



State Mufti's Office
Prime Minister's Office
Brunei Darussalam

SUNAT-SUNAT HAI'AT : JANGAN TINGGALKAN WALAUPUN SUNAT

(BILANGAN 258 BAHAGIAN KEDUA)

*(Dengan nama Allah, Segala puji bagi Allah, Selawat dan salam ke atas
Rasulullah Shallallahu 'alaihi wasallam, keluarga, sahabat dan para pengikut Baginda)*

Zikir-Zikir Daripada Ayat-Ayat Al-Qur'an Yang Sunat Dibaca Ketika Hendak Tidur

Antara amalan yang biasa dibuat oleh Rasulullah *Shallallahu 'alaihi wasallam* dan yang dianjurkan oleh Baginda kepada para sahabat dan umat baginda ketika hendak tidur ialah membaca zikir-zikir yang berupa ayat-ayat al-Qur'an. Adapun ayat-ayat ataupun surah-surah yang menjadi amalan Baginda serta para sahabat sebelum tidur ialah:

1. Ayat al-Kursi. Sayyidina 'Ali *Karramallahu wajhah* pernah berkata:

()

Maksudnya: *"Aku tidak pernah melihat seorang Islam yang berakal akan tidur sebelum membaca ayat al-Kursi."*

(Atsar riwayat Ibnu Abi Syaibah)

2. Dua ayat terakhir daripada surah al-Baqarah. Iaitu daripada permulaan ayat ke-285 sehinggalah penghujung ayat terakhir surah al-Baqarah, iaitu penghujung ayat ke-286. Ini berdasarkan sebuah hadits yang diriwayatkan daripada Abu Mas‘ud al-Anshari al-Badri *Radhiallahu ‘anhu*, beliau berkata bahawasanya Rasulullah *Shallallahu ‘alaihi wasallam* telah bersabda:

()

Maksudnya: *“Ada dua ayat daripada akhir surah al-Baqarah; barangsiapa yang membacanya pada malam hari, maka keduanya itu sudah mencukupi baginya.”*

(Hadits riwayat al-Bukhari dan Muslim)

Menurut satu riwayat daripada Sayyidina Ali *Karramallahu wajhah* pula, disebutkan tiga ayat terakhir daripada surah al-Baqarah. Iaitu bermula daripada ayat ke-284, sehinggalah penghujung ayat terakhir surah al-Baqarah. Oleh itu adalah harus juga memulakannya dari ayat 284 hingga akhir surah al-Baqarah itu berdasarkan riwayat ini.

3. Surah as-Sajdah dan surah al-Mulk. Jabir *Radhiallahu ‘anhu* berkata:

()

Maksudnya: “*Sesungguhnya Nabi Shallallahu ‘alaihi wasallam tidak akan tidur sehinggalah Baginda membaca surah as-Sajdah dan surah al-Mulk.*”

(Hadits riwayat at-Tirmidzi)

4. Surah Bani Israil (yang juga dikenali dengan nama surah al-Israa‘) dan surah az-Zumar. Sayyidatuna ‘Aishah Radhiallahu ‘anha berkata:

()

Maksudnya: “*Nabi Shallallahu ‘alaihi wasallam tidak akan tidur di tempat tidur Baginda sehinggalah Baginda membaca surah Bani Israil dan surah az-Zumar.*”

(Hadits riwayat at-Tirmidzi)

5. Surah al-Kaafirun. Naufal al-Ashyja‘i Radhiallahu ‘anhu meriwayatkan bahawasanya Rasulullah Shallallahu ‘alaihi wasallam telah bersabda:

()

Maksudnya: “*Bacalah surah al-Kaafiruun, kemudian tidurlah setelah menyelesaikannya. Kerana sesungguhnya surah tersebut merupakan pembebasan daripada kesyirikan.*”

(Hadits riwayat Abu Daud)

6. Surah al-Ikhlash serta *al-Mu‘awwizatan* (surah al-Falaq dan surah an-Naas). Ini dilakukan dengan cara menggabungkan kedua telapak tangan, lalu ditiupkan dengan lembut tanpa mengeluarkan air liur ke kedua telapak tangan, setelah itu

dibacakan pada kedua telapak tangan tersebut ketiga-tiga surah ini kemudian disapukan kedua telapak tangan itu ke seluruh anggota tubuh yang mampu dicapai, bermula daripada kepala dan muka serta bahagian hadapan tubuh. Ini dilakukan sebanyak tiga kali.

