



Surah سُورَةُ الْاِنْشَاقِ

الْاِنْخِلَاصِ

112

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dengan nama Allah, Yang Maha Pemurah, lagi Maha Mengasihani

SURAH AL-IKHLAS

سُورَةُ الْإِخْلَاصِ

❖ SAINS & KESIHATAN ❖

Surah ke-112 | Bilangan Ayat: 4 | Juzuk: 30

Nama Lain: At-Tawhid • Al-Asas • As-Samad • Al-Muqasyqisyah

قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ۝ اللَّهُ الصَّمَدُ ۝ لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ ۝ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ



"Katakanlah (wahai Muhammad): "(Tuhanku) ialah Allah Yang Maha Esa; "Allah Yang menjadi tumpuan sekalian makhluk untuk memohon sebarang hajat; "la tiada beranak, dan la pula tidak diperanakkan; "Dan tidak ada sesiapaupun yang serupa denganNya".

(Al-Ikhlâs 112: 1-4)

Oleh:

Hj Che Alim Hj Che Haron
AK (Kelantan)

Pesara Penolong Pegawai Perubatan
Freelance Researcher | Quran & Sains

✓ PERCUMA ✗ DILARANG DIJUAL

© 2026 — Hak Cipta Terpelihara

Pengenalan Surah Al-Ikhlâs

قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ

"Katakanlah (wahai Muhammad): "(Tuhanku) ialah Allah Yang Maha Esa;
(Al-Ikhlâs 112: 1)

Surah Al-Ikhlâs adalah surah ke-112 dalam Al-Quran Al-Karim, terdiri daripada 4 ayat yang ringkas namun mengandungi intipati kepercayaan Islam yang paling asas — iaitu Tauhid (Keesaan Allah SWT). Surah ini diturunkan di Makkah Al-Mukarramah.



FAKTA PENTING SURAH AL-IKHLAS

Rasulullah ﷺ bersabda bahawa membaca surah ini bersamaan dengan membaca satu pertiga Al-Quran. Surah ini mengandungi asas akidah Tauhid Rububiyah, Uluhiyyah dan Asma wa Sifat dalam 4 ayat sahaja.

MAKLUMAT	KETERANGAN
Nama Surah	Al-Ikhlâs (الإخلاص) — Keikhlasan / Kemurnian
Nombor Surah	112
Bilangan Ayat	4 Ayat
Juzuk	30 (Juz' Amma)
Tempat Turun	Makkah Al-Mukarramah (Makkiyyah — pendapat jumhur ulama)
Nama-nama Lain	At-Tawhid, Al-Asas, As-Samad, Al-Munjiyyah, Al-Muqasyqisyah
Sebab Turun	Menjawab pertanyaan kaum Musyrikin tentang sifat Allah

TEKS PENUH SURAH AL-IKHLAS

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ①
اللَّهُ الصَّمَدُ ②
لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ ③
وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ ④

TERJEMAHAN:

- 1) Katakanlah (wahai Muhammad): "(Tuhanku) ialah Allah Yang Maha Esa;
- 2) Allah Yang menjadi tumpuan sekalian makhluk untuk memohon sebarang hajat;
- 3) Ia tiada beranak, dan Ia pula tidak diperanakkan;
- 4) Dan tidak ada sesiapa pun yang serupa denganNya".

Terjemahan: Al-Quran Mushaf Malaysia, JAKIM

KELEBIHAN & FADHILAT SURAH AL-IKHLAS

SETARA SATU PERTIGA AL-QURAN

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ يُوسُفَ، أَخْبَرَنَا مَالِكٌ، عَنْ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ أَبِي صَعْصَعَةَ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ، أَنَّ رَجُلًا، سَمِعَ رَجُلًا، يَقْرَأُ {قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ} يَرُدُّهَا فَلَمَّا أَصْبَحَ جَاءَ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ ﷺ فَذَكَرَ ذَلِكَ لَهُ وَكَانَ الرَّجُلُ يَتَقَالُهَا فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ "وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ إِنَّهَا لَتَعْدِلُ ثُلُثَ الْقُرْآنِ".

