

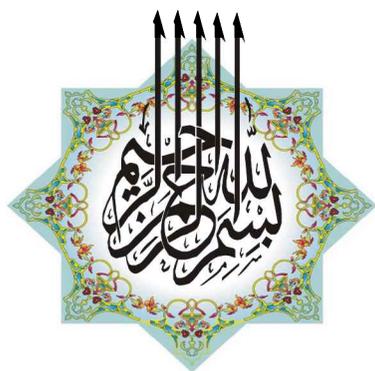


Qisthi
press

Mengendalikan
**Hawa
Nafsu**

Upaya Meraih Ridha Allah

Ali ibn Muhammad ad-Dihami



Mengendalikan
Hawa Nafsu

Upaya Meraih Ridha Allah

Ali ibn Muhammad ad-Dihami

Mengendalikan Hawa Nafsu

Upaya Meraih Ridha Allah



Perpustakaan Nasional RI: Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Ad-Dihami, Ali bin Muhammad

Mengendalikan hawa nafsu: upaya meraih ridha Allah/Ali bin Muhammad ad-Dihami; penerjemah, Hariman Muttaqin; penyunting, Tim Qisthi Press. --Cet. 1--Jakarta: Qisthi Press, 2005.
viii + 126 hal.; 13,5 x 20,5 cm.

Judul Asli: *Jihâd an-Nafs*

ISBN 979-3715-36-7

I. Ibadah (Islam).

II. Muttaqin, Hariman.

I. Judul.

III. Tim Qisthi Press

297.3

Edisi Indonesia: Mengendalikan Hawa Nafsu

Penerjemah: Hariman Muttaqin, S. Ag.

Penyunting: Tim Qisthi Press

Penata Letak: Dody Yuliadi

Pewajah Sampul: Tim Qisthi Press

Penerbit: Qisthi Press

Anggota IKAPI

Jl. Melur Blok Z No. 7 Duren Sawit, Jakarta 13440

Telp.: 021-8610159, 86606689

Fax.: 021-86607003

Website: www.qisthipress.com

E-mail: qisthipress@qisthipress.com

Dilarang memperbanyak isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.

Hak Terjemah Dilindungi Undang-undang.

All Rights Reserved.

Daftar Isi

MUKADIMAH—1

PEMBAGIAN JIHAD—5

HAKIKAT NAFSU—7

SIFAT-SIFAT NAFSU—15

TAHAPAN JIHAD MELAWAN HAWA NAFSU—19

KEDUDUKAN JIHAD MELAWAN HAWA NAFSU—21

CARA MENYUCIKAN DIRI—29

1. Mengetahui Hakikat dan Sifat-sifat Nafsu—31
2. Mengadu dan Berindung Kepada Allah dari Kejahatannya—34
3. Mengekang Nafsu—38
4. Evaluasi Diri—41
5. Meninggalkan Sesuatu Yang Meragukan—54
6. Tidak Menuruti Keinginan Nafsu—58
7. Memberikan Hak Kepada Nafsu—60
8. Bersabar Dan Tidak Mudah Putus Asa —65
9. Menjauhi Sikap Ingin Tahu Rahasia Orang Lain—69

MUKADIMAH

Segala puji hanya untuk Allah. Kepada-Nya kami menyampaikan pujian, meminta pertolongan, meminta ampunan dan kembali. Kami berlindung kepada Allah dari kejahatan nafsu kami dan keburukan perbuatan kami. Barangsiapa diberi petunjuk oleh Allah, maka tidak akan ada yang dapat menyesatkannya; barangsiapa disesatkan-Nya maka tidak ada satu pun yang dapat memberikan petunjuk kepadanya. Aku bersaksi bahwa tidak ada Tuhan selain Allah, Tuhan Yang Esa yang tidak mempunyai sekutu, dan aku bersaksi bahwa Muhammad adalah hamba-Nya sekaligus utusan-Nya. Semoga Allah mencurahkan shalawat dan salam kepadanya, kepada keluarga dan para sahabatnya. *Ammâ ba'du*:

Salah satu hikmah Allah adalah Dia menciptakan manusia dengan sifat-sifat tertentu yang harus dihindari dengan sungguh-sungguh, agar Allah membedakan antara yang baik dan yang buruk.

Dalam pada itu, keberuntungan manusia bergantung pada kesucian jiwanya, sedangkan kerugian dan kehancurannya bergantung pada kekotoran jiwanya. Hal itu diungkapkan Allah dalam firman-Nya berikut ini, "*Beruntunglah orang yang menyucikan jiwa itu, dan celakalah orang yang mengotorinya.*" (QS. **Asy-Syams**: 9-10)

Orang-orang yang meniti jalan menuju Allah, meski *tharîqah* dan *sulûk*-nya berbeda-beda, sepakat bahwa nafsu adalah penghalang hati seseorang untuk sampai kepada Tuhannya. Allah tidak akan memasuki hati orang tersebut, begitu pula sebaliknya, orang tersebut tidak akan sampai kepada-Nya, kecuali yang bersangkutan terlebih dahulu mematikan dan meninggalkan nafsunya dengan cara melawan dan mengarahkannya. Oleh karena itu, sebelum memerangi musuh yang lain, orang yang beriman harus memerangi nafsunya dan mewaspadaai keberadaannya.

