { اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ * صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ } . قَالَ هَذَا لِعَبْدِي وَلِعَبْدِي مَا سَأَلَ " . قَالَ سُفْيَانُ حَدَّثَنِي بِهِ الْعَلَاءُ بْنُ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ يَعْقُوبَ دَخَلَتْ عَلَيْهِ وَهُوَ مَرِيضٌ فِي بَيْتِهِ فَسَأَلْتُهُ أَنَا عَنْهُ .

MAKSUD:

Dan telah menceritakan kepada kami Ishaq bin Ibrahim al-Hanzali; telah mengkhabarkan kepada kami Sufyan bin 'Uyainah, daripada al-'Ala', daripada bapanya, daripada Abu Hurairah رضى الله عنه, daripada Nabi ﷺ, Baginda bersabda:

"Sesiapa yang menunaikan solat tetapi tidak membaca Umm al-Qur'an (al-Fatihah) di dalamnya, maka solat itu cacat — Baginda mengulanginya tiga kali — tidak sempurna."

Lalu dikatakan kepada Abu Hurairah: "Sesungguhnya kami berada di belakang imam."

Beliau berkata: "Bacalah ia dalam dirimu (secara perlahan), kerana sesungguhnya aku mendengar Rasulullah ﷺ bersabda:

Allah Taala berfirman:

'Aku membahagikan solat antara Aku dan hamba-Ku kepada dua bahagian, dan bagi hamba-Ku apa yang dipintanya.'

Apabila hamba itu berkata: {Alhamdulillah Rabbil 'alamin},

Allah Taala berfirman: 'Hamba-Ku telah memuji-Ku.'

Apabila dia berkata: {Ar-Rahmanir-Rahim},

Allah Taala berfirman: 'Hamba-Ku telah menyanjung-Ku.'

Apabila dia berkata: {Maliki Yawmid-Din},

Allah berfirman: 'Hamba-Ku telah mengagungkan-Ku.'

Dan pada satu riwayat: 'Hamba-Ku telah menyerahkan urusannya kepada-Ku.'

Apabila dia berkata: {Iyyaka na'budu wa iyyaka nasta'in},

Allah berfirman: 'Ini antara Aku dan hamba-Ku, dan bagi hamba-Ku apa yang dipintanya.'

Apabila dia berkata: {Ihdinas-siratal-mustaqim * Siratal-lazina an'amta 'alaihim ghairil-maghdhubi 'alaihim wa lad-dallin},

Allah berfirman: 'Ini untuk hamba-Ku, dan bagi hamba-Ku apa yang dipintanya.'"

Sufyan berkata: Al-'Ala' bin 'Abd al-Rahman bin Ya'qub telah menceritakan hadis ini kepadaku. Aku menemuinya ketika beliau sakit di rumahnya, lalu aku bertanya kepadanya tentang hadis ini.

RUJUKAN: Sahih Muslim, No. 395a (Kitab as-Solat, Hadis 41).

PERAWI: Abu Hurairah RA | أبو هريرة رضي الله عنه

SANAD: Sahih — Diriwayatkan oleh Muslim

🔗 **Sunnah.com:** <https://sunnah.com/muslim:395>

🔗 **Dorar.net:** <https://dorar.net/hadith/sharh/4732>

TEMA 3: DOA & PETUNJUK ILAHI

أَهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ ﴿٦﴾

صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ ﴿٧﴾

"Tunjukilah kami jalan yang lurus — iaitu jalan orang-orang yang Engkau telah kurniakan nikmat kepada mereka, bukan (jalan) orang-orang yang Engkau telah murkai, dan bukan pula (jalan) orang-orang yang sesat."

(Al-Fatihah: 6-7)

Doa yang terkandung dalam ayat 6-7 adalah doa paling agung dan paling kerap dipanjatkan oleh seorang Muslim — sekurang-kurangnya 17 kali sehari dalam solat fardhu. Perkataan 'hidayah' dalam ayat ini merangkumi tiga peringkat: hidayah kepada Islam, hidayah dalam Islam, dan hidayah di atas Islam.

Penyebutan 'jalan orang-orang yang diberi nikmat' merujuk kepada para Nabi, siddiqin, syuhada, dan solihin sebagaimana disebutkan dalam Surah An-Nisa: 69. Ini mengajar kita untuk sentiasa menjadikan orang-orang soleh sebagai teladan dalam kehidupan.

HADIS SOKONGAN

حَدَّثَنَا عَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنُ إِبْرَاهِيمَ الدَّمَشَقِيُّ، حَدَّثَنَا مُوسَى بْنُ إِبْرَاهِيمَ بْنِ كَثِيرٍ بْنِ بَشِيرٍ بْنِ الْفَاكِه، قَالَ سَمِعْتُ طَلْحَةَ بْنَ خَرَّاشٍ ابْنَ عَمِّ، جَابِرٌ قَالَ سَمِعْتُ جَابِرَ بْنَ عَبْدِ اللَّهِ، يَقُولُ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ " أَفْضَلُ الذِّكْرِ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَفْضَلُ الدُّعَاءِ الْحَمْدُ لِلَّهِ " .

MAKSUD:

Telah menceritakan kepada kami 'Abd al-Rahman bin Ibrahim ad-Dimasyqi; telah menceritakan kepada kami Musa bin Ibrahim bin Kathir bin Bashir bin al-Fakih; beliau berkata: Aku mendengar Talhah bin Khirash, sepupu kepada Jabir, berkata: Aku mendengar Jabir bin 'Abdullah رضي الله عنه berkata:

Aku mendengar Rasulullah ﷺ bersabda:

— "Zikir yang paling utama ialah: 'La ilaha illallah', dan doa yang paling utama ialah: 'Alhamdulillah.'"

DARJAT HADIS: Hasan (menurut Darussalam).

RUJUKAN: Sunan Ibn Majah, No. 3800 (Kitab Doa, Hadis 144).

PERAWI: Jabir bin Abdillah RA | جابر بن عبد الله رضي الله عنه

SANAD: Hasan — Diriwayatkan oleh Tirmidzi, Ibn Majah

🔗 [Sunnah.com: https://sunnah.com/ibnmajah:3800](https://sunnah.com/ibnmajah:3800)

🔗 [Dorar.net: https://dorar.net/hadith/sharh/121450](https://dorar.net/hadith/sharh/121450)

BAHAGIAN 5 — KAITAN AL-QURAN & SAINS

KAITAN SAINS 1: NEUROSAINS — KESAN BACAAN AL-FATIHAH TERHADAP OTAK

أَهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ ﴿٦﴾

"Tunjukilah kami jalan yang lurus."

(Al-Fatihah: 6)

BIDANG SAINS: NEUROSAINS & PSIKOLOGI KOGNITIF

Kajian neurosains moden mendapati bahawa amalan doa dan zikir berulang — seperti pembacaan Al-Fatihah yang dilakukan sekurang-kurangnya 17 kali sehari — mengaktifkan bahagian tertentu dalam otak yang dikenali sebagai 'Prefrontal Cortex' (korteks prafrontal). Bahagian ini bertanggungjawab dalam membuat keputusan, kawalan emosi, dan tingkah laku sosial yang baik.

Penyelidik Dr. Andrew Newberg dari Thomas Jefferson University, Philadelphia, melalui kajian 'Neurotheology' (2010), mendapati bahawa amalan doa dan meditasi yang berstruktur — seperti bacaan berulang Al-Fatihah — dikaitkan dengan perubahan aktiviti di bahagian korteks prafrontal, yang berkait rapat dengan tumpuan dan kawalan tekanan. Perlu dinyatakan: kajian Newberg melibatkan pelbagai bentuk doa dan meditasi, bukan khusus bacaan Al-Fatihah.

Perkataan 'Ihdina' (tunjukilah kami jalan) mencerminkan keperluan otak manusia kepada 'directional guidance' — satu konsep dalam sains kognitif yang menjelaskan bahawa otak manusia sentiasa memerlukan orientasi dan hala tuju yang jelas untuk berfungsi secara optimum dan mengelakkan tekanan mental.

HADIS SOKONGAN

حَدَّثَنَا آدَمُ، حَدَّثَنَا ابْنُ أَبِي ذَنْبٍ، حَدَّثَنَا سَعِيدُ الْمَقْبِرِيُّ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ "أَمُّ الْقُرْآنِ هِيَ السَّبْعُ الْمَثَانِي وَالْقُرْآنُ الْعَظِيمُ".