MAKSUD:

Telah menceritakan kepada kami 'Abdullah bin Yusuf, beliau berkata: Telah mengkhabarkan kepada kami [Malik](#), daripada 'Abd al-Rahman bin 'Abdullah bin 'Abd al-Rahman bin Abi Sa'sa'ah, daripada [bapanya](#), daripada [Abu Sa'id al-Khudri](#) رضي الله عنه

Bahawa seorang lelaki telah mendengar seorang lelaki lain membaca: "Qul Huwa Allahu Ahad" (Katakanlah: Dialah Allah Yang Maha Esa), dan dia mengulang-ulangnya.

Apabila tiba waktu pagi, lelaki itu datang kepada Rasulullah ﷺ lalu menceritakan perkara tersebut kepada Baginda, seolah-olah lelaki itu merasakan surah tersebut kecil (kurang nilainya).

Maka Rasulullah ﷺ bersabda:

"Demi Tuhan yang jiwaku berada di tangan-Nya, sesungguhnya surah itu benar-benar menyamai sepertiga al-Quran."

RUJUKAN: Sahih al-Bukhari, No. 5013 (Kitab Fadha'il al-Quran, Hadis 35).

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

SANAD: Riwayat Imam al-Bukhari — Sahih

<https://sunnah.com/bukhari:5013>

<https://dorar.net/hadith/search?q=قل+هو+الله+احد+ثلث>

ALLAH MENCINTAI PENCINTA SURAH AL-IKHLAS

وعن عائشة رضي الله عنها، أن رسول الله ﷺ، بعث رجلاً على سرية، فكان يقرأ لأصحابه في صلاتهم، فيختم بـ {قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ} فلما رجعوا، ذكروا ذلك لرسول الله ﷺ، فقال: "سلوه لأي شيء كان يصنع ذلك؟" فسألوه، فقال: لأنها صفة الرحمن، فأنا أحب أن أقرأ بها، فقال رسول الله ﷺ: "أخبروه أن الله تعالى يحبه" ((متفق عليه)).

MAKSUD:

Daripada ‘Aisyah رضي الله عنها, bahawa Rasulullah ﷺ telah mengutus seorang lelaki untuk mengetuai satu pasukan kecil (sariyyah). Lelaki itu apabila mengimami para sahabatnya dalam solat, dia akan mengakhiri bacaannya dengan surah:

“**Qul Huwa Allahu Ahad**” (Katakanlah: Dialah Allah Yang Maha Esa).

Apabila mereka kembali, para sahabat menyebut perkara itu kepada Rasulullah ﷺ. Maka Baginda bersabda:

“Tanyakan kepadanya mengapa dia melakukan demikian.”

Lalu mereka bertanya kepadanya. Lelaki itu menjawab:

“Kerana surah itu mengandungi sifat ar-Rahman (Allah Yang Maha Pemurah), dan aku suka membacanya.”

Maka Rasulullah ﷺ bersabda:

“Beritahulah dia bahawa Allah Ta‘ala mencintainya.”

RUJUKAN: Riyad as-Salihin, Hadis 388 (Muttafaq ‘alaih — diriwayatkan oleh al-Bukhari dan Muslim).

PERAWI: Sayyidatina ‘Aisyah رضي الله عنها

SANAD: Muttafaq ‘alaih — Sahih al-Bukhari, No. 7375; Sahih Muslim, No. 813 ✓

🔗 <https://sunnah.com/riyadussalihin:388>

🔗 <https://dorar.net/hadith/search?q=الله+يحب+الاخلاص>

❁ AMALAN NABI ﷺ — MEMBACA KETIKA TIDUR

Nabi Muhammad ﷺ mengumpul kedua-dua telapak tangan, meniup ke dalamnya, dan membaca Surah Al-Ikhlâs, Al-Falaq dan An-Nas, kemudian menyapu seluruh tubuh. Ini dilakukan sebanyak tiga kali sebelum tidur sebagai perlindungan daripada gangguan dan penyakit.