Nafsu merupakan musuh yang harus diperangi terlebih dahulu. Menurut Ibnul Qayim dunia dan setan adalah musuh yang berasal dari luar, sedangkan nafsu adalah musuh yang berasal dari dalam. Di antara strategi perang adalah mengawalinya dengan memerangi musuh yang terdekat. *“Perangilah mereka yang ada di sekitar kalian.” (QS. At-Taubah: 123)*

Orang yang beriman yang mengharap apa yang ada di sisi Allah adalah orang yang menaruh perhatian terhadap pengendalian dan penyucian nafsunya. Namun sayang, tidak semua orang mengetahui cara yang harus ditempuh. Di antara mereka ada yang membiarkan nafsunya seperti apa adanya, lepas tak terkendali sehingga membawanya kepada kehancuran setelah sebelumnya sang nafsu menawan dan memaksanya untuk menaati perintah dan larangannya. Ada juga orang yang bertindak sebaliknya hingga keluar dari syariat. Ia mewajibkan pada nafsunya (dirinya) sesuatu yang bukan bagian dari syariat, sesuatu yang merupakan permainan dan makar setan. Ada lagi orang yang di suatu saat, dengan bimbingan syariat, dapat mengendalikan nafsunya dan di saat yang lain dikalahkan oleh nafsunya sehingga orang tersebut menuruti keinginannya. Meskipun demikian, ada juga orang yang sepenuhnya dapat mengendalikan nafsunya sehingga tunduk dan patuh kepadanya. Manusia yang terakhir ini sedikit jumlahnya.

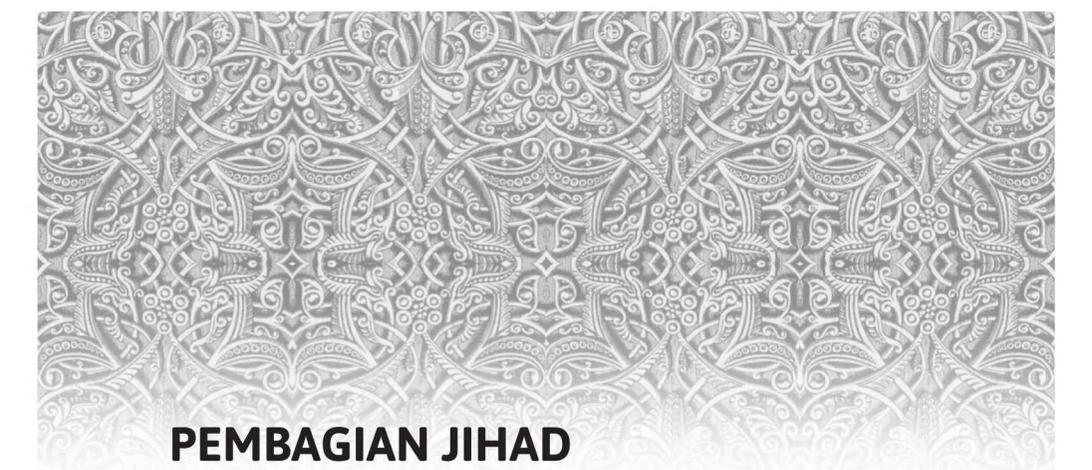
Dengan alasan-alasan di atas, karya seputar *Mengendalikan Hawa Nafsu* ini ditulis. Semoga karya ini menjadi kunci kebaikan bagi pribadi yang menulisnya, yang membacanya, atau yang sekadar mendengarkannya.

Dalam penulisan karya ini, banyak usaha yang telah dicurahkan. Jika pembaca menemukan kebenaran di dalamnya, itu berasal dari Allah, namun jika menemukan kesalahan, itu semata-mata berasal dari penulis pribadi dan dari setan, bukan dari Allah atau Rasul-Nya.

Kepada Allah, penulis memohon agar Dia menyatukan hati kita dan menyucikan jiwa kita dengan cara yang disukai dan diridhai-Nya. Sesungguhnya Allah Maha Pengasih lagi Mahamulia.[]

Ali Muhammad ibn Sulaiman ad-Dihami





PEMBAGIAN JIHAD

Pada umumnya, ulama membagi jihad menjadi beberapa bagian yang masing-masing telah disebutkan dan disinggung di dalam al-Qur`an dan Sunnah. Pembagian tersebut ada empat, yaitu:

1. Jihad melawan hawa nafsu. Hal ini akan dibahas secara mendetail di tempatnya.
2. Jihad melawan setan. Jihad ini terdiri dari dua tahap. Pertama, melawannya dengan mencegah sesuatu yang samar (*syubhât*) dan keraguan yang merusak iman yang hendak dimasukkan oleh setan ke dalam hati. Kedua, melawannya dengan mencegah syahwat dan keinginan yang merusak yang juga hendak dimasukkan oleh setan ke dalam hati.

Jihad tahap pertama akan melahirkan keyakinan, sementara jihad tahap kedua akan melahirkan kesabaran. Allah berfirman, *“Dan Kami jadikan di antara mereka itu pemimpin-pemimpin yang memberi petunjuk dengan perintah Kami ketika mereka bersabar. Dan mereka menyakini ayat-ayat Kami.”* (QS. **As-Sajdah: 24**)

3. Jihad melawan orang-orang kafir. Jihad ini ada empat tingkatan secara berurutan: dengan hati, dengan lisan, dengan harta, dan dengan jiwa.

- 
4. Jihad melawan orang-orang munafik. Jihad ini lebih berat daripada jihad melawan orang-orang kafir. Jihad ini adalah jihad para cendekiawan pewaris Rasul dan dilakukan oleh orang-orang tertentu saja. Meski sedikit jumlahnya, yang turut serta dan memberikan pertolongan dalam jihad ini mempunyai bobot yang berat di sisi Allah.