MAKSUD:

Telah menceritakan kepada kami Adam; telah menceritakan kepada kami Ibn Abi Dhi'b; telah menceritakan kepada kami Sa'id al-Maqburi, daripada Abu Hurairah رضى الله عنه, beliau berkata:

Rasulullah ﷺ bersabda:

“Umm al-Qur'an (al-Fatihah) ialah tujuh ayat yang diulang-ulang dan (ia juga) al-Qur'an yang agung.”

RUJUKAN: Sahih al-Bukhari, No. 4704 (Kitab Tafsir al-Qur'an, Hadis 226).

PERAWI: Abu Hurairah RA

SANAD: Sahih — Diriwayatkan oleh Bukhari

🔗 [Sunnah.com: https://sunnah.com/bukhari:4704](https://sunnah.com/bukhari:4704)

🔗 [Dorar.net: https://dorar.net/hadith/sharh/9156](https://dorar.net/hadith/sharh/9156)

RUJUKAN SAINS:

- Newberg, A. & Waldman, M.R. (2010). How God Changes Your Brain. Ballantine Books.
- Kaplan, K.H. et al. (2003). The effects of guided mindfulness meditation on medical students. Medical Education, 37(11).

KAITAN SAINS 2: PSIKOLOGI — TERAPI KESYUKURAN (GRATITUDE THERAPY)

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

"Segala puji tertentu bagi Allah, Tuhan yang memelihara dan mentadbirkan sekalian alam."

(Al-Fatihah: 2)

BIDANG SAINS: PSIKOLOGI POSITIF & NEUROSAINS

Konsep 'Alhamdulillah' (Segala puji bagi Allah) dalam ayat 2 selaras dengan kajian saintifik tentang 'Gratitude Therapy' (Terapi Kesyukuran) yang telah dibuktikan secara klinikal oleh Robert Emmons, Ph.D. dari University of California Davis (2003). Kajiannya menunjukkan bahawa amalan bersyukur secara konsisten meningkatkan tahap serotonin dan dopamin dalam otak — neurotransmitter yang berkaitan dengan kebahagiaan.

Kajian yang diterbitkan dalam 'Journal of Personality and Social Psychology' mendapati bahawa individu yang mengamalkan kesyukuran harian mengalami pengurangan sebanyak 23% dalam tahap kortisol (hormon tekanan), tidur lebih baik, dan mempunyai sistem imun yang lebih kuat. Pembacaan 'Alhamdulillah' yang berulang dalam solat adalah bentuk 'gratitude practice' yang paling konsisten dan berstruktur.

Kajian neuroimaging mendapati bahawa rasa syukur mengaktifkan 'medial prefrontal cortex' dan 'anterior cingulate cortex' — kedua-dua kawasan ini terlibat dalam penghakiman moral, empati, dan kesejahteraan psikologi jangka panjang.

HADIS SOKONGAN

حَدَّثَنَا مُسْلِمُ بْنُ أَبِرَاهِيمَ، حَدَّثَنَا الرَّبِيعُ بْنُ مُسْلِمٍ، عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ زِيَادٍ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ " لَا يَشْكُرُ اللَّهُ مَنْ لَا يَشْكُرُ النَّاسَ " .

MAKSUD:

Telah menceritakan kepada kami Muslim bin Ibrahim; telah menceritakan kepada kami ar-Rabi' bin Muslim, daripada Muhammad bin Ziyad, daripada Abu Hurairah رضى الله عنه, daripada Nabi ﷺ, Baginda bersabda: "Tidak bersyukur kepada Allah orang yang tidak berterima kasih kepada manusia."

DARJAT HADIS: Sahih (menurut al-Albani).

RUJUKAN: Sunan Abi Dawud, No. 4811 (Kitab al-Adab, Hadis 39).

PERAWI: Abu Hurairah RA | ابو هريرة رضى الله عنه

SANAD: Hasan Sahih — Diriwayatkan oleh Abu Dawud, Tirmidzi, Ahmad

 [Sunnah.com: https://sunnah.com/abudawud:4811](https://sunnah.com/abudawud:4811)

 [Dorar.net: https://dorar.net/hadith/sharh/43720](https://dorar.net/hadith/sharh/43720)

RUJUKAN SAINS:

- Emmons, R.A. & McCullough, M.E. (2003). Counting blessings versus burdens. Journal of Personality and Social Psychology, 84(2), 377-389.
- Wood, A.M. et al. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. Clinical Psychology Review, 30(7).

KAITAN SAINS 3: KOSMOLOGI — 'RABB AL-ALAMIN' DAN KONSEP ALAM SEMESTA

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

"Segala puji tertentu bagi Allah, Tuhan yang memelihara dan mentadbirkan sekalian alam."

(Al-Fatihah: 2)

BIDANG SAINS: KOSMOLOGI & FIZIK MODEN

Perkataan 'Al-'Alamin' (الْعَالَمِينَ) dalam ayat 2 merujuk kepada 'sekalian alam' dalam bentuk jamak . Menurut para mufassir, ia merangkumi seluruh makhluk selain Allah — manusia, jin, malaikat, haiwan dan segala ciptaan. Sebahagian penulis moden cuba mengaitkannya dengan teori 'multiverse' yang dibincangkan oleh fizikawan seperti Stephen Hawking (The Grand Design, 2010).

Namun perlu dinyatakan secara jujur: teori multiverse masih spekulatif dan belum terbukti, dan bentuk jamak 'alamin' dalam bahasa Arab tidak semestinya merujuk kepada alam semesta yang berbeza. Ibn Kathir menyebut bahawa 'alameen' merangkumi alam manusia, alam jin, alam malaikat, dan alam-alam lain yang kita tidak ketahui.

Dalam konteks biologi pula, 'Rabb' (Pemelihara) selaras dengan konsep 'homeostasis' — proses yang membolehkan semua sistem dalam alam semesta, termasuk badan manusia, mengekalkan keseimbangan dan kestabilan. Allah sebagai Rabb adalah 'Penjaga Homeostasis' seluruh alam.

HADIS SOKONGAN

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 ﷺ حَقٌّ، وَالسَّاعَةُ حَقٌّ، اللَّهُمَّ لَكَ أَسَلْتُ، وَبِكَ آمَنْتُ وَعَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ، وَإِلَيْكَ أُنَبِّتُ، وَبِكَ خَاصَمْتُ، وَإِلَيْكَ حَاكَمْتُ، فَاعْفِرْ 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:

Telah menceritakan kepada kami 'Ali bin 'Abdullah; beliau berkata: telah menceritakan kepada kami Sufyan; beliau berkata: telah menceritakan kepada kami Sulaiman bin Abi Muslim, daripada Tawus, beliau mendengar Ibn 'Abbas رضى الله عنهما berkata:

Adalah Nabi ﷺ apabila bangun pada waktu malam untuk bertahajud, Baginda berdoa:

"Ya Allah, bagi-Mu segala puji. Engkaulah Pemelihara langit dan bumi serta segala yang ada di dalamnya.

Bagi-Mu segala puji. Milik-Mulah kerajaan langit dan bumi serta segala yang ada di dalamnya.

Bagi-Mu segala puji. Engkaulah cahaya langit dan bumi.

Bagi-Mu segala puji. Engkaulah 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 pertolongan-Mu aku berhujah, dan kepada-Mu aku berhukum.

Maka ampunilah aku atas apa yang telah aku lakukan dan apa yang akan aku lakukan, apa yang aku sembunyikan dan apa yang aku nyatakan.

Engkaulah Yang Mendahulukan dan Engkaulah Yang Mengakhirkan. Tiada tuhan melainkan Engkau — atau tiada tuhan selain Engkau."

Sufyan berkata: 'Abd al-Karim Abu Umayyah menambah:

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

Sufyan berkata: Sulaiman bin Abi Muslim mendengarnya daripada Tawus, daripada Ibn ‘Abbas رضي الله عنهما, daripada Nabi ﷺ.

RUJUKAN: Sahih al-Bukhari, No. 1120 (Kitab Tahajud, Hadis 1).