TAUHID: KEESAAAN ALLAH — PERSPEKTIF SAINS

قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ

"Katakanlah (wahai Muhammad): "(Tuhanku) ialah Allah Yang Maha Esa,"

(Al-Ikhlâs 112: 1)

Konsep Keesaan (Ahad) dalam Islam boleh direnungi bersama satu dapatan menarik sains: alam semesta yang luas ini dikawal oleh hukum-hukum fizik yang sama di mana-mana. Para saintis masih mencari 'Teori Segala-galanya' yang menyatukan semua daya alam — namun keesaan Allah adalah perkara akidah yang tidak bergantung kepada teori sains.

KESERAGAMAN UNDANG-UNDANG ALAM

FAKTA SAINS: PRINSIP KESATUAN DALAM FIZIK

Albert Einstein menghabiskan dekad-dekad terakhir hidupnya mencari 'Teori Medan Bersatu' (Unified Field Theory) yang menyatukan semua daya alam — usaha yang masih belum berjaya sehingga kini.

FAKTA SAINS: KOD GENETIK YANG UNIVERSAL

Semua hidupan di Bumi — daripada bakteria terkecil hingga manusia — menggunakan kod genetik yang hampir sama (DNA dengan 4 basa nukleotida yang sama). Ini menunjukkan adanya satu Pencipta yang menciptakan semua kehidupan dengan sistem yang bersatu dan konsisten.

BIG BANG DAN PENCIPTAAN TUNGGAL

Teori Big Bang — teori utama kosmologi moden — menunjukkan bahawa alam semesta bermula daripada keadaan yang amat panas dan padat kira-kira 13.8 bilion tahun lalu. Ini selari dengan keyakinan bahawa alam ini mempunyai permulaan, dan Pencipta-nya Maha Esa.

STATISTIK KAJIAN KOSMOLOGI

Data teleskop angkasa Planck (ESA, keputusan akhir 2018) mengukur umur alam semesta kira-kira 13.8 bilion tahun dan menunjukkan alam semesta awal yang amat seragam (homogen dan isotrop). satu titik asal yang seragam. Keseragaman ini mencerminkan keesaan dalam penciptaan. <https://doi.org/10.1051/0004-6361/201833910>

حَدَّثَنَا عُمَرُ بْنُ حَفْصِ بْنِ غِيَاثٍ، حَدَّثَنَا أَبِي، حَدَّثَنَا الْأَعْمَشُ، حَدَّثَنَا جَامِعُ بْنُ شَدَّادٍ، عَنْ صَفْوَانَ بْنِ مُحْرَزٍ، أَنَّهُ حَدَّثَهُ عَنْ عِمْرَانَ بْنِ حَصِينٍ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا - قَالَ دَخَلْتُ عَلَى النَّبِيِّ ﷺ وَعَقَلْتُ نَاقَتِي بِالْبَابِ، فَأَتَاهُ نَاسٌ مِنْ بَنِي تَمِيمٍ فَقَالَ "اقْبُلُوا الْبَشْرَى يَا بَنِي تَمِيمٍ". قَالُوا قَدْ بَشَرْتَنَا فَأَعْطَنَا. مَرَّتَيْنِ، ثُمَّ دَخَلَ عَلَيْهِ نَاسٌ مِنْ أَهْلِ الْيَمَنِ فَقَالَ "اقْبُلُوا الْبَشْرَى يَا أَهْلَ الْيَمَنِ، إِذْ لَمْ يَقْبَلْهَا بَنُو تَمِيمٍ". قَالُوا قَدْ قَبَلْنَا يَا رَسُولَ اللَّهِ، قَالُوا جِئْنَاكَ نَسْأَلُكَ عَنْ هَذَا الْأَمْرِ قَالَ "كَانَ اللَّهُ وَلَمْ يَكُنْ شَيْءٌ غَيْرُهُ، وَكَانَ عَرْشُهُ عَلَى الْمَاءِ، وَكُتِبَ فِي الذِّكْرِ كُلِّ شَيْءٍ، وَخَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ". فَنَادَى مُنَادٌ ذَهَبَتْ نَاقَتُكَ يَا ابْنَ الْحَصِينِ. فَانْطَلَقْتُ فَإِذَا هِيَ يَقْطَعُ دُونَهَا السَّرَابُ، فَوَاللَّهِ لَوَدِدْتُ أَنِّي كُنْتُ تَرَكْتُهَا.