Dalam hal cara, jihad melawan orang munafik tidak berbeda jauh dengan jihad melawan orang kafir. Hanya saja, memerangi orang munafik diutamakan dengan lisan, sebagaimana memerangi orang kafir diutamakan dengan tangan.[]



HAKIKAT NAFSU

Yang dimaksud dengan nafsu menurut sebagian orang adalah sifat tercela, perilaku tercela dan perbuatan tercela yang ada pada manusia, baik karena pengaruh dari luar, atau sudah bawaan lahir. Pandangan umum yang disepakati oleh semua kalangan masyarakat menyatakan bahwa nafsu merupakan penghalang antara seorang hamba dan Allah, dan hamba itu tidak akan sampai kepada-Nya sebelum menyingkirkan penghalang tersebut.

Nafsu bagaikan gunung yang tinggi yang merintang perjalanannya seseorang menuju Allah dan tidak ada jalan lain, kecuali harus melewati gunung tersebut. Namun, tidak semua orang dapat melewatinya dengan mudah. Di antara mereka ada yang merasa kesulitan. Bagi yang dimudahkan Allah, melewati dan mendaki gunung itu tidak begitu sukar. Di sana ada lembah dan bukit, jalan setapak dan jurang yang curam, tumbuhan berduri dan binatang buas, dan para penyamun yang siap menghadang—terutama bagi yang berjalan di malam hari—jika tidak berbekal iman dan lentera keyakinan. Jika para pejalan tidak berbekal itu, rintangan dan halangan akan selalu menyertainya. Banyak pejalan yang berbalik arah ketika tidak mampu melintasi gunung dan menuruni lembahnya. Sementara itu, setan senantiasa berada di puncak gunung, mengawasi dan menakut-nakuti manusia yang hendak mendaki.

Sulitnya pendakian, diamnya setan di puncak gunung, ditambah dengan lemahnya tekad dan niat pejalan, menyebabkan seorang pejalan berhenti dan berbalik arah. Yang selamat adalah mereka yang dilindungi oleh Allah.

Semakin tinggi pendakian seseorang, semakin keraslah teriakan, pengawasan, dan tindakan menakut-nakuti dari para penghadang. Namun, jika ia berhasil melewati gunung dan sampai ke puncaknya, situasi yang menakutkan itu berubah menjadi aman. Ketika itu, mudalah perjalanan dan hilanglah segala rintangan dan kesulitan. Ia pun melihat jalan yang luas dan aman yang mengarahkannya ke tempat peristirahatan dan sumber minuman. Di jalan itu terdapat petunjuk dan halte yang disediakan untuk mereka yang menuju Tuhan Yang Maha Pengasih.¹

Beberapa hadis menunjukkan bahwa dalam jiwa terdapat dorongan kejahatan, yang setiap orang meminta perlindungan kepada Allah dari bahayanya.²

Nafsu adalah salah satu pasukan dan gembalaan hati. Namun, dia merupakan pasukan yang paling keras menentang dan berselisih dengannya. Barangsiapa mempercayainya, maka kerajaannya akan kacau dan para penyusup akan masuk ke dalamnya.³

Berdasarkan nafsunya, manusia dibagi menjadi dua golongan:

Pertama, golongan yang dikalahkan, diperbudak, dibinasakan, dan senantiasa berada di bawah perintah nafsunya.

Kedua, golongan yang dapat mengalahkan dan menundukkan nafsunya sehingga nafsunya taat dan menjalankan perintahnya.

¹ *Madârij as-Sâlikîn*: 2/9.

² Lihat pembahasan tentang *Mengadu kepada Allah* dalam buku ini.

³ *Madârij as-Sâlikîn*: 2/421.

Ada orang bijak yang mengatakan bahwa perjalanan para “pencari (*thâlib*)” berakhir pada kemenangan mereka atas nafsunya. Barangsiapa dapat mengalahkan nafsunya, maka akan beruntung dan berhasil; barangsiapa dikalahkan oleh nafsunya maka akan merugi dan binasa.

Allah berfirman, *“Adapun orang yang melampaui batas, dan lebih mengutamakan kehidupan dunia, maka sesungguhnya nerakalah tempat tinggal(nya). Dan adapun orang-orang yang takut kepada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari keinginan hawa nafsunya, maka sesungguhnya surgalah tempat tinggal(nya).”* (QS. An-Nâzi’ât: 37–41)

Berdasarkan ayat-ayat di atas, nafsu pada hakikatnya menyeru manusia untuk berbuat melampaui batas dan mengutamakan kehidupan duniawi. Sedangkan Allah menyerunya untuk bertakwa dan tidak menuruti keinginan hawa nafsunya. Hati berada di antara dua penyeru tersebut: di suatu saat condong kepada penyeru yang satu dan di saat yang lain condong kepada penyeru yang lain. Di sinilah sebenarnya manusia diuji dan dicoba.⁴

Orang yang mengetahui hakikat nafsu dan tabiatnya, pasti mengetahui bahwa nafsu adalah sumber segala kejahatan dan tempat segala keburukan. Ia pasti mengetahui bahwa setiap kebaikan yang ada pada nafsu adalah karunia Allah yang diberikan kepadanya, bukan berasal dari nafsu itu sendiri. Allah berfirman, *“Dan sekiranya tidaklah karena karunia Allah dan rahmat-Nya kepada kalian, niscaya tidak seorang pun dari kalian bersih (dari perbuatan-perbuatan keji dan mungkar itu) selama-lamanya.”* (QS. An-Nûr: 21) *“Tetapi Allah menjadikan kalian cinta kepada keimanan dan menjadikan iman itu indah dalam hati kalian serta menjadikan kalian benci akan kekafiran, kefasikan, dan kedurhakaan. Mereka itulah orang-orang yang mengikuti jalan yang lurus.”* (QS. Al-Hujurât: 7)

⁴ Ighâtsah al-Lahfân: 1/125.