PERAWI: Abdullah bin Abbas RA

SANAD: Sahih — Diriwayatkan oleh Bukhari

🔗 [Sunnah.com: https://sunnah.com/bukhari:1120](https://sunnah.com/bukhari:1120)

🔗 [Dorar.net: https://dorar.net/hadith/sharh/4432](https://dorar.net/hadith/sharh/4432)

RUJUKAN SAINS:

- Hawking, S. & Mlodinow, L. (2010). The Grand Design. Bantam Books.
- Tegmark, M. (2014). Our Mathematical Universe. Knopf.

KAITAN SAINS 4: PSIKOLOGI MOTIVASI — KONSEP ‘SIRAT AL-MUSTAQIM’

أَهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ ﴿٦﴾

صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ ﴿٧﴾

"Tunjukilah kami jalan yang lurus — iaitu jalan orang-orang yang Engkau telah kurniakan nikmat kepada mereka, bukan (jalan) orang-orang yang Engkau telah murkai, dan bukan pula (jalan) orang-orang yang sesat."

(Al-Fatihah: 6-7)

BIDANG SAINS: PSIKOLOGI MOTIVASI & SAINS TINGKAH LAKU

Konsep 'Sirat al-Mustaqim' (jalan yang lurus) dalam ayat 6-7 selaras dengan 'Social Learning Theory' oleh Albert Bandura (1977) yang menyatakan bahawa manusia belajar melalui pemerhatian dan peniruan 'role model'. Ayat 7 secara spesifik menyuruh kita mengikuti jalan mereka yang telah diberi nikmat — iaitu konsep 'modelling' dalam psikologi moden.

Kajian 'Goal-Setting Theory' oleh Edwin Locke dan Gary Latham (1990) menunjukkan bahawa manusia yang mempunyai matlamat yang jelas dan bermakna menunjukkan prestasi yang lebih tinggi, motivasi yang lebih kuat, dan kesejahteraan psikologi yang lebih baik. Doa 'Ihdinas Sirat' dipanjatkan 17 kali sehari — satu bentuk 'positive affirmation' yang sangat konsisten.

Pengulangan doa ini membentuk 'neural pathways' (lalan saraf) baharu dalam otak yang mengarahkan tingkah laku seseorang ke arah kebaikan secara automatik — ini adalah sains di sebalik kekuatan doa yang konsisten.

HADIS SOKONGAN

حَدَّثَنِي مُحَمَّدُ بْنُ حَاتِمٍ بْنِ مَيْمُونٍ، حَدَّثَنَا ابْنُ مَهْدِيٍّ، عَنْ مُعَاوِيَةَ بْنِ صَالِحٍ، عَنْ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ جُبَيْرِ بْنِ نَفِيرٍ، عَنْ أَبِيهِ، عَنِ النَّوَاسِ بْنِ سَمْعَانَ الْأَنْصَارِيِّ، قَالَ سَأَلْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ عَنِ الْبِرِّ وَالْإِثْمِ فَقَالَ " الْبِرُّ حَسَنُ الْخُلُقِ وَالْإِثْمُ مَا حَاكَ فِي صَدْرِكَ وَكَرِهْتَ أَنْ يَطَّلَعَ عَلَيْهِ النَّاسُ " .

MAKSUD:

Telah menceritakan kepadaku Muhammad bin Hatim bin Maimun; telah menceritakan kepada kami Ibn Mahdi, daripada Mu'awiyah bin Salih, daripada 'Abd al-Rahman bin Jubair bin Nufair, daripada bapanya, daripada an-Nawwas bin Sam'an al-Ansari رضي الله عنه, beliau berkata:

Aku bertanya kepada Rasulullah ﷺ tentang kebaikan (al-birr) dan dosa (al-ithm). Maka Baginda bersabda:

"Kebaikan ialah akhlak yang baik, dan dosa ialah apa yang berasa ragu dalam dadamu dan engkau tidak suka jika orang lain mengetahuinya."

Rujukan: Sahih Muslim, No. 2553a (Kitab al-Birr wa as-Silah, Hadis 16).

PERAWI: An-Nawwas bin Sam'an RA | النّوّاس بن سمعان رضي الله عنه

SANAD: Sahih — Diriwayatkan oleh Muslim

 [Sunnah.com: https://sunnah.com/muslim:2553](https://sunnah.com/muslim:2553)

 [Dorar.net: https://dorar.net/hadith/sharh/11200](https://dorar.net/hadith/sharh/11200)

RUJUKAN SAINS:

- Bandura, A. (1977). Social Learning Theory. Prentice Hall.
- Locke, E.A. & Latham, G.P. (1990). A Theory of Goal Setting and Task Performance. Prentice-Hall.

BAHAGIAN 6 — KAITAN AL-QURAN DAN KESIHATAN

KESIHATAN 1: AL-FATIAH SEBAGAI RUQYAH — TERAPI PSIKOSPIRITUAL

وَنُزِّلَ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۖ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا



"Dan Kami turunkan dengan beransur-ansur dari Al-Quran Aya-ayat Suci yang menjadi ubat penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman kepadanya; dan (sebaliknya) Al-Quran tidak menambahkan orang-orang yang zalim (disebabkan keingkaran mereka) melainkan kerugian jua."

(Al-Isra' 17:82)

ASPEK KESIHATAN: TERAPI PSIKOSPIRITUAL & PERUBATAN INTEGRATIF

Al-Fatihah dikenali dalam tradisi Islam sebagai 'Ash-Shafiyah' (Yang Menyembuhkan). Rasulullah ﷺ sendiri menggunakan Al-Fatihah sebagai ruqyah (terapi ayat Al-Quran) untuk menyembuhkan penyakit. Hadis Sahih Bukhari meriwayatkan kisah sahabat yang menyembuhkan ketua kabilah yang disengat kala jengking menggunakan bacaan Al-Fatihah.

Dari perspektif perubatan moden, terapi psikospiritual telah diiktiraf oleh WHO sebagai komponen penting dalam kesihatan holistik. WHO mendefinisikan kesihatan sebagai 'keadaan sejahtera fizikal, mental dan sosial' — bukan sekadar ketiadaan penyakit — dan WHO turut mengiktiraf peranan dimensi rohani dalam penjagaan kesihatan holistik. Bacaan Al-Fatihah menyentuh kesemua dimensi ini.

Kajian-kajian dalam bidang agama dan kesihatan (antaranya kajian ulasan Koenig, 2012) mendapati bahawa amalan spiritual yang berstruktur dikaitkan dengan tahap tekanan yang lebih rendah, kesejahteraan mental yang lebih baik dan hasil kesihatan yang lebih positif.

PANDUAN PRAKTIK:

- ☒ Baca Al-Fatihah dengan khusyuk dan fahami maknanya dalam setiap rakaat solat
- ☒ Amalkan 'Ruqyah Diri' — baca Al-Fatihah 7 kali sambil meniupkan ke tapak tangan dan sapu ke seluruh badan
- ☒ Ajar anak-anak memahami makna Al-Fatihah sejak kecil untuk membina kesihatan mental yang kukuh

HADIS SOKONGAN

حَدَّثَنِي مُحَمَّدُ بْنُ بَشَّارٍ، حَدَّثَنَا غُنْدَرٌ، حَدَّثَنَا شُعْبَةُ، عَنْ أَبِي بَشْرٍ، عَنْ أَبِي الْمُتَوَكِّلِ، عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - أَنَّ نَاسًا مِنْ أَصْحَابِ النَّبِيِّ ﷺ أَتَوْا عَلَى حَيٍّ مِنْ أَحْيَاءِ الْعَرَبِ فَلَمْ يَقْرُوهُمْ، فَبَيْنَمَا هُمْ كَذَلِكَ إِذْ لَدَغَ سَيِّدُ أُولَئِكَ فَقَالُوا هَلْ مَعَكُمْ مِنْ دَوَاءٍ أَوْ رَاقٍ فَقَالُوا إِنَّكُمْ لَمْ تَقْرُونَا، وَلَا نَفْعُ حَتَّى تَجْعَلُوا لَنَا جُعَلًا. فَجَعَلُوا لَهُمْ قَطِيعًا مِنَ الشَّاءِ، فَجَعَلَ يَقْرَأُ بِأَمِّ الْقُرْآنِ، وَيَجْمَعُ بَزَاقَهُ، وَيَتْفِلُ، فَبَرَأَ، فَأَتَوْا بِالشَّاءِ، فَقَالُوا لَا نَأْخُذْهُ حَتَّى نَسْأَلَ النَّبِيَّ ﷺ فَسَأَلُوهُ فَضَحِكَ وَقَالَ " وَمَا أَدْرَاكَ أَنَّهَا رَقِيَّةٌ، خُذُوهَا، وَاضْرِبُوا لِي بِسَمِّهِمْ ".