MAKSUD:

Telah menceritakan kepada kami 'Umar bin Hafs bin Ghiyath; telah menceritakan kepada kami bapaku; telah menceritakan kepada kami al-A'mash; telah menceritakan kepada kami Jami' bin Shaddad, daripada Safwan bin Muhriz, bahawa beliau menceritakan daripada 'Imran bin Husain رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا, katanya:

Aku masuk menemui Nabi ﷺ dan aku menambat untaku di pintu. Kemudian datang kepada Baginda beberapa orang daripada Bani Tamim. Lalu Baginda bersabda:

“Terimalah khabar gembira wahai Bani Tamim.”

Mereka menjawab: “Engkau telah memberi khabar gembira kepada kami, maka berilah kepada kami (sesuatu).” Mereka mengucapkannya dua kali.

Kemudian masuk pula beberapa orang dari penduduk Yaman. Maka Baginda bersabda:

“Terimalah khabar gembira wahai penduduk Yaman, kerana Bani Tamim tidak menerimanya.”

Mereka berkata: “Kami menerimanya, wahai Rasulallah.”

Mereka berkata lagi: “Kami datang kepadamu untuk bertanya tentang perkara ini.”

Baginda bersabda:

“Allah telah ada, dan tidak ada sesuatu pun selain-Nya. Arasy-Nya berada di atas air. Dia telah menulis dalam al-Zikr (Lauh Mahfuz) segala sesuatu, dan Dia menciptakan langit dan bumi.”

Kemudian seorang penyeru memanggil: “Untamu telah hilang, wahai Ibn al-Husain!”

Lalu aku pun pergi, dan ternyata unta itu berada jauh, terhalang oleh fatamorgana. Demi Allah, aku benar-benar berharap sekiranya aku telah membiarkannya (dan terus duduk mendengar Rasulullah ﷺ).

RUJUKAN: Sahih al-Bukhari, No. 3191 (Kitab Bad' al-Khalq, Hadis 2).

PERAWI: Sayyidina Imran bin Husain رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا

SANAD: Riwayat Imam al-Bukhari — Sahih

🔗 <https://sunnah.com/bukhari:3191>

🔗 <https://dorar.net/hadith/search?q=كان+الله+ولم+يكن+شيء>

AL-SAMAD: KETAKTERGANTUNGAN ALLAH DALAM PERSPEKTIF SAINS



"Allah Yang menjadi tumpuan sekalian makhluk untuk memohon sebarang hajat (Al-Samad)."

(Al-Ikhlâs 112: 2)

Al-Samad (الصمد) bermaksud "yang tidak memerlukan sesiapa atau sesuatu, tetapi semua makhluk memerlukanNya." Ini adalah konsep yang sangat mendalam dari sudut biologi dan fizik alam semesta.

KEBERGANTUNGAN MUTLAK MAKLUK KEPADA PENCIPTA

FAKTA BIOLOGI: KEBERGANTUNGAN SISTEM HIDUPAN

Setiap sel dalam tubuh manusia memerlukan oksigen, glukosa, dan mineral untuk berfungsi. Rantaian makanan (food chain), kitaran air, kitaran karbon — semuanya menunjukkan sistem kebergantungan mutlak yang kompleks. Tiada satupun ciptaan yang benar-benar berdikari.