Hal ini berdasarkan sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Sayyidatuna ‘Aishah *Radhiallahu ‘anha*, beliau berkata:

:

()

Maksudnya: “*Sesungguhnya Nabi Shallallahu ‘alaihi wasallam apabila ingin berbaring di tempat tidur Baginda pada setiap malam, Baginda menggabungkan kedua telapak tangan Baginda dan meniup keduanya, lalu membacakan pada keduanya surah al-Ikhlash, surah al-Falaq dan surah an-Naas, kemudian Baginda menyapukan keduanya pada bahagian tubuh yang dapat dicapai oleh Baginda. Baginda memulakan sapuan Baginda pada kepala dan wajah Baginda serta bahagian hadapan tubuh Baginda. Baginda melakukan sedemikian sebanyak tiga kali.*”

(Hadits riwayat al-Bukhari)

Zikir-Zikir Yang Sunat Dibaca Ketika Hendak Tidur

Selain daripada zikir-zikir yang berbentuk ayat-ayat al-Qur'an, terdapat juga zikir-zikir lain yang bukan ayat-ayat al-Qur'an yang berupa bacaan takbir, tasbih, tahmid, istighfar dan doa yang menjadi amalan Baginda dan dianjurkan pula kepada para sahabat dan umat Baginda. Antara zikir-zikir tersebut sebagaimana yang dijelaskan dalam beberapa riwayat adalah seperti berikut:

1. Imam al-Bukhari *Rahimahullah* meriwayatkan dalam Shahihnya, bahawasanya Rasulullah *Shallallahu 'alaihi wasallam* telah berpesan kepada Sayyidina Ali *Karramallahu wajah* dan isterinya Sayyidatuna Fatimah *Radhiallahu 'anha* supaya mengucapkan takbir () tiga puluh tiga kali, tasbih () tiga puluh tiga kali dan tahmid () tiga puluh tiga kali apabila mereka berdua berada di tempat tidur mereka.

Dalam kitab al-Majmu' dan kitab al-Adzkar pula disebutkan satu riwayat yang lain yang menyatakan bahawa tasbih itu dibaca sebanyak tiga puluh empat kali.

2. Dalam Sunan at-Tirmidzi, Abu Sa'ed al-Khudri *Radhiallahu 'anhu* telah meriwayatkan bahawasanya Rasulullah *Shallallahu 'alaihi wasallam* telah berpesan supaya membaca istighfar di bawah ini sebanyak tiga kali apabila berada di tempat tidur:

Ertinya: *“Aku memohon ampun kepada Allah yang tiada Tuhan yang disembah melainkan Dia, Yang Tetap Hidup, Yang Kekal selama-lamanya mentadbirkan (sekalian makhlukNya), dan aku bertaubat kepadaNya.”*

3. Disebutkan juga dalam Sunan at-Tirmidzi, bahawasanya Rasulullah *Shallallahu 'alaihi wasallam* telah mengajarkan doa

di bawah ini untuk dibaca di waktu pagi, malam dan ketika hendak tidur:

Ertinya: *“Ya Allah, Pencipta Langit dan Bumi, Yang Maha Mengetahui segala yang ghaib dan yang nyata. Tuhan segala sesuatu dan Pemiliknya. Aku naik saksi bahawa tiada Tuhan yang disembah melainkan Engkau. Aku berlindung kepadaMu daripada kejahatan diriku dan daripada kejahatan syaitan serta sekutunya.”*

4. Dalam Shahih al-Bukhari dan Shahih Muslim pula diriwayatkan bahawasanya Rasulullah *Shallallahu ‘alaihi wasallam* telah menyarankan kepada al-Barra bin ‘Aazib *Radhiallahu ‘anhu* supaya berwudhu sebelum tidur, kemudian membaca doa di bawah ini setelah berbaring supaya jika dia mati di dalam tidurnya, dia akan mati dalam keadaan fitrah. Rasulullah *Shallallahu ‘alaihi wasallam* juga bersabda bahawa sebaiknya doa ini dijadikan sebagai ucapan yang terakhir sebelum tidur.

Ertinya: *“Ya Allah, aku serahkan diriku kepadaMu, dan aku serahkan segala urusan kepadaMu, dan aku menyandarkan belakangku kepadaMu kerana penuh harapan serta rasa takut*

kepadaMu. Tiada tempat berlindung dan tiada tempat selamat daripada kekuasaanMu melainkan kepadaMu. Aku beriman dengan KitabMu yang telah Engkau turunkan, dan dengan NabiMu yang telah Engkau utuskan.”

5. Diriwayatkan juga dalam Shahih al-Bukhari dan Shahih Muslim, bahawasanya Abu Hurairah *Radhiallahu ‘anhu* telah meriwayatkan bahawasanya Rasulullah *Shallallahu ‘alaihi wasallam* telah berpesan supaya membaca doa berikut ketika hendak tidur:

Ertinya: *“Dengan namaMu wahai Tuhanku, aku meletakkan lambung rusukku; dan dengan namaMu juga aku mengangkatnya. Jika Engkau menahan (mengambil) nyawaku, maka rahmatilah ia; dan jika Engkau melepaskannya (mengembalikannya semula kepadaku), maka peliharalah ia sebagaimana Engkau memelihara hamba-hambaMu yang saleh.”*

6. Ummu al-Mukminin Sayyidatuna Hafshah *Radhiallahu ‘anha* pula menceritakan sepertimana yang diriwayatkan dalam Shahih al-Bukhari dan Sunan Abi Daud, bahawasanya Rasulullah *Shallallahu ‘alaihi wasallam* apabila hendak tidur, Baginda akan meletakkan telapak tangan kanan Baginda di bawah pipi Baginda, kemudian Baginda akan mengucapkan doa ini sebanyak tiga kali:

Ertinya: *“Ya Allah, peliharakanlah diriku daripada azab siksaMu pada hari Engkau membangkitkan hamba-hambaMu.”*

7. Diriwayatkan pula dalam Shahih Muslim, Sunan Abi Daud, Sunan at-Tirmidzi dan Sunan Ibnu Majah, bahawasanya Abu Hurairah *Radhiallahu ‘anhu* telah menceritakan bahawa Rasulullah *Shallallahu ‘alaihi wasallam* selalu membaca doa berikut apabila Baginda berada di tempat tidur Baginda:

Ertinya: *“Ya Allah, Tuhan seluruh langit, dan Tuhan seluruh bumi, yang mempunyai ‘Arasy yang agung. Tuhan kami dan Tuhan segala sesuatu, Yang menumbuhkan butir tumbuhan dan buah biji-bijian. Yang menurunkan Taurat, Injil dan al-Qur’an. Aku berlindung kepadaMu daripada kejahatan segala sesuatu yang jahat yang Engkaulah pemegang ubun-ubunnya. Engkaulah Yang awal, maka tiada sesuatupun sebelumMu, dan Engkaulah Yang Akhir (kekal), maka tiada sesuatupun sesudahMu. Engkaulah Yang Zahir nyata adanya, maka tiada sesuatupun yang lebih nyata daripadaMu. Engkaulah Yang Batin, maka tiada sesuatupun yang terlindung daripada pengetahuanMu. Lunaskanlah hutang kami dan jauhkanlah kami daripada kefakiran”*

8. Dalam Shahih al-Bukhari, Huzairah dan Abu Dzar *Radhiallahu ‘anhuma* telah menceritakan bahawasanya Rasulullah

Shallallahu 'alaihi wasallam apabila telah berbaring di tempat tidur Baginda, Baginda akan membaca doa berikut:

Ertinya: “*Dengan namaMu ya Allah aku hidup dan aku mati.*”

9. Imam Abu Daud *Rahimahullah* pula menyebutkan dalam Sunannya, bahawasanya Sayyidina ‘Ali *Karramallahu wajhah* telah menceritakan bahawasanya Rasulullah *Shallallahu 'alaihi wasallam* selalu mengucapkan doa berikut ketika Baginda sudah berada di tempat tidur Baginda:

Ertinya: “*Ya Allah, sesungguhnya aku berlindung dengan wajahMu yang Mulia, dan kalimat-kalimatMu yang sempurna daripada kejahatan segala yang Engkaulah pemegang ubun-ubunnya. Ya Allah, hanya Engkaulah yang dapat membebaskan orang yang berhutang dan orang yang berdosa. Ya Allah, tiada yang dapat mengalahkan bala tenteraMu, dan tiada yang dapat memungkiri janjiMu, dan tiada berguna kekayaan bagi orang yang kaya untuk mempertahankan dirinya daripadaMu. Maha Suci Engkau ya Allah dan dengan MemujiMu.*”

10. Diriwayatkan pula dalam Shahih Muslim, Sunan Abi Daud dan Sunan at-Tirmidzi, Anas *Radhiallahu 'anh* menceritakan bahawasanya Rasulullah *Shallallahu 'alaihi wasallam* apabila berbaring di tempat tidur Baginda, Baginda akan membaca:

Ertinya: “Segala puji hanya bagi Allah yang telah memberi kami makan, memberi kami minum, memberi kami kecukupan dan memberi kami tempat berteduh. Betapa banyak pula mereka yang lain yang tidak ada siapa yang memberi mereka kecukupan dan tidak pula ada siapa yang memberi mereka tempat berteduh.”

11. Abu al-Azhar al-Anmari *Radhiallahu ‘anhu* menceritakan sepertimana yang tersebut dalam Sunan Abi Daud, bahawasanya Rasulullah *Shallallahu ‘alaihi wasallam* apabila ingin berbaring di tempat tidur Baginda, Baginda akan membaca doa berikut:

Ertinya: “Dengan nama Allah aku meletakkan lambung rusukku. Ya Allah, ampunilah aku akan dosaku, dan usirlah syaitanku serta bebaskanlah bebanan yang ku tanggung; dan jadikanlah diriku dalam kumpulan makhluk-makhluk yang tertinggi.”

12. Imam Abu Daud *Rahimahullah* menyebutkan dalam Sunannya bahawasanya Ibnu Umar *Radhiallahu ‘anhuma* telah menceritakan bahawasanya Rasulullah *Shallallahu ‘alaihi wasallam* membaca doa berikut apabila ingin berbaring di tempat tidur Baginda:

Ertinya: *“Segala puji hanya bagi Allah yang telah memberiku kecukupan, dan memberiku tempat berteduh, dan memberiku makan dan memberiku minum. Dan yang memberikan aku anugerah dengan anugerah yang sebaik-baiknya, dan yang memberikan aku pemberian dengan pemberian yang melimpah-limpah. Segala puji hanya bagi Allah dalam segala hal. Ya Allah, Pemilik, Raja dan Tuhan segala sesuatu. Aku berlindung kepadaMu daripada api neraka.”*

bersambung