Cinta dan benci di sini tidak terdapat dan tidak melekat pada nafsu, tetapi Allah lah yang memberikannya. Lantaran cinta dan benci tersebut, Allah menjadikan seseorang termasuk mereka yang mengikuti petunjuk.⁵ “*Sebagai karunia dan nikmat dari Allah. Dan Allah Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana.*” (QS. Al-Hujurât: 8)

Nafsu menjerumuskan manusia kepada kebinasaan, menolong musuh, rakus terhadap sesuatu yang buruk, dan mengikuti kejahatan. Dia, sesuai tabiatnya, menyukai pelanggaran. Karena itu, nikmat yang tidak ada bandingnya adalah dapat lari darinya dan membebaskan diri dari perbudakannya. Nafsu adalah hijab terbesar antara hamba dan Allah. Manusia yang paling mengetahui akan nafsunya adalah manusia yang paling keras menegur dan membencinya.

Ibnu Abi Hatim menceritakan dalam tafsirnya dengan sanad yang sampai kepada Umar ibn Khattab, bahwa Umar ibn Khattab berkata, “Ya Allah, ampunilah kezaliman dan kekafiranku.” Kemudian ditanya, “Wahai Amirul Mukminin, sudah jelas kezaliman, lantas bagaimana dengan kekafiran?” Umar menjawab, “Sesungguhnya manusia itu sangat zalim dan sangat kufur (nikmat Allah).”⁶

Inilah yang dikatakan Umar ibn Khattab. Beliau adalah orang yang dihindari oleh setan jika setan berpapasan dengannya di jalan. Meski demikian, beliau masih tetap mewaspadaai nafsunya.

Menurut Ibnul Qayim, di dalam nafsu ada kesombongan Iblis, kedengkian Qabil, keangkuhan Ad, kelaliman Tsamud, kelancangan Namrud, kekejian Firaun, kedurhakaan Qarun, keserakahan Haman, kecenderungan Balam, muslihat orang yang inkar di hari *Sabat*, kesewenang-wenangan Walid dan kebodohan Abu Jahal.

⁵ *Madârij as-Sâlikîn*: 1/235.

⁶ *Ighâtsah al-Lahfân*: 1/140.

Selain itu, di dalam nafsu juga terdapat perilaku binatang, seperti keserakahan burung gagak, ketamakan anjing, kebodohan burung merak, kedurhakaan biawak, kedengkian unta, keganasan singa, kefasikan tikus, kekejian ular, kesia-siaan kera, penghimpunan lebah, makar serigala, kependiran kupu-kupu, dan tidurnya anjing hutan. Menurut Ibnul Qayim latihan (*riyâdhah*) dan kesungguhan dapat menghilangkan sifat-sifat itu semua.

Orang yang mengumbar nafsunya termasuk golongan tersebut di atas, yang tidak sah barangnya untuk dijual. "*Sesungguhnya Allah telah membeli dari orang-orang mukmin jiwa mereka.*" (QS. **At-Taubah: 111**) Jiwa yang dibeli Allah hanyalah jiwa yang dibersihkan dengan iman, kemudian terbebas dari tabiatnya menuju negeri yang penduduknya adalah orang-orang yang bertobat dan ahli ibadah.⁷

Dalam jiwa (nafsu) ada tiga penyeru yang saling tarik-menarik:

- *Pertama*, penyeru yang mendorong seseorang untuk berperilaku seperti perilaku setan, misalnya congkak, dengki, tinggi hati, melampaui batas, suka berbuat jahat, suka mencela, merusak dan suka menipu.
- *Kedua*, penyeru yang mendorong seseorang untuk berperilaku seperti perilaku binatang, yaitu penyeru yang menuntutnya untuk memenuhi tuntutan syahwat.
- *Ketiga*, penyeru yang mendorong seseorang untuk berperilaku seperti perilaku malaikat, misalnya suka berbuat kebajikan, gemar memberi dan menerima nasihat, berbakti, cinta ilmu, dan selalu bersikap taat.⁸

Di kalangan salaf ada yang berpendapat bahwa Allah menciptakan malaikat dengan akal tanpa syahwat, menciptakan

⁷ *Al-Fawâ'id*: 143.