FIZIK KUANTUM: KEBERGANTUNGAN PADA PERINGKAT ATOM

Dalam fizik zarah, neutron bebas tidak stabil — ia mereput dalam masa kira-kira 15 minit apabila berada di luar nukleus atom. Hanya Allah Yang Maha Kekal dan tidak bergantung kepada sesuatu pun — makna As-Samad. <https://pdg.lbl.gov>

APLIKASI KESIHATAN: BERGANTUNG SEPENUHNYA KEPADA ALLAH

Dalam konteks perubatan dan kesihatan, konsep Al-Samad mengajar kita bahawa penyembuhan hakiki adalah daripada Allah SWT. Doktor dan ubat hanyalah sebab/wasilah. Kajian-kajian juga mengaitkan pegangan spiritual yang kuat dengan kesihatan mental yang lebih baik.

KAJIAN STATISTIK: SPIRITUAL DAN KESIHATAN MENTAL

Semakan Harold G. Koenig (Duke University, 2012) terhadap ratusan kajian mendapati amalan keagamaan secara konsisten dikaitkan dengan kadar kemurungan yang lebih rendah dan kesihatan yang lebih baik. kemurungan 40% lebih rendah, tekanan darah lebih stabil, dan sistem imun yang lebih baik. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>

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

MAKSUD:

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

“Allah tidak menurunkan sesuatu penyakit melainkan Dia juga menurunkan penawarnya.”

RUJUKAN: Sahih al-Bukhari, No. 5678 (Kitab al-Tibb, Hadis 1).

PERAWI: Sayyidina Abu Hurairah رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ

SANAD: Riwayat Imam al-Bukhari — Sahih

🔗 <https://sunnah.com/bukhari:5678>

🔗 <https://dorar.net/hadith/search?q=ما+انزل+الله+داء>

“LAM YALID WALAM YULAD” — SAINS PENCIPTAAN

لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ ﴿٣﴾

"la tiada beranak, dan la pula tidak diperanakkan;"

وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ ﴿٤﴾

""Dan tidak ada sesiapaupun yang serupa denganNya".

(Al-Ikhlâs 112: 3-4)

Ayat ketiga dan keempat menegaskan bahawa Allah SWT tidak tertakluk kepada proses biologi atau fizikal seperti makhluk-Nya.

⚡ HUKUM PERTAMA TERMODINAMIK

Hukum Pertama Termodinamik menyatakan bahawa dalam sistem tertutup, jumlah tenaga kekal — ia hanya bertukar bentuk. Hukum ini menerangkan bagaimana tenaga berubah, tetapi tidak menjelaskan asal-usul tenaga itu sendiri. Persoalan asal-usul dijawab oleh wahyu: Allah tidak beranak dan tidak diperanakkan, Pencipta segala sesuatu.

📖 HUKAH KOSMOLOGI KALAM

Setiap sesuatu yang bermula mesti ada penyebab; alam semesta bermula; maka alam semesta mesti ada Penyebab yang tidak bermula. Hujah ini berasal daripada ulama Kalam Islam seperti Imam al-Ghazali, dan dihuraikan semula di Barat oleh William Lane Craig (1979). <https://plato.stanford.edu/entries/cosmological-argument/>

📐 FINE-TUNING ALAM SEMESTA

Sebahagian ahli fizik membincangkan bagaimana pemalar kosmologi (Λ) perlu berada dalam julat yang amat sempit untuk membolehkan galaksi terbentuk (Weinberg, 1987; Barnes, 2012) — satu perbincangan 'penalaan halus' (fine-tuning) yang mengajak kita merenung ketelitian ciptaan. <https://doi.org/10.1071/AS12015>

MANAFAAT KESIHATAN: MEMBACA SURAH AL-IKHLAS

وَنُزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۖ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ﴿٨٢﴾

"Dan Kami turunkan dengan beransur-ansur dari Al-Quran Ayat-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)

KESAN GETARAN BACAAN TERHADAP SEL TUBUH

Kajian-kajian moden mendapati mendengar bacaan Al-Quran dikaitkan dengan ketenangan dan pengurangan kebimbangan.

