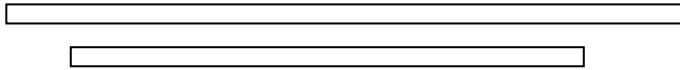




ADAB TIDUR



1.

Tidur Di Awal Waktu. Jika Setelah Isyak Tidak Ada Aktifitas Yang Bermanfaat (Missal : Belajar, Kedatangan Tamu Dll)

Berdasarkan kebiasaan Rasulullah yang diriwayatkan, abi barzah al-aslamy.

– يَسْتَحِبُّ أَنْ يُؤَخِّرَ مِنَ الْعِشَاءِ, وَكَانَ يَكْرَهُ النَّوْمَ قَبْلَهَا وَالْحَدِيثَ بَعْدَهَا, مُتَّفَقٌ عَلَيْهِ .

"Rasulullah senang mengakhirkan shalat isya, dan tidak suka tidur sebelum mengerjakan shalat isya dan berbincang-bincang (ngobrol) setelahnya". (HR. Muttafaq alaihi)

2.

Menutup Tempat Makanan Dan Minuman Dan Mematikan Lampu Sebelum Tidur

Hal ini berdasarkan hadist rosulullah :

“أطفئوا المصابيح بالليل إذا رقدتم وأغلقوا الأبواب وأوكوا الأسقية وخرموا الطعام والشراب”

"Matikanlah lampu –lampu di malam hari bila kalian tidur, tutuplah pintu –pintu, talilah tempat-tempat air (dari kulit), tutuplah makanan dan minuman".(HR. Bukhari).

Dalam riwayat yang lain :

“إن هذه النار إنما هي عدو لكم فإذا نمتم فأطفئوها عنكم”

"Sesungguhnya api ini adalah hanyalah musuh kalian, maka jika kalian tidur matikanlah".(HR. Bukhari).

3.

Membersihkan Tempat Tidurnya

Rasulullah bersabda, dari sahabat abu hurairah.

" إذا أوى أحدكم إلى فراشه فلينفذ فراشه بداخلة إزاره، فإنه لا يدري ما خلفه عليه، "

"Apabila salah seorang dari kalian pergi menuju tempat tidurnya, hendaklah ia mengibaskan kasurnya dengan sarung bagian dalam (membersihkannya), karena sesungguhnya ia tidak mengetahui apa yang terjadi setelah ia meninggalkannya (setelah bangun tidur, karena ada kemungkinan terdapat kotoran yang menempel diatas tempat tidurnya)".(HR. Bukhari).

4.

Berwudhu, Seperti Wudhu Untuk Sholat Dan Berbaring Diatas Tubuh Bagian Kanan

Rasulullah bersabda dari al-barrak bin azib.

إذا أتيت مضجعك فتوضأ وضوءك للصلاة ثم اضطجع على شقك الايمن

"Dari al-barro' bin 'aziib berkata, rosulullah bersabda kepadanya : apabila engkau hendak pergi menuju tempat tidurmu maka berwudhulah sebagaimana engkau berwudhu ketika hendak sholat kemudian berbaringlah di atas tubuhmu bagian yang kanan".(HR. Bukhari dan Muslim).

Hal ini selain perintah Rasulullah kepada shahabat al-barra, juga merupakan kebiasaan Rasul sendiri, sebagaimana diriwayatkan juga dari Al-barra' dia menuturkan :

"Rasulullah apabila berbaring untuk tidurnya, berbaring diatas tubuh bagian kanannya".(HR Bukahri).

5.

Di Anjurkan Membaca Surat Al-Isro Dan Surat Azzumar.

Berdasarkan hadist riwayat Aisyah.

"كان لا ينام حتى يقرأ الزمر وبني إسرائيل".

Dari aisyah berkata," *Rasulullah tidak tidur sebelum beliau membaca surat az-zumar dan bani isroil*". (HR. At-Tirmidzi) dan shahihkan oleh Syaikh al-bany.

6.

Meniupkan Di Telapak Tangan Kemudian Membaca Surat Al-Lkhlash, An-Nas Dan Al-Falaq Dan Mengusapkannya Di Seluruh Tubuh Di Mulai Dari Wajah.