⁸ *Madârij as-Sâlikîn*: 2/334.

binatang dengan syahwat tanpa akal dan menciptakan anak Adam dengan menyertakan akal dan syahwat. Barangsiapa akalinya dapat mengalahkan syahwatnya, maka termasuk golongan malaikat, dan barangsiapa akalinya dikalahkan oleh syahwatnya, maka termasuk golongan binatang.⁹

Sufyan ats-Tsauri, ketika mengungkapkan pengalamannya, mengatakan bahwa tidak ada sesuatu yang lebih berat dihadapi daripada nafsunya. Kadang dia menang, kadang dia kalah.¹⁰

Menurut Ibnu Hazm, melatih nafsu lebih sulit daripada melatih singa. Singa, jika sudah dimasukkan ke dalam kerangkeng oleh pemiliknya, amanlah kita dari bahayanya. Adapun nafsu, walaupun sudah dipenjarakan, kita belum tentu aman dari bahayanya.¹¹

Menurut Malik ibn Dinar, Allah merahmati seseorang yang berkata kepada nafsunya, “Bukankah engkau teman yang seperti ini? Bukankah engkau teman yang seperti ini?” Lantas ia mengikat, mengekang dan mewajibkan al-Qur`an atasnya. Dengan demikian, ia menjadi pemimpin nafsunya.¹²

Ibnu Aun mengungkapkan, “Tiga hal yang aku suka untuk nafsuku dan sahabat-sahabatku: membaca al-Qur`an, mengikuti Sunnah dan orang yang memperhatikan nafsunya kemudian melupakan orang lain kecuali kebajikannya.”¹³

Menurut as-Suri, kekuatan yang paling hebat adalah kekuatan seseorang mengekang nafsunya. Orang yang tidak mampu memperbaiki nafsunya, maka semakin tidak mampu memperbaiki

⁹ *Ibid.*

¹⁰ *Siyar A'lam an-Nubalā'*: 7/258.

¹¹ *Mudāwāh an-Nufūs*: 154.

¹² *I'tilāl al-Qulūb*: 1/28.

¹³ *Az-Zuhd*, Baihaqi: 96.

nafsu orang lain.¹⁴ Menurut Ibnu Atha, nafsu tidak akan pernah menyatu dengan kebenaran.¹⁵

Yahya ibn Muadz berkata, “Di antara kebahagiaan seseorang adalah ketika musuhnya cerdas, dan musuhku tidak cerdas.” Kemudian ditanyakan kepadanya, “Siapa musuhmu?” Dia menjawab, “Nafsuku yang menjual surga dengan berbagai kenikmatan abadinya dengan kenikmatan sesaat.”¹⁶]

¹⁴ *Ibid*: 158.

¹⁵ *Ibid*: 157.

¹⁶ *Shifāh as-Shafwah*: 4/94.





SIFAT-SIFAT NAFSU

Di dalam al-Qur` an, Allah memberi tiga sifat kepada nafsu:

1. *Nafs Muthma`innah* (nafsu yang tenang), yaitu dalam firman-Nya, “*Hai jiwa (nafsu) yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai. Masuklah ke dalam kelompok hamba-hambaKu, dan masuklah ke dalam surga-Ku.*” (QS. Al-Fajr : 27-30)
2. *Nafs Lawwâmah* (nafsu yang sering mencela), yaitu dalam firman-Nya, “*Aku bersumpah dengan hari Kiamat, dan Aku bersumpah dengan jiwa (nafsu) yang sering mencela.*” (QS. Al-Qiyâmah: 1-2)
3. *Nafs Ammârah* (nafsu yang memerintahkan kejahatan), yaitu dalam firman-Nya, “*Dan aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), karena sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang dirahmati Tuhanku.*” (QS. Yûsuf: 53)

Nafsu yang percaya kepada Allah, merasa tenteram dengan mengingat-Nya, yang kembali dan merindukan perjumpaan dengan-Nya, dan yang merasa gembira berada di dekat-Nya, adalah *Nafs Muthma`innah*; nafsu yang dikatakan kepadanya ketika wafat, “*Hai jiwa (nafsu) yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai.*” (QS. Al-Fajr: 27-28)

Ibnu Abbas berpendapat bahwa ayat, “*Hai jiwa (nafsu) yang tenang*” adalah nafsu yang membenarkan. Qatadah berkata bahwa dia adalah orang beriman yang jiwanya merasa tenteram dengan apa yang dijanjikan Allah kepadanya. Sedangkan menurut Hasan, itu adalah nafsu yang merasa tenteram dengan apa yang difirmankan Allah melalui Rasul-Nya kemudian membenarkannya. Sementara Mujahid menyatakan bahwa itu adalah nafsu yang kembali kepada Allah dengan merendahkan diri, yang sebelumnya meyakini bahwa Allah adalah Tuhannya, menjalankan perintah-Nya dan meyakini perjumpaan dengan-Nya.

Hakikat *thuma'nînah* (tenang) secara bahasa berarti diam (*sukûn*) dan tetap (*istiqrâr*). Jadi nafsu yang tenang adalah nafsu yang tenteram bersama dengan-Nya, taat kepada-Nya dan sangat sadar akan kembali kepada-Nya.

Jika sebaliknya, ia adalah nafsu *ammârah* (sering mengajak kepada kejahatan) yang mengajak pemiliknya untuk melakukan kesesatan dan kebatilan. Nafsu jenis ini adalah sumber segala kejahatan. Jika ditaati, ia akan mengarahkan pemiliknya kepada segala yang buruk dan dibenci. Allah memberitahukan kepada kita bahwa ia adalah *ammârah* (banyak mengajak) kepada kejahatan. Di sini Allah tidak menyebutnya *âmirah* (yang mengajak) karena dia sering sekali mengajak kepada kejahatan, selain bahwa kejahatan sendiri merupakan kebiasaannya. Demikianlah sifat nafsu, kecuali nafsu yang dirahmati dan disucikan oleh-Nya sehingga memerintahkan pemiliknya untuk berbuat kebaikan; sebuah sifat yang berasal dari rahmat Allah, bukan dari nafsu itu sendiri.