🎵 KAJIAN: BACAAN AL-QURAN & PERNAFASAN

Bacaan Al-Quran yang tartil melibatkan pernafasan yang perlahan dan teratur — pernafasan perlahan dikaitkan dengan ketenangan sistem saraf (Zaccaro et al., 2018). (Nota: dakwaan 'kristal air' Dr. Masaru Emoto tidak disokong oleh kajian saintifik dan tidak dijadikan hujah di sini.) <https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00353>

KESAN BACAAN AL-QURAN PADA SISTEM SARAF

🧠 KAJIAN NEUROLOGI: EEG DAN BACAAN QURAN

Sebahagian kajian EEG berskala kecil mendapati mendengar bacaan Al-Quran dikaitkan dengan peningkatan gelombang alfa otak (8–12 Hz) — keadaan yang tenang dan fokus.

🔍 KAJIAN SISTEMATIK TERKINI

Semakan sistematik Ghiasi & Keramat (2018) terhadap 28 kajian (ujian rawak terkawal dan kuasi-eksperimen) mendapati: https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR_173_17

- Mendengar bacaan Al-Quran mengurangkan kebimbangan dalam pelbagai situasi (hospital, sebelum pembedahan, peperiksaan)
- Kesannya lebih baik berbanding tiada intervensi, muzik dan relaksasi otot
- Semakan sistematik 2022 (International Journal of Public Health) menyokong manfaat mendengar, membaca dan menghafal Al-Quran terhadap kesihatan mental <https://doi.org/10.3389/ijph.2022.1604998>
- Kajian awal Dr. Ahmed Elkadi (Florida, 1984) tidak diterbitkan dalam jurnal berwasit — maka angka-angkanya tidak dijadikan rujukan di sini

AMALAN	MANFAAT KESIHATAN	SUMBER
Baca sebelum tidur (3x)	Sunnah Nabi ﷺ — perlindungan dan ketenangan sebelum tidur	Sahih al-Bukhari, No. 5017
Baca selepas solat Subuh	Perlindungan sepanjang hari (zikir pagi)	Sunan Abi Dawud, No. 5082
Baca untuk pesakit	Mengurangkan kebimbangan pesakit	Ghiasi & Keramat (2018)
Hafaz & ulang (zikir)	Latihan ingatan (hippocampus)	Maguire et al. (2000)

RUQYAH SYAR'IYYAH DENGAN SURAH AL-IKHLAS

TATACARA NABI SAW SEBELUM TIDUR

Nabi SAW apabila hendak tidur setiap malam, beliau mengumpulkan kedua telapak tangannya, meniup ke dalamnya dan membaca Surah Al-Ikhlâs, Al-Falaq dan An-Nas, kemudian menyapu seluruh tubuhnya. Ini diulang sebanyak tiga kali.

Riwayat al-Bukhari (6319)

TATACARA RUQYAH DENGAN AL-IKHLAS

LANGKAH	AMALAN	KETERANGAN
1	Wuduk	Bersihkan diri dengan wuduk yang sempurna
2	Niat	Niat ruqyah untuk diri / pesakit kerana Allah
3	Baca 3x	Baca Al-Ikhlâs 3 kali dengan tartil dan khusyuk
4	Tiup ke tangan	Tiup lembut ke kedua telapak tangan
5	Sapu tubuh	Sapu ke bahagian kepala, muka, dan seluruh tubuh
6	Ulang 3x	Ulang keseluruhan proses 3 kali

KAJIAN SAINTIFIK: KESAN BACAAN QURAN PADA TUBUH

KAJIAN 1: RAWATAN RAPI (ICU) — SEMAKAN SISTEMATIK IIUM (2019)

