

5) Bakr Ibn Khunais

Nama	: Bakr ibn Khunais al-Kufi al- ‘Abid
Gelar	: al-‘Abid
Julukan	: -
Guru	: Ibrahim ibn Wahab, Isma’il ibn Abi Khalid, ‘Auf Al-A’rabi, Muhammad ibn Sa’id Al-Quraishi al-Syami , Abān ibn Abi ‘Ayyash, Ibrahim ibn Muslim al-Hajarī, Thabit al-Bunani, Dawud ibn Sulaik, Salamah ibn Kuhail, Sulaiman ibn ‘Aṭa’, ‘Atā ibn Abī Rabāh, ‘Auf al-A’rabī, Abī Sinan ‘Isa ibn Sinān
Murid	: Adam ibn Abi Iyas, Ishaq ibn Abi Yahya al-Ka’abi, Amru ibn Jarir al-Ahmasi, Abu Naḍar Hashim ibn al-Qasim , Buhlul ibn Hassān al-Anbarī, Ja’far ibn Sulaiman al-Duba’ī, Hajjaj ibn Muhammad, Abū Sulaiman Dawud ibn Halāl al-Naṣībī, Shihab ibn Khirash ibn Khaushab, Ṣalih bin Bayān, Abdu al-Rahman ibn Sulaiman ibn Abī Jūn, ‘Imran ibn ‘Ammār
Lahir	: -
Wafat	: Tahun 240 H

7) Ahmad Ibn Mani'

Nama	: Ahmad ibn Mani' ibn 'Abd Al-Rahman Al- Baghawi
Julukan	: -
Gelar	: -
Guru	: Yazid ibn Hani, Kathir ibn Hisham, Ya'qub ibn al-Walid al-Madani, Abi Nadar Hisham ibn al-Qasim , Ishaq ibn 'Isa ibn al-Ṭaba', Hasan ibn Musa, Husain ibn Muhammad al-Marudhī, Zaid ibn al-Hubbab, Sufyan ibn 'Uqbah, 'Abdullah ibn al-Mubarak, 'Ali ibn 'Aṣim al-Wasaṭi.
Murid	: Muhammad ibn 'Isa al-Tirmidhī , Ubaidillah ibn Ya'qub, Muhammad ibn Jarir al-Ṭabari, Ishaq ibn Ibrahim, Abu Ya'qub Ishaq ibn Ibrahim, al-Qasim ibn Zakariya al-Muṭarizu, Muhammad ibn Ahmad ibn Muhammad al-Shaṭawī, Abdullah ibn Muhammad ibn Abdul Aziz al-Baghawi, Abdullah ibn Muhammad ibn Nājiyah, Yahya ibn Muhammad ibn Ṣā'id
Lahir	: Tahun 160 H
Wafat	: Tahun 244 H

- Gelar : Abu Sulaiman
- Guru : Isma'il ibn Abi Khalid, Ibrahim ibn Abi 'Ailah, **Sulaiman ibn Mahran**, 'Ubaidah ibn Ma'qub, 'Aṭa' ibn 'Ijlan.
- Murid : Rabi' ibn Nafi', al-Walid ibn Muslim, Sahl ibn Uthman, Shu'aib ibn harb, **Şafwan ibn Şalih ibn Safwan ibn Dinar**, 'Abdullah ibn 'Umar, Abu Hisham, Muhammad ibn Shu'aib,
- Lahir : -
- Wafat : -
- Kritik Sanad : Menurut Abu Dawud al-Sijistani adalah *dhaif*. Menurut Dahim al-Damasqi beliau adalah *la a'maluhu illa thiqah*.
- Lambang Periwiyatan : *Haddathana*
- 5) Şafwan ibn Şalih
- Nama : Şafwan ibn Şalih ibn Safwan ibn Dinar
- Julukan : -
- Gelar : Abu 'Abd al-Malik
- Guru : Muhammad ibn 'Uthman, Musa ibn Ayyub, al-Walid ibn Muhajir, Muslim ibn al-Walid, **'Abdurrahman ibn Sulaiman**, Hariz ibn 'Uthman, Anas ibn 'Iyad, al-Walid ibn Malik.
- Murid : Ahmad ibn Yunus, Ibrahim ibn 'Abdullah, Ibrahim ibn Ya'qub, Ja'far ibn Muhammad, Abu Dawud al-

3) Abdullah ibn Şalih

Nama	: ‘Abdullah ibn Şalih ibn Muhammad ibn Muslim
Julukan	: -
Gelar	: Abu Şalih
Guru	: Ibrahim ibn Sa’ad al-Zuhri, Bakr ibn Muḍar, Harmalah ibn ‘Imran, ‘Abdullah ibn Luhai’ah, Mu’awiyah ibn Şalih , ‘Abdullah ibn Wahab, Kathir ibn Salim, Musa ibn ‘Ali, Nafi’ ibn Yazid, Hashim ibn Bashir
Murid	: Ibrahim ibn Ya’qub, Ahmad ibn Manşur, Abu Mas’ud Ahmad ibn al-Farat, Muhammad ibn Ismail , Ilyas ibn Ja’far, Bakr ibn Sahl al-Dimyāṭi, Ja’far ibn Ahmad ibn ‘Ali, ‘Abdullah ibn ‘Abdirrahman al-Darimi.
Lahir	: Tahun 137 H
Wafat	: Tahun 222 H
Kritik Sanad	: Menurut Abu Zur’ah al-Razi adalah <i>Hasan al-Hadith</i> , menurut Ahmad ibn Shu’aib al-Nasa’i adalah <i>laisa bi thiqah</i> .
Lambang Periwayanan	: <i>Thana</i>

4) Muhammad ibn Isma’il al-Sulami

Nama	: Muhammad ibn Isma’il ibn Yusuf
Julukan	: -

Hormon kortisol dikeluarkan oleh kelenjarnya secara periodic, sehingga membentuk suatu irama yang disebut sebagai irama sirkadian. Kadar kortisol tertinggi dicapai setelah tengah malam (dini hari) hingga siang hari. Untuk menurunkan kadarnya secara umum sehingga dapat sehat dengan kekebalan yang tinggi yakni dengan cara melakukan shalat tahajud.

Shalat tahajjud yang dilakukan dengan khusyuk, ikhlas, kontinyu dan penuh pengharapan akan ridho Allah SWT pada waktu tengah malam dapat mendatangkan rasa ketenangan dan ketentraman yang luar biasa. Suasana yang tenang dan sunyi pada malam hari tentu dapat menunjang konsentrasi, sehingga kekhusyukan dalam shalat lebih mudah didapat. Dalam kondisi seperti ini, bacaan shalat dan do'a yang dipanjatkan dapat lebih mudah diresapi maknanya. Sehingga, shalat tahajjud dapat menumbuhkan persepsi dan motivasi positif akan datangnya pertolongan Allah SWT.

Ketenangan Shalat tahajjud yang dilakukan di penghujung malam yang sunyi, dapat mendatangkan ketenangan dan ketenteraman. Sementara ketenangan itu sendiri terbukti mampu meningkatkan ketahanan tubuh imunologik, mengurangi resiko terkena penyakit jantung dan meningkatkan usia harapan hidup. Sebaliknya, bentuk-bentuk tekanan mental seperti stres maupun depresi membuat seseorang rentan terhadap berbagai penyakit, Infeksi dan mempercepat perkembangan sel kanker serta meningkatkan metastasis (penyebaran sel kanker). Tekanan mental itu sendiri terjadi akibat gangguan irama sirkadian (siklus bioritmik manusia) yang ditandai dengan peningkatan *Hormon Kortisol*. Perlu