MAKSUD: Telah menceritakan kepadaku Muhammad bin Bashshar; telah menceritakan kepada kami Ghundar; telah menceritakan kepada kami Syu'bah, daripada Abu Bishr, daripada Abu al-Mutawakkil, daripada Abu Sa'id al-Khudri رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ:

Bahawa beberapa orang sahabat Nabi ﷺ telah singgah di suatu perkampungan daripada perkampungan orang Arab, tetapi penduduknya tidak melayani mereka sebagai tetamu. Ketika mereka dalam keadaan demikian, tiba-tiba ketua kaum tersebut disengat (binatang berbisa). Mereka pun berkata: "Adakah kamu mempunyai ubat atau orang yang boleh menjampi?"

Para sahabat menjawab: "Kamu tidak melayani kami sebagai tetamu, maka kami tidak akan berbuat demikian sehingga kamu memberikan upah kepada kami."

Lalu mereka bersetuju memberikan kepada para sahabat itu sekumpulan kambing. Maka salah seorang sahabat membaca Umm al-Qur'an (Surah al-Fatihah), mengumpulkan air liurnya dan meludahkannya (secara ringan) ke tempat sengatan itu. Maka sembuhlah ketua kaum tersebut.

Kemudian mereka membawa kambing-kambing itu kepada para sahabat. Para sahabat berkata: "Kami tidak akan mengambilnya sehingga kami bertanya kepada Nabi ﷺ."

Mereka pun bertanya kepada Baginda. Maka Baginda tersenyum lalu bersabda:

"Bagaimana engkau tahu bahawa ia (al-Fatihah) adalah ruqyah? Ambillah kambing-kambing itu dan berikanlah kepadaku satu bahagian daripadanya."

Rujukan: Sahih al-Bukhari, No. 5736 (Kitab at-Tibb, Hadis 51).

PERAWI: Abu Said Al-Khudri RA

SANAD: Sahih — Diriwayatkan oleh Bukhari dan Muslim

[Sunnah.com: https://sunnah.com/bukhari:5736](https://sunnah.com/bukhari:5736)

[Dorar.net: https://dorar.net/hadith/sharh/21050](https://dorar.net/hadith/sharh/21050)

RUJUKAN PERUBATAN:

- WHO (2002). WHO Traditional Medicine Strategy. World Health Organization.
- Koenig, H.G. (2012). Religion, spirituality, and health. ISRN Psychiatry.

KESIHATAN 2: AR-RAHMAN AR-RAHIM — TERAPI KASIH SAYANG

الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

"Yang Maha Pemurah, lagi Maha Mengasihani."

(Al-Fatihah 1:3)

ASPEK KESIHATAN: PSIKOLOGI & KESIHATAN KARDIOVASKULAR

Penghayatan sifat Allah sebagai Ar-Rahman dan Ar-Rahim membentuk 'compassion-based mindset'. Kajian 'Compassion-Focused Therapy' (CFT) oleh Prof. Paul Gilbert dari University of Derby mendapati bahawa individu yang menghayati dan mengamalkan kasih sayang mempunyai kadar hormon oxytocin yang lebih tinggi, tekanan darah yang lebih rendah, dan kesihatan jantung yang lebih baik.

Kajian Fredrickson dan rakan-rakan (2008) mendapati bahawa amalan 'loving-kindness meditation' — yang konsepnya hampir dengan penghayatan sifat Ar-Rahman Ar-Rahim — meningkatkan emosi positif, sokongan sosial dan kepuasan hidup.

PANDUAN PRAKTIK:

- ☒ Hayati makna 'Ar-Rahman Ar-Rahim' setiap kali membaca Al-Fatihah — rasakan kasih sayang Allah
- ☒ Amalkan sifat kasih sayang kepada keluarga, jiran, dan sesama manusia
- ☒ Baca Bismillahir Rahmanir Rahim sebelum setiap aktiviti untuk minda yang positif

HADIS SOKONGAN

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ نُمَيْرٍ، حَدَّثَنَا أَبِي، حَدَّثَنَا زَكَرِيَّا، عَنِ الشَّعْبِيِّ، عَنِ النُّعْمَانَ بْنِ بَشِيرٍ، قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ " مَثَلُ الْمُؤْمِنِينَ فِي تَوَادِهِمْ وَتَرَاحِمِهِمْ وَتَعَاطُفِهِمْ مَثَلُ الْجَسَدِ إِذَا اشْتَكَى مِنْهُ عُضْوٌ تَدَاعَى لَهُ سَائِرُ الْجَسَدِ بِالسَّهْرِ وَالْهَمَى " .

MAKSUD:

Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin 'Abdullah bin Numair; telah menceritakan kepada kami bapakku; telah menceritakan kepada kami Zakariyya, daripada asy-Sya'bi, daripada an-Nu'man bin Bashir رضي الله عنه, beliau berkata:

Rasulullah ﷺ bersabda:

"Perumpamaan orang-orang mukmin dalam kasih sayang, rahmat dan belas kasihan sesama mereka adalah seperti satu tubuh; apabila satu anggota daripadanya sakit, maka seluruh tubuh turut merasainya dengan berjaga malam dan demam."

RUJUKAN: Sahih Muslim, No. 2586a (Kitab al-Birr wa as-Silah, Hadis 84).

PERAWI: Nu'man bin Bashir RA | النعمان بن بشير رضي الله عنه

SANAD: Sahih — Diriwayatkan oleh Bukhari dan Muslim

 [Sunnah.com: https://sunnah.com/muslim:2586](https://sunnah.com/muslim:2586)

 [Dorar.net: https://dorar.net/hadith/sharh/11680](https://dorar.net/hadith/sharh/11680)

RUJUKAN PERUBATAN:

- Gilbert, P. (2010). Compassion Focused Therapy. Routledge.
- Fredrickson, B.L. et al. (2008). Open hearts build lives. Journal of Personality and Social Psychology, 95(5).

KESIHATAN 3: SOLAT & AL-FATIAH — TERAPI FIZIKAL DAN MENTAL BERSEPADU

إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ

"Engkaulah sahaja (Ya Allah) Yang Kami sembah, dan kepada Engkaulah sahaja kami memohon pertolongan."

(Al-Fatihah 1:5)

ASPEK KESIHATAN: KESIHATAN FIZIKAL, MENTAL & SOSIAL

Pembacaan Al-Fatihah adalah tidak terpisah dari solat — dan solat merupakan satu sistem senaman fizikal dan mental yang lengkap. Gerakan solat 5 waktu (17 rakaat fardu) merupakan aktiviti fizikal ringan yang

melibatkan regangan dan pergerakan sendi — ia bermanfaat, walaupun tidak menggantikan keperluan senaman harian yang disarankan oleh WHO.

Kesan pembacaan Al-Fatihah secara khusus dalam solat merangkumi:

- 1) Pengaktifan korteks prafrontal melalui tumpuan mental,
- 2) Pengurangan hormon stres melalui gerakan sujud yang meningkatkan aliran darah ke otak,
- 3) Pengawalan pernafasan melalui bacaan yang berirama, dan
- 4) Kesan sosial melalui solat berjemaah yang mengukuhkan ikatan komuniti.

PANDUAN PRAKTIK:

- ☒ Jaga solat 5 waktu — ini adalah program kesihatan harian yang komprehensif dan percuma
- ☒ Baca Al-Fatihah perlahan-lahan dengan penuh penghayatan, bukan tergesa-gesa
- ☒ Amalkan solat berjemaah untuk manfaat kesihatan sosial dan mental

HADIS SOKONGAN

حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ، مُحَمَّدُ بْنُ زَنْجَوَيْهِ الْبَغْدَادِيُّ وَغَيْرُ وَاحِدٍ قَالَ حَدَّثَنَا الْحُسَيْنُ بْنُ مُحَمَّدٍ، حَدَّثَنَا سُلَيْمَانُ بْنُ قَرْمٍ، عَنْ أَبِي يُحْيَى الْقَتَّاتِ، عَنْ مُجَاهِدٍ، عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ، رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ "مِفْتَاحُ الْجَنَّةِ الصَّلَاةُ وَمِفْتَاحُ الصَّلَاةِ الْوُضُوءُ".