Berdasarkan hadist Rasulullah, dari Aisyah :

كان إذا أوى إلى فراشه كل ليلة جمع كفيه، ثم نفث فيهما فقرأ فيهما: قل هو الله أحد وقل أعوذ برب الفلق وقل أعوذ برب الناس، ثم يمسح بهما ما استطاع من جسده، يبدأ بهما على رأسه ووجهه وما أقبل من جسده يفعل ذلك ثلاث مرات "

"Rasulullah apabila berbaring diatas tempat tidurnya setiap malam, beliau menggabungkan kedua telapak tangannya, kemudian meniupkan keduanya dan membacakan keduanya surat qulhuwallahuahad, quladzubirabbilfalaq dan quaudzubirabbinas, kemudian mengusapkannya tubuhnya semampunya, beliau mulai dari kepalanya dan wajahnya dan kemudian merata ketubuhnya, beliau melakukannya tiga kali".(HR. Bukhari).

7.

Meletakkan Tangan Kanan Di Bawah Pipi Kanan Kemudian Berdoa.

Sebagaimana diriwayatkan oleh sahabat hudzifah,"

كان النبي صلى الله عليه وسلم إذا أخذ مضجعه من الليل، وضع يده تحت خده، ثم يقول: «اللهم باسمك أموت وأحيا»

"Bahwa Rasulullah jika berbaring malam hari untuk tidur, beliau meletakkan tangannya dibawah pipinya kemudian berdoa : Allahumma bismika amutu waahya (ya Allah, dengan namaMU, aku mati dan aku hidup)".(HR. Bukhari).

Selain doa diatas ada doa-doa yang lain yang disunahkan untuk dibaca diantaranya:

“اللهم أسلمت نفسي إليك ووجهت وجهي إليك وفوضت أمري إليك وألجأت ظهري إليك رغبة ورهبة إليك لا ملجأ ولا منجأ منك إلا إليك آمنت بكتابك الذي أنزلت ونبيك الذي أرسلت”

"Ya Allah, aku serahkan jiwaku kepadaMu, dan aku arahkan wajahku kepadaMu, dan aku serahkan urusanku kepadaMu, aku sandarkan punggungku kepadamu dengan rasa berharap dan cemas, tidak ada sandaran dan keselamatan kecuali dariMu, aku beriman kepada kitabMu yang telah Engkau turunkan

kepada nabiMu, dan beriman kepada nabiMu yang telah Engkau utus".(HR.Bukhari).

باسمك رب وضعت جنبي وبك أرفعه، إن أمسكت نفسي فارحمها، وإن أرسلتها فاحفظها بما تحفظ به عبادك الصالحين "

"Dengan namaMu ya robb, aku letakkan lambungku dan dengan namaMu pula aku mengangkatnya (bangun), jika Engkau menahan jiwaku (mematikannya), maka kasih sayangilah ia (jiwaku tersebut), dan jika Engkau mengembalikannya (kejasadku), maka jagalah sebagaimana Engkau menjaga hamba-hambaMu yang sholih".(HR. Al-Bukhari).

Membaca ayat kursi, berdasarkan :

“ إذا أويت إلى فراشك فاقراً آية الكرسي لن يزال عليك من الله حافظ ولا يقربك شيطان حتى تصبح “

"Dari abu huroiroh rosulullah bersabda kepadanya : apabila engkau hendak berbaring ketempat tidurmu maka bacalah ayat kursi, maka engkau akan ada penjaga dari ALLah yang akan menjagamu dan tidak ada syetan yang mendekatimu hingga pagi".(HR. Al-Bukhari).

8.

Sunahkan Sholat Witir Sebelum Tidur, Bila Ia Kawatir Tidak Bisa Bangun Di Sepertiga Malam

Hal ini berdasarkan hadist rosulullah dari shahabat abu hairah:

: أوصاني خليلي، صلى الله عليه وسلم، بصيام ثلاثة أيام من كل شهر،
وركعتي الضحى، وأن أوتر قبل أن أرقد متفقاً عليه.