Pada dasarnya nafsu selalu memerintahkan kejahatan karena sejak semula diciptakan dalam keadaan jahil dan zalim. Adapun adil dan ilmu, datang setelahnya melalui ilham dari Tuhannya. Jika tidak diberi ilham berupa petunjuk, nafsu tetap dalam keadaan zalim, jahil, dan sering memerintahkan kejahatan. Jika Allah tidak memberikan karunia dan rahmat-Nya kepada orang-orang yang

beriman, niscaya di antara mereka tidak akan dijumpai satu orang pun yang bernafsu suci.

Jika menginginkan kebaikan ada pada nafsu, Allah memberikan keinginan dan gagasan kepadanya sehingga ia menjadi suci dan baik. Adapun jika tidak menginginkan kebaikan ada padanya, Allah membiarkannya dalam keadaan jahil dan zalim seperti sedia kala.

Kezaliman dapat disebabkan kejahilan ataupun keinginan. Nafsu pada dasarnya jahil dan keinginannya menuntut demikian. Oleh karena itu, perintah untuk melakukan kejahatan darinya merupakan sesuatu yang tak dapat dihindari. Demikian itu terjadi jika nafsu tidak mendapatkan rahmat dan karunia dari Allah.

Dengan demikian dapat dimengerti bahwa kebutuhan manusia kepada Tuhannya melebihi kebutuhannya kepada yang lain; kebutuhan yang tidak dapat disamakan dan dibandingkan. Oleh karena itu, jika Allah menahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sebentar saja, seseorang pasti merugi dan celaka.

Adapun kata *lawwâmah*, asalnya masih diperdebatkan; apakah kata itu diambil dari *talawwum* (tidak konsisten) atau dari *laum* (celaan). Pendapat ualama salaf mengenai hal ini masih seputar dua makna itu:

Said ibn Jabir mengatakan bahwa ia pernah bertanya kepada Ibnu Abbas tentang makna *lawwâmah*. Menurut Ibnu Abbas, *nafs lawwâmah* adalah nafsu yang sering mencela. Sementara menurut Mujahid, *nafs lawwâmah* adalah nafsu yang menyesali apa yang tidak ia dapatkan dan mencelanya.

Qatadah berpendapat bahwa *nafs lawwâmah* adalah nafsu yang jahat. Menurut Ikrimah, *nafs lawwâmah* adalah nafsu yang mencela sesuatu yang baik dan yang buruk. Atha mengatakan bahwa menurut Ibnu Abbas, di hari Kiamat setiap orang mencela dirinya sendiri. Orang yang di dunia banyak berbuat baik mencela dirinya karena merasa kurang dalam berbuat kebaikan. Orang

yang berbuat jahat juga mencela dirinya karena banyak berbuat kejahatan.

Hasan mengungkapkan bahwa setiap waktu orang yang beriman selalu mengecam dan menganggap dirinya tidak ber-sungguh-sungguh dalam beramal. Oleh karena itu, ia menyesal dan mengecam dirinya. Lain halnya dengan orang yang banyak berbuat maksiat, ia berlalu begitu saja tanpa pernah mengecam dirinya.

Ungkapan-ungkapan di atas adalah ungkapan orang yang berpendapat bahwa *lawwâmah* berasal dari *laum*.

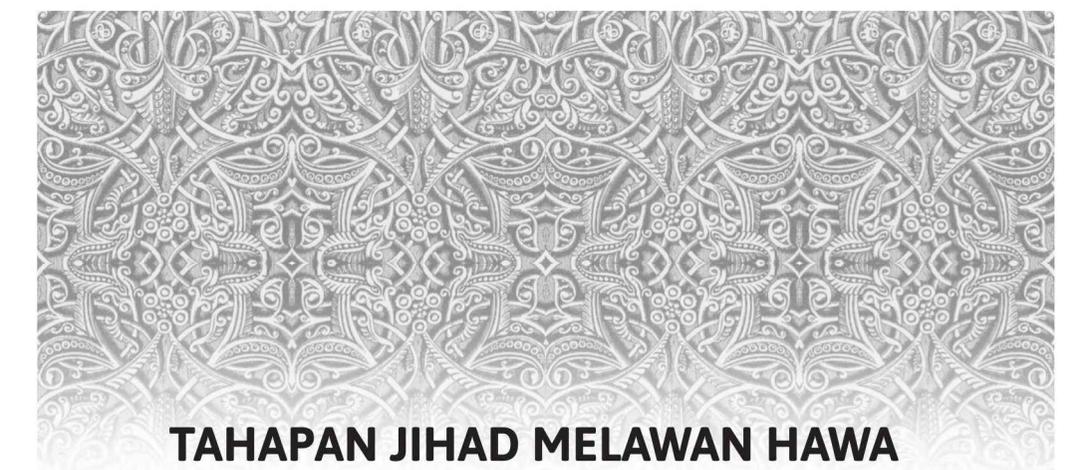
Adapun orang yang berpendapat bahwa *lawwâmah* berasal dari *talawwum* beralasan karena nafsu sering berubah, tidak pernah konsisten dalam satu kondisi.

Setelah melihat pembahasan di atas, tampaknya pendapat yang pertama lebih kuat. Jika *lawwâmah* berasal dari *talawwum*, maka nafsu tidak disebut *lawwâmah*, melainkan *mutalawwimah*.