MAKSUD:

Telah menceritakan kepada kami Abu Bakr Muhammad bin Zanjawaih al-Baghdadi dan beberapa yang lain; mereka berkata: telah menceritakan kepada kami al-Husain bin Muhammad; telah menceritakan kepada kami Sulaiman bin Qarm, daripada Abu Yahya al-Qattat, daripada Mujahid, daripada Jabir bin 'Abdullah رضي الله عنهما, beliau berkata:

Rasulullah ﷺ bersabda:

“Kunci syurga ialah solat, dan kunci solat ialah wuduk.”

Darjat hadis: Da'if (Darussalam dan al-Albani); bahagian kedua "kunci solat ialah wuduk" sahih melalui riwayat lain (Jami' at-Tirmidhi No. 3). Rujukan: Jami' at-Tirmidhi, No. 4 (Kitab at-Taharah, Hadis 4).

PERAWI: Jabir bin Abdillah RA

SANAD: Sahih — Diriwayatkan oleh Ahmad, Tirmidzi

 [Sunnah.com: https://sunnah.com/tirmidhi:4](https://sunnah.com/tirmidhi:4)

 [Dorar.net: https://dorar.net/hadith/sharh/56030](https://dorar.net/hadith/sharh/56030)

RUJUKAN PERUBATAN:

- KKM (2019). Panduan Kesihatan Holistik. Kementerian Kesihatan Malaysia — moh.gov.my
- WHO (2020). Physical Activity Guidelines. World Health Organization — who.int
- Mayo Clinic (2022). Spirituality and health — mayoclinic.org

BAHAGIAN 7 — MUKJIZAT SAINTIFIK SURAH AL-FATIAH

FAKTA-FAKTA SAINTIFIK YANG UNIK DALAM SURAH AL-FATIAH

MUKJIZAT 1: STRUKTUR LINGUISTIK YANG SEMPURNA

Al-Fatihah terdiri daripada 7 ayat yang ringkas, padat dan berirama — menjadikannya mudah dihafal oleh setiap lapisan umur. Dalam psikologi kognitif, George Miller (1956) mencadangkan bahawa memori kerja manusia mampu memegang sekitar 7 ± 2 unit maklumat (kajian terkini menganggarkan lebih rendah, sekitar 4). Keselarian ini menarik untuk direnungkan, namun tidak seharusnya dijadikan "bukti" kemukjizatan.

MUKJIZAT 2: KESEIMBANGAN TEMA YANG SEMPURNA

Al-Fatihah mempunyai struktur yang seimbang sempurna: 3 ayat pertama (1-3) membicarakan tentang Allah (pujian dan sifat-Nya), 1 ayat tengah (4) membicarakan tentang Hari Pembalasan, dan 3 ayat terakhir (5-7) membicarakan tentang manusia dan hubungannya dengan Allah. Ini mencerminkan 'Trias of Existence' — Pencipta, Masa, Makhluk — tiga dimensi fundamental dalam falsafah sains.

MUKJIZAT 3: 'AS-SAB'UL MATSANI' — NEUROLOGI PENGULANGAN

Al-Fatihah dinamakan 'As-Sab'ul Matsani' (Tujuh Yang Diulang). Kajian 'neuroplasticity' menunjukkan bahawa otak manusia sentiasa berubah mengikut apa yang diulang dan dilatih. Pengulangan yang bermakna secara konsisten (seperti 17 kali sehari) boleh mengukuhkan tabiat dan ingatan — selari dengan hikmah Al-Fatihah sebagai "tujuh yang diulang-ulang".

MUKJIZAT 4: PENGAKUAN SAINTIS BUKAN MUSLIM

Dr. Gary Miller (Abdul Ahad Omar), seorang ahli matematik dan bekas pendakwah Kristian dari Kanada, memeluk Islam setelah mengkaji Al-Quran secara mendalam, dan kemudian menulis risalah terkenal 'The Amazing Quran'. Pengalaman beliau menunjukkan bagaimana keunikan Al-Quran — termasuk Al-Fatihah yang merangkumi mesej keseluruhan Al-Quran dalam 7 ayat — mampu menyentuh hati pengkaji yang jujur.

MUKJIZAT 5: KAJIAN FREKUENSI SUARA AL-FATIAH

Beberapa kajian berskala kecil melaporkan bahawa mendengar bacaan Al-Quran yang merdu dengan tajwid yang betul memberi kesan menenangkan, seperti penurunan tanda-tanda tekanan. Namun perlu dinyatakan secara jujur: dakwaan popular tentang "frekuensi suara yang menyembuhkan sel-sel badan" tidak disokong oleh bukti saintifik yang kukuh.

HADIS SOKONGAN

حَدَّثَنَا قُتَيْبَةُ، قَالَ حَدَّثَنَا عَبْدُ الْعَزِيزِ بْنُ مُحَمَّدٍ، عَنِ الْعَلَاءِ بْنِ عَبْدِ الرَّحْمَنِ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ
أَبِي هُرَيْرَةَ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ خَرَجَ عَلَى أَبِي بِنِ كَعْبٍ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ " يَا أَبِ

وَهُوَ يُصَلِّي فَالْتَفَتَ أَبِي وَلَمْ يَجِبْهُ وَصَلَّى أَبِي نَخَفَ ثُمَّ انْصَرَفَ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ ﷺ فَقَالَ السَّلَامُ عَلَيْكَ يَا رَسُولَ اللَّهِ . فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ " وَعَلَيْكَ السَّلَامُ مَا مَنَعَكَ يَا أَبِي أَنْ تُجِيبَنِي إِذْ دَعَوْتُكَ " . فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنِّي كُنْتُ فِي الصَّلَاةِ . قَالَ " أَفَلَمْ تَجِدْ فِيمَا أَوْحَى اللَّهُ إِلَيَّ أَنْ (اسْتَجِيبُوا لِلَّهِ وَلِلرَّسُولِ إِذَا دَعَاكُمْ لِمَا يُحْيِيكُمْ) " . قَالَ بَلَى وَلَا أَعُودُ إِنْ شَاءَ اللَّهُ . قَالَ " تُحِبُّ أَنْ أَعْلَمَكَ سُورَةً لَمْ يَنْزَلْ فِي التَّوْرَةِ وَلَا فِي الْإِنْجِيلِ وَلَا فِي الزَّبُورِ وَلَا فِي الْفُرْقَانِ مِثْلَهَا " . قَالَ نَعَمْ يَا رَسُولَ اللَّهِ . قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ " كَيْفَ تَقْرَأُ فِي الصَّلَاةِ " . قَالَ فَقَرَأَ أَمَّ الْقُرْآنِ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ " وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ مَا أُنْزِلَتْ فِي التَّوْرَةِ وَلَا فِي الْإِنْجِيلِ وَلَا فِي الزَّبُورِ وَلَا فِي الْفُرْقَانِ مِثْلَهَا وَإِنَّمَا سَبْعٌ مِنَ الْمَثَانِي وَالْقُرْآنُ الْعَظِيمُ الَّذِي أُعْطِيَتْهُ " . قَالَ أَبُو عَيْسَى هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ . وَفِي الْبَابِ عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ وَفِيهِ عَنْ أَبِي سَعِيدٍ بْنِ الْمُعَلَّى .

MAKSUD:

Telah menceritakan kepada kami Qutaibah; beliau berkata: telah menceritakan kepada kami 'Abd al-'Aziz bin Muhammad, daripada al-'Ala' bin 'Abd al-Rahman, daripada bapanya, daripada Abu Hurairah رضي الله عنه:

Bahawa Rasulullah ﷺ keluar menemui Ubay bin Ka'b رضي الله عنه lalu Baginda bersabda:

“Wahai Ubay!”

Ketika itu Ubay sedang solat. Dia menoleh tetapi tidak menjawab, dan dia meneruskan solatnya dengan meringkaskannya, kemudian pergi menemui Rasulullah ﷺ dan berkata:

“Assalamu‘alaikum wahai Rasulullah.”

Rasulullah ﷺ menjawab:

“Wa‘alaikumussalam. Apakah yang menghalangmu, wahai Ubay, daripada menjawabku ketika aku memanggilmu?”