Dari abi hurairah berkata," kekasihku (Rasul) berwasiat kepadaku, agar aku berpuasa tiga setiap bula (puasa bidh), shalat dhuha dua rakaat dan shalat witir sebelum aku tidur".(HR. muttafaqalaih).

9.

Tidak Di Perbolehkan Tidur Terlungkup (Di Atas Perut), Karena Cara Tersebut Adalah Cara Yang Di Benci Allah.

Berdasarkan hadist :

: بينما أنا مضطجع في المسجد على بطني إذا رجل يحركني برجله فقال إن

هذه ضجعة يبغضها الله قال فنظرت فإذا رسول الله صلى الله عليه وسلم رواه

أبو داود

"Dari yaisy bin thakhfah semoga Allah meridhai berkata, ayahku menuturkan : ketika aku tidur dimasjid dengan terlungkup diatas perut, tiba-tiba ada seseorang yang menggerakkanku dengan kakinya, seraya berkata ini adalah tidur yang dibenci Allah, lantas aku menengok orang tersebut, ternyata ia adalah Rasulullah".(HR. abu daud) dan dihasankan Syaikh Al-Bany.

10.

Kerugian Bagi Orang-Orang Yang Tidak Berdoa Ketika Berbaring.

Berdasarkan hadist riwayat abu hurairah :

“ومن اضطجع مضطجعا لا يذكر الله تعالى فيه كانت عليه من الله ترة”

"Dan arang siapa yang berbaring untuk tidur dengan tidak berdzikir kepada Allah, maka ia akan tertimpa kekurangan dan kerugian dari Allah".(HR. abu daud) dan disahihkan Syaikh Al-bany.

11.

Boleh Tidur Dengan Terlentang Dengan Meletakkan Salah Satu Kakinya Diatas Yang Lain

عن عبد الله بن يزيد رضي الله عنهما أنه رأى رسول الله صلى الله عليه وسلم مستلقيا في المسجد واضعا إحدى رجله على الأخرى متفق عليه

"Dari Abdillah bin Yazid bahwa ia pernah melihat Rasulullah tidur terlentang dimasjid, beliau letakkan salah satu kakinya diatas kaki yang lain".(HR. Muttafaqalaih).

12.

Jika terbangun ditengah malam, disunahkan membaca wirid sebagai berikut :

لا إله إلا الله وحده لا شريك له له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قدير
الحمد لله وسبحان الله ولا إله إلا الله والله أكبر ولا حول ولا قوة إلا بالله

Jika kemudian ia memohon ampun kepada Allah, atau berdoa maka ia akan dikabulkan, dan jika ia berwudhu lalu shalat, maka shalatnya akan diterima. (HR. Al-Bukhari).

**13. Ketika Merasakan Kegelisahan Dalam Tidur
Hendaklah Membaca :**

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّةِ مِنْ غَضَبِهِ وَشَرِّ عِبَادِهِ وَمِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ وَأَنْ
يَخْضُرُونِ

"Aku berlindung kepada kalimat –kalimat Allah yang sempurna dari kemarahanNya dan dari kejahatan hamba-hambaNya dan dari godaan–godaan syetan dan agar mereka tidak mendatangiku".(HR. Abu Daud dan dihasankan Syaikh Al-Bany).

14.

Bila Ia Bermimpi Sesuatu Yang Menyenangkan Maka Hendaklah Ia Betahmid, Dan Boleh Untuk Menceritakan Kepada Orang Yang Ia Senangi, Tapi Bila Ia Bermimpi Buruk Maka Hendaklah Ia Meniup 3x Di Samping Kirinya Dan Berta'awudz (Minta Perlindungan Kepada Allah Dari Godaan Syetan Sebanyak 3x) Dan Tidak Boleh Menceritakan Kepada Orang Lain, Kemudian Berganti Posisi Tidur.

