21216 - Petunjuk Nabi sallallahu alaihi wa sallam dalam Tidur

Pertanyaan

Saya ingin mengetahui bagaimana cara Nabi sallallahu alaihi wa sallam tidur? Apakah beliau tidur di atas ranjang atau tidur di atas tanah? Apakah beliau membaca doa tertentu ketika akan tidur?

Jawaban Terperinci

Alhamdulillah.

Dahulu Nabi sallallahu alaihi wa sallam terkadang tidur di atas tikar, terkadang di atas lantai, terkadang di atas anyaman, terkadang tidur di atas tanah, terkadang tidur di atas ranjang, terkadang di antara bebatuan dan terkadang di atas tikar hitam.

Ibad bin Tamim mengatakan dari pamannya, saya melihat Rasulullah sallallahu alaihi wa sallam terlentang di masjid sambil meletakkan salah satu kakinya di atas kaki lainnya. (HR. Bukhari, no. 475 dan Muslm, no. 2100)

Tempat tidurnya terbuat dari kulit yang isinya dari serat dan dia memiliki kain untuk tidur yang dilipat menjadi dua.

Maksudnya adalah dia tidur di tempat tidur dan menutupi dirinya dengan selimut, dan dia berkata kepada istri-istrinya: “Jibril tidak datang kepadaku ketika aku berada di bawah selimut isteri yang manapun di antara kalian, kecuali Aisyah.” (HR. Bukhari, no. 3775).

Bantalnya terbuat dari kulit yang diisi serat.

Biasanya beliau ketika hendak tidur, berdoa:

(اللهم باسمك أحيا وأموت (رواه البخاري، رقم 7394

“Ya Allah, dengan nama-Mu saya hidup dan saya mati.” (HR. Bukhari, no. 7394)

Biasanya beliau mengumpulkan kedua telapak tangannya kemudian meniupnya, lalu pada keduanya beliau membaca surat Al-Ikhlas, Al-Falaq dan An-Nas, kemudian dengan keduanya tangannya beliau mengusap badannya apa yang mampu dia usap, dimulai dari kepala dan wajahnya dan apa yang ada di bagian muka di badannya. Beliau lakukan hal itu tiga kali.

Biasanya beliau tidur di atas pinggang kanan dan meletakkan tangan kanannya di bawah pipi kanannya seraya membaca doa:

اللهم قني عذابك يوم تبعث عبادك

“Ya Allah, lindungi diriku dari siksa-Mu pada hari saat hamba-Mu dibangkitkan.”

Kemudian ketika hendak tidur, beliau berdoa:

الحمد لله الذي أطعمنا وسقانا وكفانا وآوانا فكم ممن لا كافي له ولا مؤوي

“Segala puji hanya milik Allah yang telah memberikan makan dan minuman kepada kami dan telah mencukupi kami dan menampung kami. Berapa banyak orang yang tidak memiliki kecukupan dan tidak mempunyai tempat tinggal.”

Diriwayatkan oleh Muslim, disebutkan juga kalau beliau juga membaca doa:

اللهم رب السماوات والأرض ورب العرش العظيم ربنا ورب كل شيء فالق الحب والنوى منزل التوراة والإنجيل والفرقان أعوذ بك من شر كل ذي شر أنت آخذ بناصيته أنت الأول فليس قبلك شيء وأنت الآخر فليس بعدك شيء وأنت الظاهر فليس فوقك شيء وأنت الباطن فليس دونك شيء اقض عنا الدين وأغننا من الفقر (رواه مسلم، رقم 2713)

“Ya Allah, Tuhan langit dan bumi, Tuhan Asry yang Agung, Tuhan kami dan tuhan segala sesuatu, yang membelah biji-bijian, yang menurunkan Taurat, Injil dan Furqon. Saya berlindung kepada-Mu dari keburukan dan semua keburukan dan memiliki keburukan Engkau yang memegang ubun-ubunnya. Engkau yang Maha pertama, dan tidak ada sebelum-Mu apapun. Engkau Maha Terakhir dan tidak ada setelah-Mu apapun juga. Engkau yang Maha dhohir tidak ada di atas-Mu apapun juga. Dan Engkau yang Maha tersembunyi tidak ada sebelumnya apapun juga, lunaskan hutang kami dan kayakan kami dari kefakiran.” (HR. Muslim, no. 2713)

Biasanya kalau terbangun dari tidurnya, beliau berdoa:

(الحمد لله الذي أحيانا بعد ما أماتنا وإليه النشور (رواه البخاري، رقم 6312

“Segala puji hanya milik Allah yang telah menghidupkann kami setelah kami diwafatkan dan kepada-Nya kita akan dikembalikan.” (HR. Bukhari, no. 6312).

Kemudian beliau bersiwak, terkadang membaca sepuluh ayat terakhir di surat Ali Imran dari firman Alah ta’ala:

إن في خلق السماوات والأرض..

إلى آخرها (سورة آل عمران 190 – 200)

“Sesungguhnya pada penciptaan langit dan bumi… sampai akhir ayat.” (QS. Ali Imran: ayat 190 – 200)

Dan berdoa:

اللهم لك الحمد أنت نور السماوات والأرض ومن فيهن ، ولك الحمد أنت قيم السماوات والأرض ومن فيهن ، ولك الحمد أنت الحق ووعدك الحق ولقاؤك حق والجنة حق والنار حق والنبيون حق ومحمد حق والساعة حق ، اللهم لك أسلمت وبك آمنت وعليك توكلت وإليك أنبت وبك خاصمت وإليك حاكمت فاغفر لي ما قدمت وما أخرت وما أسررت وما أعلنت أنت إلهي لا إله إلا أنت (رواه البخاري، رقم 1120).

“Ya Allah, hanya kepada-Mu semua pujian, Engkau cahaya langit dan bumi dan diantara keduanya. Hanya kepada-Mu segala pujian, yang menegakkan langit dan bumi dan yang ada di dalamnya. Hanya kepada-Mu segala pujian Engkau yang Maha Benar, janji-Mu benar, pertemuan dengan-Mu adalah benar, surga itu benar, neraka itu benar, para nabi itu benar, Muhammad itu benar, hari kiamat itu benar, ya Allah hanya kepada-Mu saya serahkan diriku, dan beriman kepada-Mu, kepada-Mu saya bertawakal, dan saya kembali kepada-Mu dan hanya kepada-Mu saya mengadukan kepada-Mu, dan kepada-Mu saya berhukum, maka ampunilah diriku apa yang yang lalu dan yang saya akhirkan dan apa yang saya sembunyikan dan apa yang saya nampakkan. Engkau adalah tuhanku tiada tuhan yang berhak disembah melainkan Engkau.” (HR. Bukhari, no.

1120).

Biasanya beliau tidur di awal malam dan bangun di akhirnya. Terkadang begadang di awal malam untuk kemaslahan umat Islam. Beliau tidur kedua matanya akan tetapi hatinya tidak tidur. Kalau beliau tidur tidak ada yang membangunkan sampai beliau sendiri yang bangun.

Kalau disiapkan tempat istirahat dalam perjalanan, beliau berbaring di sisi sebelah kanan. Kalau sempat istirahat sebelum subuh, beliau tegakkan kedua tangannya dan meletakkan kepalanya di atas telapak tangannya.Inilah yang dikatakan At-Tirmizi.

Beliau ketika tidur, termasuk tidur yang terbaik dan paling bermanfaat dalam tidur menurut kedokteran, mereka mengatakan sepertiga malam dan siangnya delapan jam.