Ubay berkata: “Wahai Rasulullah, sesungguhnya aku sedang solat.”

Baginda bersabda:

“Tidakkah engkau mendapati dalam apa yang Allah wahyukan kepadaku: ‘Sambutlah (serulah) Allah dan Rasul apabila dia menyeru kamu kepada sesuatu yang memberi kehidupan kepada kamu?’”

Ubay berkata: “Bahkan (ya), dan aku tidak akan mengulangnya lagi, insya-Allah.”

Baginda bersabda lagi:

“Mahukah engkau aku ajarkan satu surah yang tidak pernah diturunkan dalam Taurat, Injil, Zabur dan al-Furqan (al-Quran) yang seumpamanya?”

Ubay berkata: “Ya, wahai Rasulullah.”

Rasulullah ﷺ bertanya:

“Bagaimana engkau membaca dalam solat?”

Ubay pun membaca Umm al-Qur‘an (Surah al-Fatihah). Maka Rasulullah ﷺ bersabda:

“Demi Zat yang jiwaku berada di tangan-Nya, tidak pernah diturunkan dalam Taurat, Injil, Zabur dan al-Furqan yang seumpamanya. Sesungguhnya ia adalah tujuh ayat yang diulang-ulang dan al-Quran yang agung yang telah diberikan kepadaku.”

Abu 'Isa (at-Tirmidhi) berkata: Hadis ini hasan sahih. Dalam bab ini juga terdapat riwayat daripada Anas bin Malik dan Abu Sa'id bin al-Mu'alla.

Darjat hadis: Sahih (menurut Darussalam).

Rujukan: Jami' at-Tirmidhi, No. 2875 (Kitab Tafsir al-Quran, Hadis 1).

PERAWI: Abu Hurairah RA

SANAD: Sahih — Diriwayatkan oleh Tirmidzi

 [Sunnah.com: https://sunnah.com/tirmidhi:2875](https://sunnah.com/tirmidhi:2875)

 [Dorar.net: https://dorar.net/hadith/sharh/63210](https://dorar.net/hadith/sharh/63210)

BAHAGIAN 8 — PANDUAN UNTUK PELAJAR TAHFIZ

FAEDAH MENGHAFAZ SURAH AL-FATIHAH

Surah Al-Fatihah adalah surah yang pertama perlu dikuasai oleh setiap pelajar Tahfiz. Selain kewajibannya dalam solat, menghafal dan memahami Al-Fatihah mempunyai pelbagai manfaat yang disokong oleh sains otak:

KAITAN HAFAZAN AL-FATIHAH DENGAN KESIHATAN OTAK

1. **MEMORI JANGKA PANJANG:** Hafazan Al-Fatihah yang berulang mengaktifkan 'hippocampus' — bahagian otak yang bertanggungjawab untuk memori jangka panjang. Kajian mendapati bahawa hafazan teks bermakna memperkuat 'semantic memory network' dalam otak.
2. **MULTISENSORY LEARNING:** Apabila pelajar menghafal Al-Fatihah sambil mendengar, membaca, dan mengulang bacaan, ini mengaktifkan pelbagai bahagian otak secara serentak. Pembelajaran multisensori seperti ini dikaitkan dengan pengekal memori yang lebih baik.
3. **MINDA YANG AKTIF:** Kajian tentang 'cognitive reserve' mendapati bahawa aktiviti mental yang mencabar sepanjang hayat — seperti menghafal dan mengulang — dikaitkan dengan risiko demensia yang lebih rendah. Walau bagaimanapun, kajian khusus terhadap penghafal Al-Quran masih terhad.

TIPS HAFAZAN BERDASARKAN SAINS

- ☒ **TEKNIK 'SPACED REPETITION':** Ulang hafazan pada selang waktu yang semakin meningkat (1 jam, 1 hari, 3 hari, 1 minggu) — ini adalah kaedah paling efektif mengikut sains memori.
- ☒ **HAFAZ SEMASA SOLAT:** Gunakan setiap rakaat solat sebagai 'revision session' untuk Al-Fatihah — pengulangan dalam konteks bermakna menguatkan memori.

- ☑ FAHAM MAKNA: Hafazkan bersama-sama dengan makna dan tafsir ringkas — memori semantik (bermakna) jauh lebih kuat daripada memori mekanik.
- ☑ WAKTU TERBAIK: Waktu Subuh (selepas tidur) dan waktu selepas Maghrib adalah waktu otak paling reseptif untuk hafazan baru — waktu yang tenang dan minda yang segar selepas rehat.
- ☑ BACAAN KUAT: Baca dengan suara yang jelas semasa menghafal — ini mengaktifkan pusat pertuturan otak (Broca's Area) yang memperkuat jejak memori.

HADIS SOKONGAN

حَدَّثَنَا حَجَّاجُ بْنُ مِنْهَالٍ، حَدَّثَنَا شُعْبَةُ، قَالَ أَخْبَرَنِي عَلْقَمَةُ بْنُ مَرْثَدٍ، سَمِعْتُ سَعْدَ بْنَ عُبَيْدَةَ، عَنْ أَبِي عَبْدِ الرَّحْمَنِ السُّلَمِيِّ، عَنْ عُثْمَانَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ "خَيْرُكُمْ مَنْ تَعَلَّمَ الْقُرْآنَ وَعَلَّمَهُ". قَالَ وَأَقْرَأَ أَبُو عَبْدِ الرَّحْمَنِ فِي إِمْرَةِ عُثْمَانَ حَتَّى كَانَ الْحَجَّاجُ، قَالَ وَذَلِكَ الَّذِي أَقْعَدَنِي مَقْعَدِي هَذَا.

MAKSUD:

Telah menceritakan kepada kami Hajjaj bin Minhal; telah menceritakan kepada kami Syu'bah; beliau berkata: telah mengkhabarkan kepadaku 'Alqamah bin Marthad; aku mendengar Sa'd bin 'Ubaidah, daripada Abu 'Abd al-Rahman as-Sulami, daripada 'Uthman رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ, daripada Nabi ﷺ, Baginda bersabda:

“Sebaik-baik kamu ialah orang yang mempelajari al-Quran dan mengajarkannya.”

Abu 'Abd al-Rahman (as-Sulami) mengajar bacaan al-Quran pada zaman pemerintahan 'Uthman رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ sehingga ke zaman al-Hajjaj. Beliau berkata:

“Itulah yang menjadikan aku duduk di tempat dudukku ini (yakni terus mengajar al-Quran).”

RUJUKAN: Sahih al-Bukhari, No. 5027 (Kitab Fada'il al-Quran, Hadis 49).

PERAWI: Uthman bin Affan RA

SANAD: Sahih — Diriwayatkan oleh Bukhari

🔗 [Sunnah.com: https://sunnah.com/bukhari:5027](https://sunnah.com/bukhari:5027)

🔗 [Dorar.net: https://dorar.net/hadith/sharh/19850](https://dorar.net/hadith/sharh/19850)

🕌 DOA SEBELUM DAN SELEPAS HAFAZAN

DOA SEBELUM HAFAZAN:

فَتَعَالَى اللَّهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ وَلَا تَعْجَلْ بِالْقُرْآنِ مِنْ قَبْلِ أَنْ يُقْضَىٰ إِلَيْكَ وَحْيُهُ وَقُل رَّبِّ زِدْنِي عِلْمًا ﴿١١٤﴾

"Maka Maha Tinggiilah Allah, yang Menguasai seluruh alam, lagi Yang Benar (pada segala-galanya). Dan janganlah engkau (wahai Muhammad) tergesa-gesa membaca Al-Quran sebelum selesai dibacakan oleh Jibril kepadamu, dan berdoalah dengan berkata: "Wahai Tuhanku, tambahilah ilmuku"."

(Taha 20:114)

DOA SELEPAS HAFAZAN:

اللَّهُمَّ اجْعَلْنِي مِمَّنْ يَتْلُونَ كِتَابَكَ آتَاءَ اللَّيْلِ وَأَطْرَافِ النَّهَارِ

"Ya Allah, jadikanlah aku termasuk orang-orang yang membaca kitab-Mu di malam hari dan di penghujung siang hari."