Nafsu kadang-kadang *ammârah*, kadang-kadang *lawwâmah*, dan kadang-kadang *muthma'innah*. Dalam sehari, bahkan dalam satu jam, nafsu dapat berubah berkali-kali. Nafsu *muthma'innah* terpuji, nafsu *ammârah* terkutuk, dan nafsu *lawwâmah* bisa terkutuk atau terpuji, bergantung pada apa yang dilakukannya.¹⁷

Manusia harus berusaha sekuat tenaga agar nafsunya menjadi nafsu *muthma'innah*. Di samping itu, ia juga harus mempelajari cara-cara tertentu agar usahanya berhasil mencapai kedudukan yang tidak ada bandingnya. Demikian itu hanya dapat dicapai dengan kesungguhan yang dilakukan secara konsisten, karena di dalam kesungguhan ada petunjuk. "Orang-orang yang berjihad (bersungguh-sungguh) di jalan Kami, sungguh akan Kami tunjukkan kepada mereka jalan-jalan Kami. Dan Allah benar-benar bersama orang-orang yang berbuat baik." (QS. Al-'Ankabût: 69)[]

¹⁷ Ighâtsah al-Lahfân: 1/125.



TAHAPAN JIHAD MELAWAN HAWA NAFSU

Jihad melawan hawa nafsu terdiri dari empat tahapan:

- *Pertama*, melawannya dengan mempelajari petunjuk dan agama yang benar, agama yang keberuntungan dan kebahagiaan dalam hidup dan mati hanya dapat diraih dengan agama ini. Jika tidak mengetahui ajaran agama ini, maka seseorang akan merana di dunia dan akhirat.
- *Kedua*, melawannya dengan mengamalkan ajaran Islam setelah mengetahuinya. Jika tidak diamalkan, agama hanya menjadi pengetahuan yang tidak bermanfaat atau bahkan menjadi pengetahuan yang berbahaya.
- *Ketiga*, melawannya dengan mengajak kepada agama yang benar dan mengajarkannya kepada yang belum mengetahui. Jika tidak melakukan hal ini, seseorang dapat dituduh telah menyembunyikan petunjuk dan keterangan yang diturunkan oleh Allah. Ilmunya tidak bermanfaat, dan karenanya tidak dapat menyelamatkannya dari siksa neraka.
- *Keempat*, melawannya dengan kesabaran dalam setiap kesulitan dan ejekan, bahkan makian, ketika mengajak orang lain ke jalan Allah. Dan semua itu harus dilakukan semata-mata karena Allah.

Apabila dapat melewati empat tahap ini secara sempurna, seseorang termasuk golongan *rabbâniyyûn*. Orang-orang dahulu sepakat bahwa orang yang berpengetahuan tidak berhak disebut *rabbânî* sebelum yang bersangkutan mengetahui kebenaran kemudian mengamalkan dan mengajarkannya. Barangsiapa mengetahui kebenaran kemudian mengamalkan dan mengajarkannya, pada saat itu ia dipandang hebat di Kerajaan Langit.¹⁸

Allah menghimpun hal-hal di atas dalam firman-Nya, “*Demi masa, sesungguhnya manusia itu benar-benar berada dalam kerugian, kecuali mereka yang beriman dan beramal saleh dan yang saling menasihati supaya menaati kebenaran dan saling menasihati supaya sabar.*” (QS. Al-‘Ashr: 1-3)

Berkaitan dengan surah ini, Imam Syafii berkata, “Jika manusia mau merenung, surat ini sudah cukup bagi mereka (menjadi pegangan hidup).”¹⁹]

¹⁸ *Zâd al-Ma‘âd*: 3/10.

¹⁹ *Tafsîr Ibnu Katsîr*: 4/671.



KEDUDUKAN JIHAD MELAWAN HAWA NAFSU

Allah berfirman, “Orang-orang yang berjihad (bersungguh-sungguh) di jalan Kami, sungguh akan Kami tunjukkan kepada mereka jalan-jalan Kami. Dan Allah benar-benar bersama orang-orang yang berbuat baik.” (QS. Al-‘Ankabût: 69)

Menurut ayat di atas, petunjuk yang didapat manusia bergantung pada jihadnya (kesungguhannya). Oleh karena itu, orang yang paling sempurna hidayahnya adalah orang yang paling keras jihadnya. Adapun jihad yang diwajibkan, secara berurutan adalah: jihad melawan nafsu, jihad melawan ego, jihad melawan setan dan jihad melawan dunia. Barangsiapa berjihad melawan empat hal ini, Allah akan membentangkan baginya jalan untuk meraih ridha-Nya yang akan mengantarkannya ke surga. Sementara orang yang meninggalkan jihad secara sengaja, akan kehilangan petunjuk sebesar jihad yang ditinggalkannya.²⁰

Rasulullah s.a.w. bersabda,

أَفْضَلُ الْجِهَادِ مَنْ جَاهَدَ نَفْسَهُ فِي ذَاتِ اللَّهِ

²⁰ Al-Fawâ'id: 109.