Semakan sistematik dalam IIUM Medical Journal Malaysia mendapati bacaan Al-Quran membantu mengurangkan tekanan, menstabilkan hemodinamik (tekanan darah dan nadi) serta memperbaiki tahap kesedaran pesakit di unit rawatan rapi. <https://doi.org/10.31436/imjm.v18i1.224>

KAJIAN 2: PERNAFASAN PERLAHAN & SISTEM SARAF (ZACCARO ET AL., 2018)

Pernafasan perlahan dan teratur — seperti ketika membaca Al-Quran secara tartil — meningkatkan aktiviti sistem saraf parasimpatetik (rehat dan pemulihan) dan kebolehubahan kadar jantung (HRV).

<https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00353>

PANDUAN AMALAN HARIAN



JADUAL AMALAN HARIAN — SURAH AL-IKHLAS

Selepas Subuh:

Baca 3x — untuk perlindungan sepanjang hari dan ketenangan fikiran

Selepas Solat Fardhu:

Baca Al-Ikhlâs, Al-Falaq dan An-Nas — Nabi ﷺ menyuruh membacanya selepas setiap solat (Sunan Abi Dawud, No. 1523)

Pagi & Petang:

Baca 3x bersama Al-Falaq dan An-Nas — cukup sebagai perlindungan daripada segala sesuatu (Sunan Abi Dawud, No. 5082)

Sebelum Tidur:

Baca 3x sambil sapu tubuh — untuk tidur yang berkualiti dan perlindungan malam

Sewaktu Sakit:

Baca sebanyak mungkin — sebagai ruqyah dan terapi spiritual

PENUTUP DAN KESIMPULAN

Surah Al-Ikhlâs yang hanya terdiri daripada 4 ayat ringkas ini mengandungi lautan ilmu dan hikmah yang tidak pernah habis diterokai. Dapatan sains moden tentang alam semesta dan kesihatan mengajak kita merenung kebesaran Allah Yang Maha Esa — walaupun akidah Tauhid tidak bergantung kepada teori sains.

Sebagai umat Islam, kita seharusnya membaca, memahami, dan mengamalkan surah ini dalam kehidupan seharian, bukan sekadar bacaan ritual, tetapi sebagai peneguhan akidah dan penjagaan kesihatan fizikal, mental, dan spiritual.

وَعَاتِلْكُمْ مِّنْ كُلِّ مَا سَأَلْتُمُوهُ وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تَحْصُوهَا إِنَّ الْإِنْسَانَ لَظَلُومٌ
كَفَّارٌ ﴿٣٤﴾

"Dan Ia telah memberi kepada kamu sebahagian dari tiap-tiap apa jua yang kamu hajati. Dan jika kamu menghitung nikmat Allah nescaya lemahlah kamu menentukan bilangannya. Sesungguhnya manusia (yang ingkar) sangat suka menempatkan sesuatu pada bukan tempatnya lagi sangat tidak menghargai nikmat Tuhannya.."

(Ibrahim 14: 34)

RUJUKAN UTAMA

1. Al-Quran Al-Karim — Mushaf Uthmani
2. Sahih al-Bukhari — Imam Muhammad bin Ismail al-Bukhari
3. Sahih Muslim — Imam Muslim bin Al-Hajjaj
4. Koenig, H.G. (2012). Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications. ISRN Psychiatry. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
5. Ghiasi, A. & Keramat, A. (2018). The Effect of Listening to Holy Quran Recitation on Anxiety: A Systematic Review. Iran J Nurs Midwifery Res, 23(6), 411–420. https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR_173_17
6. Stanford Encyclopedia of Philosophy — Cosmological Argument (termasuk hujah Kalam). <https://plato.stanford.edu/entries/cosmological-argument/>
7. Planck Collaboration (2020). Planck 2018 results. VI. Cosmological parameters. Astronomy & Astrophysics, 641, A6. <https://doi.org/10.1051/0004-6361/201833910>
8. Zaccaro, A. et al. (2018). How Breath-Control Can Change Your Life. Frontiers in Human Neuroscience, 12, 353. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00353>