BAHAGIAN 9 — PANDUAN UNTUK PENCERAMAH AGAMA

POIN-POIN CERAMAH BERKESAN TENTANG SURAH AL-FATIHAH

CONTOH PEMBUKAAN CERAMAH YANG MENARIK

Wahai saudara-saudari sekalian... Pada hari ini, saya ingin bertanya satu soalan mudah: Berapakah anda telah membaca Al-Fatihah dalam hidup anda? Jika anda bersolat 5 waktu sejak usia 7 tahun, dan anda kini berusia 40 tahun — anda telah membaca Al-Fatihah lebih dari 60,000 kali! Namun persoalannya: Berapa kalikah kita benar-benar memahami apa yang kita ucapkan kepada Allah yang Maha Agung itu?

? SOALAN-SOALAN MENARIK UNTUK AUDIENS

1. Tahukah anda bahawa Al-Fatihah adalah satu-satunya surah dalam Al-Quran yang merupakan dialog langsung antara manusia dan Allah? (Bukti: Hadis Qudsi — Sahih Muslim 395)
2. Mengapa Allah mewajibkan kita membaca Al-Fatihah 17 kali sehari? Adakah ini ada kaitan dengan kajian sains tentang 'habit formation' yang memerlukan pengulangan minimum untuk membentuk tabiat baik?
3. Kajian psikologi mendapati bahawa manusia yang mengamalkan kesyukuran harian mempunyai kesihatan yang lebih baik — apakah hubungannya dengan 'Alhamdulillah' yang kita lafazkan setiap hari?
4. Jika Al-Fatihah adalah 'Umm Al-Quran' (Induk Al-Quran), bagaimanakah 7 ayat ini merangkumi intipati keseluruhan Al-Quran yang 6,236 ayat?

FAKTA SAINS YANG MENGEJUTKAN UNTUK CERAMAH

FAKTA 1: Kajian neurosains mendapati bahawa amalan yang diulang secara konsisten mengukuhkan laluan saraf dalam otak (neuroplasticity) — hikmah di sebalik Al-Fatihah yang diulang dalam setiap rakaat.

FAKTA 2: Seorang Muslim yang solat 5 waktu sehari mengulang Al-Fatihah 17 kali — ini adalah 'gratitude practice' yang melebihi mana-mana program motivasi berbayar yang paling mahal di dunia!

FAKTA 3: Al-Fatihah yang hanya 7 ayat mudah dihafal oleh kanak-kanak, orang dewasa dan warga emas — sesuai dengan kapasiti memori kerja manusia yang terhad (George Miller, 1956) — satu rahmat yang memudahkan setiap Muslim menunaikan solat.



HADIS-HADIS PILIHAN UNTUK CERAMAH

HADIS SOKONGAN

حَدَّثَنَا عَلِيُّ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ، قَالَ حَدَّثَنَا سُفْيَانُ، قَالَ حَدَّثَنَا الزُّهْرِيُّ، عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ الرَّبِيعِ، عَنْ عُبَادَةَ بْنِ الصَّامِتِ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ " لَا صَلَاةَ لِمَنْ لَمْ يَقْرَأْ بِفَاتِحَةِ الْكِتَابِ ."

MAKSUD:

Telah menceritakan kepada kami 'Ali bin 'Abdullah; beliau berkata: telah menceritakan kepada kami Sufyan; beliau berkata: telah menceritakan kepada kami az-Zuhri, daripada Mahmud bin ar-Rabi', daripada 'Ubadah bin as-Samit رضى الله عنه:

Sesungguhnya Rasulullah ﷺ bersabda:

“Tidak sah solat bagi sesiapa yang tidak membaca فاتحة الكتاب (Surah al-Fatihah).”

RUJUKAN: Sahih al-Bukhari, No. 756 (Kitab al-Azan, Hadis 150).

PERAWI: Ubadah bin As-Samit RA

SANAD: Muttafaq 'alaih (Sahih Bukhari dan Muslim)

🔗 [Sunnah.com: https://sunnah.com/bukhari:756](https://sunnah.com/bukhari:756)

🔗 [Dorar.net: https://dorar.net/hadith/sharh/2688](https://dorar.net/hadith/sharh/2688)

HADIS SOKONGAN

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ بَشَّارٍ، قَالَ حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ الْخَنْفِيُّ، قَالَ حَدَّثَنَا الضَّحَّاكُ بْنُ عُثْمَانَ، عَنْ أَيُّوبَ بْنِ مُوسَى، قَالَ سَمِعْتُ مُحَمَّدَ بْنَ كَعْبٍ الْقُرَظِيَّ، يَقُولُ سَمِعْتُ عَبْدَ اللَّهِ بْنَ مَسْعُودٍ، يَقُولُ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ " مَنْ قَرَأَ حَرْفًا مِنْ كِتَابِ اللَّهِ فَلَهُ بِهِ حَسَنَةٌ وَالْحَسَنَةُ بِعَشْرِ أَمْثَلِهَا لَا أَقُولُ الْم حَرْفٌ وَلَكِنْ أَلِفٌ حَرْفٌ وَلاَمٌ حَرْفٌ وَمِيمٌ حَرْفٌ " . وَيُرْوَى هَذَا الْحَدِيثُ مِنْ غَيْرِ هَذَا الْوَجْهِ عَنْ ابْنِ مَسْعُودٍ وَرَوَاهُ أَبُو الْأَحْوَصِ عَنْ ابْنِ مَسْعُودٍ رَفَعَهُ

بَعْضُهُمْ وَوَقَّعَهُ بَعْضُهُمْ عَنِ ابْنِ مَسْعُودٍ . قَالَ أَبُو عِيسَى هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ غَرِيبٌ مِنْ هَذَا الْوَجْهِ . سَمِعْتُ قُتَيْبَةَ بْنَ سَعِيدٍ يَقُولُ بَلَّغَنِي أَنَّ مُحَمَّدَ بْنَ كَعْبٍ الْقُرَظِيَّ وَلَدَ فِي حَيَاةِ النَّبِيِّ ﷺ وَمُحَمَّدُ بْنُ كَعْبٍ يُكْنَى أَبَا حَمْزَةَ .

MAKSUD:

Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Bashshar; beliau berkata: telah menceritakan kepada kami Abu Bakr al-Hanafi; beliau berkata: telah menceritakan kepada kami adh-Dhahhak bin 'Uthman, daripada Ayyub bin Musa; beliau berkata: Aku mendengar Muhammad bin Ka'b al-Qurazi berkata: Aku mendengar 'Abdullah bin Mas'ud رضى الله عنه berkata:

Rasulullah ﷺ bersabda:

“Sesiapa yang membaca satu huruf daripada Kitab Allah, maka baginya satu kebaikan; dan satu kebaikan itu digandakan dengan sepuluh kali ganda. Aku tidak mengatakan bahawa ‘Alif Lam Mim’ itu satu huruf, tetapi Alif satu huruf, Lam satu huruf dan Mim satu huruf.”

Hadis ini juga diriwayatkan melalui jalan lain daripada Ibn Mas'ud. Abu al-Ahwas turut meriwayatkannya daripada Ibn Mas'ud; sebahagian perawi meriwayatkannya sebagai hadis marfu' (disandarkan kepada Nabi ﷺ) dan sebahagian lagi sebagai mauquf (terhenti pada Ibn Mas'ud).

Abu 'Isa (at-Tirmidhi) berkata: Hadis ini hasan sahih gharib melalui jalan ini.

Aku (at-Tirmidhi) mendengar Qutaibah bin Sa'id berkata: Telah sampai kepadaku bahawa Muhammad bin Ka'b al-Qurazi dilahirkan pada zaman hayat Nabi ﷺ. Muhammad bin Ka'b dikenali dengan kunyah Abu Hamzah.

DARJAT HADIS: Hasan (menurut Darussalam).

RUJUKAN: Jami' at-Tirmidhi, No. 2910 (Kitab Fada'il al-Quran, Hadis 36).

PERAWI: Abdullah bin Mas'ud RA

SANAD: Sahih — Diriwayatkan oleh Tirmidzi

🔗 [Sunnah.com: https://sunnah.com/tirmidhi:2910](https://sunnah.com/tirmidhi:2910)

🔗 [Dorar.net: https://dorar.net/hadith/sharh/64010](https://dorar.net/hadith/sharh/64010)

BAHAGIAN 10 — PENUTUP DAN SENARAI RUJUKAN

RUMUSAN 5 POIN UTAMA

① TAUHID ADALAH ASAS KESIHATAN JIWA

Al-Fatihah mengajarkan bahawa hubungan yang betul dengan Allah (tauhid) adalah tunjang kesihatan mental dan spiritual. Sains moden mengesahkan bahawa kepercayaan agama yang mantap berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologi.