وإذا رأى في نومه ما يحب فليحمد الله عليه ولا يحدث بما رأى إلا من يحب
وإذا رأى ما يكره فلينفث ثلاثا عن يساره وليتعوذ بالله من الشياطين ومن
شرها ثلاثا فإنها لاتضره ولا يذكرها لأحد وليتحول عن جنبه الذي كان عليه)
رواه مسلم)

"Apabila ia bermimpi sesuatu yang menyenangkan maka hendaklah ia memuji kepada Allah dan ia tidak boleh menceritakan kepada orang lain kecuali orang yang ia senangi, dan apabila ia bermimpi sesuatu yang tidak ia sukai maka hendaklah ia meniup sebelah kirinya 3x dan berta'awudz dari syaithan dan dari kejahatannya, karena sesungguhnya ia tidak akan membahayakannya, dan ia tidak boleh menceritakan kepada siapapun, dan hendaklah ia merubah posisi tidurnya".(HR. Muslim).

Dan dalam riwayat yang lain menganjurkan untuk meludah 3x disebelah kirinya. (HR.Muslim).

15.

Di Sunahkan Untuk Bangun Sepertiga Malam, Untuk Melaksanakan Qiyamullail Dan Witir.

أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: " ينزل ربنا تبارك وتعالى كل ليلة إلى السماء الدنيا حين يبقى ثلث الليل الآخر يقول: من يدعوني، فأستجيب له من يسألني فأعطيته، من يستغفري فأغفر له "

"Dari abu huroiroh, bahwasanya Rosulullah bersabda : Tuhan kita yang Maha tinggi dan Maha barokah turun setiap malam ke langit dunia, di sepertiga malam terakhir, Dia bersabda : barang siapa yang memohon kepadaku, niscaya Aku kabulkan, dan barang siapa memintaKu, niscaya Aku akan beri dia, dan barang siapa memohon ampun kepadaKu, niscaya akan Aku ampuni dia". (HR. Bukhari).

16.

Berdoa Disaat Bangun Tidur. Dengan Doa Sebagai Berikut.

الحمد لله الذي أحيانا بعد ما أماتنا وإليه النشور

"Segala puji milik Allah Dzat yang telah menghidupkan kami setelah mematikan kami dan hanya kepadaNya kami kembali".(HR. Al-Bukahri).

17.

Disunahkan Membaca 10 Ayat Terakhir Dari Surat Ali-Imran.

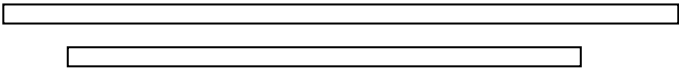
Berdasarkan riwayat dari ibn abbas, beliau menceritakan :

فَنَامَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ حَتَّى انْتَصَفَ اللَّيْلِ، أَوْ قَبْلَهُ بِقَلِيلٍ، أَوْ بَعْدَهُ بِقَلِيلٍ، اسْتَيْقَظَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَجَعَلَ يَمْسَحُ النَّوْمَ عَنْ وَجْهِهِ بِيَدِهِ، ثُمَّ قَرَأَ الْعَشْرَ الْآيَاتِ الْخَوَاتِمَ مِنْ سُورَةِ آلِ عِمْرَانَ،

" Rasulullah tidur hingga pertengahan malam, atau kurang atau lebih dari separoh malam, kemudian beliau bangun, lalu mengusap bekas tidur diwajahnya dengannya, kemudian beliau membaca 10 ayat terakhir dari surat Ali-Imran".(HR. Muslim).



Adab Buang Hajat



1.

Menggunakan alas kaki ketika masuk tempat buang hajat dan tidak berlama-lama didalamnya.

Hal tersebut, untuk menghindarkan kaki dari najis, dan tidak berlama-lama ditempat kotor dan najis, karena syaithan menyukai tempat-tempat kotor dan najis.

2.

Membaca doa ketika hendak masuk tempat buang hajat.

«ستر ما بين أعين الجن وعورات بني آدم إذا دخل أحدهم الخلاء أن يقول بسم الله» .

"Dari Ali meriwayatkan, bahwa Rasulullah bersabda, penghalang antara mata jin dengan aurat anak adam ketika salah satu antara kalian masuk kamar mandi adalah ketika ia mengucapkan bismillah".(HR. At-tirmidzi dan disahihkan oleh Syaikh Al-Bany).

Selain membaca Basmallah, membaca doa sebagai berikut.