وَإِذْ يَرْفَعُ إِبْرَاهِيمُ الْقَوَاعِدَ مِنَ الْبَيْتِ وَإِسْمَاعِيلُ رَبَّنَا تَقَبَّلْ مِنَّا إِنَّكَ أَنْتَ
السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ﴿١٢٧﴾

"Dan (ingatlah) ketika Nabi Ibrahim bersama-sama Nabi Ismail meninggikan binaan asas-asas (tapak) Baitullah (Kaabah) itu, sambil keduanya berdoa dengan berkata: "Wahai Tuhan kami! Terimalah daripada kami (amal kami); sesungguhnya Engkaulah yang Maha Mendengar, lagi Maha mengetahui;"

(Al-Baqarah 2: 127)

⚠️ PENAFIAN:

Maklumat dalam eBook ini adalah untuk tujuan pendidikan dan rujukan am sahaja. Ianya tidak bertujuan menggantikan nasihat perubatan profesional. Sila rujuk doktor atau pakar perubatan yang berkelayakan untuk diagnosis dan rawatan sebarang penyakit. Penulis tidak bertanggungjawab atas sebarang tindakan yang diambil berdasarkan maklumat dalam eBook ini.

✓ **eBOOK INI ADALAH PERCUMA — SEBARKAN DENGAN NIAT BAIK**

X DILARANG DIJUAL — HARAM MENGAMBIL MANFAAT WANG DARIPADANYA

Hj Che Alim Hj Che Haron

AK (Kelantan)

Pesara Penolong Pegawai Perubatan
Freelance Researcher | Quran & Sains

© 2026 — Hak Cipta Terpelihara

◆ SOKONGAN & SUMBANGAN ◆

Demi Kesenambungan Ilmu & Dakwah

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

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

مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلٍ فِي كُلِّ
سُنْبُلَةٍ مِائَةُ حَبَّةٍ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ ﴿٢٦١﴾

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

(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)

☪ HADITH BERKAITAN SEDEKAH & ILMU

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

MAKSUD:

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

"Harta tidak akan berkurang kerana sedekah.

Allah tidak menambah kepada seorang hamba dengan sifat pemaaf melainkan kemuliaan. Dan tidaklah seseorang merendahkan diri kerana Allah melainkan Allah akan mengangkat darjatnya."

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

PERAWI: Abu Hurairah رضي الله عنه

SANAD: Riwayat Imam Muslim — Sahih Muslim

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

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

حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ أَيُّوبَ، وَقُتَيْبَةُ، - يَعْنِي ابْنَ سَعِيدٍ - وَابْنُ جُرَاجٍ، قَالُوا حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ، - هُوَ ابْنُ جَعْفَرٍ - عَنْ الْعَلَاءِ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ " إِذَا مَاتَ الْإِنْسَانُ

انْقَطَعَ عَنْهُ عَمَلُهُ إِلَّا مِنْ ثَلَاثَةٍ إِلَّا مِنْ صَدَقَةٍ جَارِيَةٍ أَوْ عِلْمٍ يُنْتَفَعُ بِهِ أَوْ وَلَدٍ صَالِحٍ يَدْعُو لَهُ "

MAKSUD:

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

Sesungguhnya Rasulullah ﷺ bersabda:

“Apabila seseorang manusia meninggal dunia, maka terputuslah 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 رضي الله عنه

SANAD: Riwayat Imam Muslim — Sahih Muslim

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

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



IMBAS QR CODE UNTUK SUMBANGAN

Langkah mudah:

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



Manfaat Sumbangan:

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

Sumbangan Antarabangsa (PayPal):

DERMA

paypal.me/quranscience

DOA UNTUK PARA PENYUMBANG

اللَّهُمَّ بَارِكْ لَهُمْ فِي أَمْوَالِهِمْ وَارْزُقْهُمْ خَيْرًا مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُونَ

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

Aamiin Ya Rabbal '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 & 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)