② KESYUKURAN ADALAH TERAPI SEMULAJADI

'Alhamdulillah' yang diulang 17+ kali sehari adalah 'gratitude therapy' — amalan kesyukuran yang dikaitkan oleh kajian saintifik dengan kesejahteraan mental dan fizikal yang lebih baik.

③ SOLAT ADALAH PROGRAM KESIHATAN HOLISTIK

Pembacaan Al-Fatihah dalam solat adalah komponen utama program kesihatan holistik yang merangkumi dimensi fizikal, mental, sosial, dan spiritual — selaras dengan definisi kesihatan WHO.

④ AL-FATIAH SEBAGAI MUKJIZAT LINGUISTIK

Struktur 7 ayat Al-Fatihah selaras dengan kajian kognitif tentang kapasiti optimum memori manusia, — satu keselarian yang indah dengan hakikat penciptaan manusia, walaupun kemukjizatan Al-Quran tidak bergantung kepada pengesahan sains.

⑤ HAFAZAN AL-FATIAH MELINDUNGI OTAK

Menghafal dan mengulang Al-Fatihah secara konsisten mengekalkan minda yang aktif — dan aktiviti mental sepanjang hayat dikaitkan oleh kajian dengan risiko demensia yang lebih rendah.

DOA PENUTUP

اللَّهُمَّ إِنَّا نَسْأَلُكَ عِلْمًا نَافِعًا وَرِزْقًا طَيِّبًا وَعَمَلًا مُتَقَبَّلًا

"Ya Allah, sesungguhnya kami memohon kepada-Mu ilmu yang bermanfaat, rezeki yang baik, dan amalan yang diterima."

(Doa yang diajarkan Rasulullah ﷺ — diriwayatkan oleh Ibn Majah: 925)

⚠️ PENAFIAN PENTING

eBook ini adalah untuk tujuan PENDIDIKAN sahaja dan disebarcan PERCUMA. Dilarang dijual. Maklumat perubatan dalam eBook ini adalah untuk rujukan umum dan bukan nasihat perubatan profesional. Sila rujuk doktor atau profesional kesihatan yang berkelayakan untuk nasihat perubatan khusus.

Bebas disebarcan untuk manfaat ummah | Tidak ada hak komersial

SENARAI RUJUKAN LENGKAP

📖 RUJUKAN AL-QURAN & TAFSIR

- Al-Quran al-Karim — quran.com (dengan terjemahan Bahasa Melayu)
- Ibn Kathir, I. (2000). Tafsir Al-Quran Al-Azim. Dar Al-Kutub Al-Ilmiyyah, Beirut.
- As-Sa'di, A.N. (2001). Taysir Al-Karim Ar-Rahman. Muassasah Ar-Risalah.
- Al-Qurtubi (2006). Al-Jami' li Ahkam Al-Quran. Dar Al-Kutub Al-Misriyyah.

RUJUKAN HADIS

- Sahih Al-Bukhari — sunnah.com/bukhari
- Sahih Muslim — sunnah.com/muslim
- Sunan Abu Dawud — sunnah.com/abudawud
- Sunan At-Tirmidzi — sunnah.com/tirmidhi
- Sunan Ibn Majah — sunnah.com/ibnmajah
- Dorar.net — dorar.net/hadith (carian hadis komprehensif)

RUJUKAN SAINS & PERUBATAN

- Newberg, A. & Waldman, M.R. (2010). How God Changes Your Brain. Ballantine Books, New York.
- Emmons, R.A. & McCullough, M.E. (2003). Counting blessings versus burdens. Journal of Personality and Social Psychology, 84(2).
- Gilbert, P. (2010). Compassion Focused Therapy. Routledge, London.
- Bandura, A. (1977). Social Learning Theory. Prentice Hall.
- Miller, G.A. (1956). The magical number seven. Psychological Review, 63(2), 81-97.
- WHO (2020). Physical Activity Guidelines. World Health Organization — who.int
- KKM (2019). Panduan Kesihatan Holistik. Kementerian Kesihatan Malaysia — moh.gov.my
- Mayo Clinic (2022). Spirituality and Health — mayoclinic.org

TAMAT — ALHAMDULILLAH RABBIL 'ALAMIN

© 2026 Hj Che Alim Hj Che Haron AK (Kelantan) | Pesara Penolong Pegawai Perubatan

◆ SOKONGAN & SUMBANGAN ◆

Demi Kesenambungan Ilmu & Dakwah

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

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

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

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

(Surah Al-Baqarah, 2:261)

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

"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."

(Surah Ali 'Imran, 3:92)

HADIS BERKAITAN SEDEKAH & ILMU

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

MAKSUD:

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

"Harta tidak akan berkurang kerana sedekah.

Allah tidak menambah kepada seseorang hamba dengan sifat pemaaf melainkan kemuliaan.

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

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

PERAWI: ABU HURAIRAH RA

SANAD: RIWAYAT IMAM MUSLIM

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

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

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

MAKSUD:

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

Sesungguhnya Rasulullah ﷺ bersabda:

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

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

PERAWI: ABU HURAIRAH RA

SANAD: RIWAYAT IMAM MUSLIM

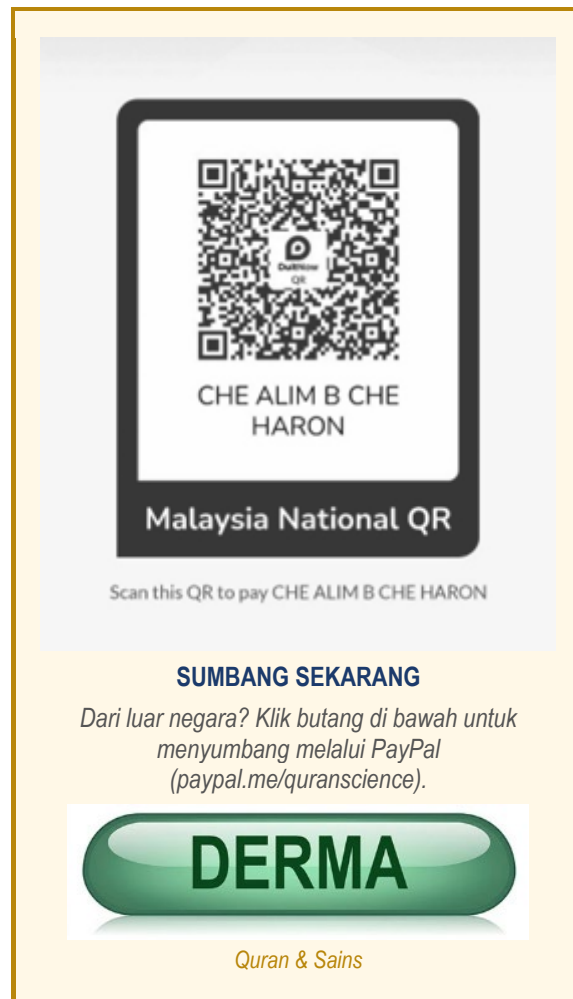
🔗 Sumber 1: <https://sunnah.com/muslim:1631>

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

IMBAS QR CODE UNTUK SUMBANGAN

Langkah mudah:

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

**Manfaat Sumbangan:**

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

DOA UNTUK PARA PENYUMBANG

اللَّهُمَّ بَارِكْ لَهُمْ فِي أَمْوَالِهِمْ وَارْزُقْهُمْ خَيْرًا مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُونَ

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

Aamiin Ya Rabbal 'Aalamiin | آمِينَ يَا رَبَّ الْعَالَمِينَ

🙏 JAZAKUMULLAHU KHAIRAN KATHIRA 🙏

جَزَاكُمُ اللَّهُ خَيْرًا كَثِيرًا

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

⚠️ **NOTA PENTING**

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

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

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

❖ **PENGHARGAAN** ❖

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

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

Juga menantu-menantu —

Fazilah, Malek, Hanin, Fairizal dan Firwan

Terima kasih atas segala doa, sokongan dan pengorbanan.

Semoga Allah merahmati kita semua.

وَأَنَّ سَعْيَهُ سَوْفَ يُرَىٰ

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

(Surah An-Najm 53:40)