اللهم إني أعوذ بك من الخبث والخبائث

"Ya Allah sesungguhnya aku berlindung kepadaMu dari godaan syetan laki-laki maupun perempuan".(HR. Al-Bukhari).

Dan membaca doa sebagai berikut ketika keluar dari tempat buang hajat.

«غفرانك»

"Aku mohon ampun kepadaMu ya Allah".(HR. At-tirmidzi dan disahkan Syaikh Al-Bany).

3.

Masuk ketempat buang hajat dengan mendahulukan kaki kiri dan keluar dengan kaki kanan.

Hal ini dikarenakan tempat buang hajat adalah tempat yang kotor, seperti halnya Rasulullah melarang bersuci dengan menggunakan tangan kanan, karena sesuatu yang dibersihkan akan kotoran dan najis.

4.

Menutup dari pandangan manusia (menutup pintu kamar mandi).

أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ إِذَا ذَهَبَ الْمَذْهَبَ أَبْعَدَ.

"Dari mughirah bin syu'bah meriwayatkan bahwa Rasulullah ketika hendak berhajat, pergi ketempat hajat dan menjauh (tempat yang jauh dari pandangan manusia)".(HR. Abu daud dan disahkan oleh Syaikh Al-Bany).

5.

Duduk ketika buang hajat.

Untuk buang air kecil boleh dengan berdiri ketika ada keperluan, dengan syarat dapat terhindar dari percikan air seninya.

(أن النبي صلى الله عليه وسلم أتى سباطة قوم فبال قائما)

"Dari hudzaifah meriwayatkan bahwa Rasulullah mendatangi tempat pembuangan sampah kemudian beliau buang air kecil sambil berdiri".(HR. Al-Bukhari).

6.

Tidak memegang kemaluan pada saat buang air kecil dengan tangan kanan.

(إذا بال أحدكم فلا يأخذن ذكره بيمينه)

"jika salah seorang dari kalian buang air kecil maka janganlah ia memegang kemaluannya dengan tangan kanan".(HR. Al-bukhari).

7.

Ketika membersihkan kotoran menggunakan tangan kiri.

(ولا يستنجي بيمينه)

"Dan hendaklah ia tidak bersuci (membersihkan kotoran) dengan tangan kanannya".(HR. Al-Bukhari).

8.

Bersungguh-sungguh dalam bersuci (membersihkan najis).

" تنزهوا من البول فإن عامة عذاب القبر منه "

"Dari anas bin malik, meriwayatkan bahwa Rasulullah bersabda; bersucilah kalian dari air kecil, karena sebagian besar siksa kubur disebabkan karena (tidak bersuci) dari air kecil".(HR, Ad-daarukuthny, dan disahihkan Syaikh Al-Bany).

9.

Mengusap untuk membersihkan najis dengan bilangan ganjil, 3x atau lebih.

إِذَا اسْتَجَمَرَ أَحَدُكُمْ فَلْيَسْتَجِمِرْ وَتَرًا

"Dari Abu Hurairah meriwayatkan, bahwa Rasulullah bersabda, apabila salah seorang dari kalian bersuci dengan batu, maka hendaklah bersuci dengan bilangan ganjil".(HR. Muslim).

10.

Tidak buang hajat di jalan, tempat air untuk diminum dan tempat berteduh manusia.

" اتقوا الملاعن الثلاث: البراز في الموارد , وقارعة الطريق , والظل "

"Dari Mu'dz meriwayatkan bahwa Rasulullah bersabda, jauhilah tiga tempat- terlaknat, buang hajat ditempat air untuk diminum, ditengah jalan dan tempat berteduh manusia".(HR. Abu daud dan dihasanka oleh Syaikh Al-Bany).

Larangan ini juga berlaku untuk tempat-tempat umum.

11.

Tidak mengucapkan dan menjawab salam.

Dari jabir bin abdillah bahwa ada seseorang yang mengucapkan salam kepada Rasulullah, yang pada saat itu beliau sedang buang air kecil, kemudian (setelah selesai) Rasulullah bersabda kepadanya.

" إذا رأيتني على مثل هذه الحالة فلا تسلم علي، فإنك إذا فعلت ذلك لم أرد

عليك ."

"Apabila engkau melihatku dalam keadaan seperti tadi (buang air kecil) maka jangan mengucapkan salam kepadaku, niscaya aku

tidak akan menjawabnya".(HR. Ibn mujah dan disahihkan oleh Syaikh Al-Bany).

12. Tidak membuang hajat di air yang menggenang.

عَنْ جَابِرٍ: «عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهُ نَهَى أَنْ يُبَالَ فِي الْمَاءِ الرَّكَدِ»

"Dari Jabir meriwayatkan dari Rasulullah bahwa beliau melarang buang air kecil di air menggenang".(HR. Muslim).

13. Tidak menyebut asma Allah (dzkrullah).

Hal ini didasarkan pada hadist diatas yang melarang menucap dan menjawab salam yang juga berlaku lafadh-lafadh yang didalamnya ada asmaAllah. Kecuali bila hal tersebut dilakukan dalam hati.

14. Tidak berbincang-bincang ketika buang hajat (kecuali karena suatu kebutuhan).

Karen hal itu akan membuat berlama-lama ditempat buang hajat dan karena hukum asal buang hajat adalah menghindar dari

khalayak umum agar mereka tidak melihatnya, sedangkan bercakap-cakap menafikan hukum asal tersebut.

عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه و سلم قال لا يتناجى اثنان على غائطهما ينظر كل واحد منهما إلى عورة صاحبه فإن الله يمقت على ذلك

(رواه أبو داود وابن ماجه)

“Dari Abi Said Al-Khudry, sesungguhnya Rasulullah bersabda, “janganlah dua orang yang saling berbisik-bisik didalam kamar mandi (tempat buang hajat), dimana diantara keduanya saling melihat aurat yang lain, karena sesungguhnya Allah membenci hal itu”.(Hr. Abu Daud dan Ibnu Majah dan dishahihkan Al-Bany).

15.

Menanggalkan segala sesuatu yang didalamnya terdapat asma Allah sebelum masuk tempat buang hajat.

16.

Tidak buang hajat disembarang tempat lebi-lebih dilubang-lubang atau retakan-retakan tanah.

Hal tersebut dilarang karena, tempat –tempat tersebut adalah tempat –tempat makhluk hidup selain manusia, baik berupa hewan maupun jin.

17.

Jika buang hajat disebuah tempat (bukan dalam sebuah ruangan), maka tidak boleh menghadap kearah kiblat atau membelakanginya.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا أتيتم الغائط فلا تستقبلوا القبلة ولا تستدبروها ولكن شرقوا أو غربوا قال أبو أيوب فقدمنا الشام فوجدنا مراحيض قد بنيت نحو الكعبة فنحرف عنها ونستغفر الله متفق عليه

“Rasulullah bersabda, “jika kalian mendatangi tempat buang hajat, maka janganlah menghadap kearah kiblat maupun membelakanginya...” .(Hr. Al-Bukhari Muslim).

18.

Boleh bersuci dengan menggunakan batu, dengan syarat tidak kurang dari 3 batu.

وَعَنْ سَلْمَانَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - قَالَ: - لَقَدْ نَهَانَا رَسُولُ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - "أَنْ نَسْتَقْبِلَ الْقِبْلَةَ بِغَائِطٍ أَوْ بَوْلٍ, أَوْ أَنْ نَسْتَنْجِيَ بِالْيَمِينِ, أَوْ أَنْ نَسْتَنْجِيَ بِأَقْلٍ مِنْ ثَلَاثَةِ أَحْجَارٍ, أَوْ أَنْ نَسْتَنْجِيَ بِرَجِيعٍ أَوْ عَظْمٍ" - رَوَاهُ مُسْلِمٌ (2) .

"Dari Salman berkata, sesungguhnya Rasulullah telah melarang kami menghadap kekiblat ketika buang air besar ataupun buang air kecil, dan melarang bersuci (membersihkan najis) dengan tangan kanan, dan melarang bersuci dengan kurang dari tiga batu, dan melarang bersuci dengan kotoran dan tulang".(Hr. muslim).