*"Jihad yang paling utama adalah orang yang berjihad melawan nafsunya karena Allah."*²¹

Menurut Ibnul Qayim, jihad untuk melawan musuh Allah yang berada di luar adalah cabang, sedangkan jihad untuk melawan nafsu adalah pokok. Karena itu, jihad melawan nafsu harus didahulukan, sebagaimana sabda Rasulullah s.a.w.,

الْمُجَاهِدُ مَنْ جَاهَدَ نَفْسَهُ فِي طَاعَةِ اللَّهِ وَالْمُهَاجِرُ مَنْ
هَجَرَ مَا نَهَى اللَّهُ عَنْهُ

*"Orang yang berjihad adalah orang yang memerangi nafsunya dalam taat kepada Allah, sedangkan orang yang berhijrah adalah orang yang meninggalkan larangan Allah."*²²

Oleh karena itu, selama belum menundukkan dan memaksa nafsunya untuk melaksanakan perintah dan meninggalkan larangan, seseorang tidak mungkin dapat memerangi musuh yang berada di luar. Tidak mungkin ia dapat memerangi dan berada di tengah-tengah musuh jika musuh yang berada di depannya masih menguasai dirinya. Sekadar keluar untuk menghadapinya, ia pun tidak akan mampu, kecuali jika ia memnundukkan nafsunya terlebih dahulu.²³

Ahmad dan Tirmidzi meriwayatkan sebuah hadis *marfû'* yang berbunyi,

الْكَيْسُ مَنْ دَانَ نَفْسَهُ وَعَمِلَ لِمَا بَعْدَ الْمَوْتِ وَالْعَاجِزُ مَنْ

²¹ *As-Silsilah ash-Shahîhah*: 1491.

²² HR. Ahmad dan Ibnu Majah.

²³ *Zâd al-Ma'âd*: 3/5.

أَتَّبِعَ نَفْسَهُ هَوَاهَا وَتَمَنَّى عَلَى اللَّهِ

“Orang yang cerdas adalah orang yang dapat menundukkan nafsunya kemudian bekerja untuk kehidupan setelah mati; sementara orang yang lemah akalnya adalah orang yang menuruti hawa nafsunya kemudian berharap kepada Allah.”

Menurut riwayat di atas, manusia terbagi menjadi dua kelompok: orang yang cerdas dan orang yang lemah akalnya. Orang yang cerdas adalah orang cerdas yang berpendirian teguh dan selalu memperhatikan akibat segala sesuatu. Ia dapat menundukkan dan menggunakan nafsunya untuk berbuat sesuatu yang bermanfaat bagi kehidupan di akhirat.

Orang yang lemah akalnya adalah orang yang dungu yang tidak berpengetahuan, yang tidak pernah memikirkan buah dari perbuatannya. Orang tersebut lebih suka mengikuti nafsunya yang cenderung kepada sesuatu yang membawa kenikmatan duniawi, meskipun sebenarnya kenikmatan itu membawa malapetaka bagi kehidupannya di akhirat, bahkan juga bagi kehidupannya di dunia ini.

Orang yang mengikuti hawa nafsu, dan ini yang biasanya terjadi, akan segera mendapatkan aib di dunia, akan segera jatuh martabatnya di mata Allah dan manusia, dan akan segera mendapatkan kehinaan. Dia tidak akan mendapatkan kebaikan dunia dan akhirat yang berupa ilmu yang bermanfaat dan rezki yang luas.

Orang yang melawan nafsunya serta tidak menuruti keinginannya, akan segera mendapatkan balasan di dunia serta berkahnya, yang berupa ilmu, iman, dan rezki. Ditanyakan kepada sebagian dari orang-orang salaf, “Bagaimana Ahnaf ibn Qais

dapat mencapai kedudukan yang tinggi di antara kalian?" Mereka menjawab, "Dia adalah orang yang paling menguasai nafsunya."

Ibnu Mubarak berkata, "Orang-orang banyak membicarakan adab (etiket). Kami berpendapat bahwa adab adalah pengetahuan tentang nafsu dan kebodohnya. Oleh karena itu, singkirkan kebodohan itu."²⁴

Menurut Hasan, di dunia ini, orang beriman seperti orang asing. Ia tidak bersedih hati karena kehinaan dunia dan tidak pula berlomba dalam mencapai kemuliaannya. Manusia berada dalam satu kondisi dan dia berada dalam kondisi yang lain. Manusia merasa tenang, sementara dia berjuang keras melawan nafsunya.²⁵ Mujahadah (perjuangan) adalah kunci hidayah dan tidak ada kunci selain perjuangan.²⁶

Seseorang mendatangi orang bijak seraya berkata, "Aku telah menempuh jarak yang jauh untuk bertemu denganmu." Orang bijak itu menjawab, "Bukan itu yang perlu engkau lakukan. Tinggalkan nafsumu selangkah saja, engkau pasti sampai pada tujuanmu."²⁷

Abu Bakar ibn Waraq berkata, "Mintalah pertolongan dalam perjalananmu menuju Allah agar engkau dapat meninggalkan sesuatu yang membuatmu lupa pada-Nya. Tidak ada sesuatu yang mampu membuatmu melupakan-Nya yang melebihi nafsu"²⁸

Ahmad ibn Abi Hawari berpendapat bahwa orang yang tidak mengenal nafsunya berarti telah tertipu dalam beragama.²⁹

²⁴ *Madârij as-Sâlikîn*: 2/357.

²⁵ *Ibid*: 3/187.

²⁶ *Ihyâ' Ulûm ad-Dîn*: 1/43.

²⁷ *Majmû'ah Rasâ'il Ibni Rajab*: 128.

²⁸ *Dzamm al-Hawâ*: 45.

²⁹ *Ibid*: 46.

Adapun menurut Mujahid, “Orang yang memuliakan nafsunya berarti telah menghinakan agamanya, sedangkan orang yang menghinakan nafsunya berarti telah memuliakan agamanya.”³⁰

Menurut Samnun, “Langkah awal seseorang berhubungan dengan Allah yang Mahabener adalah ketika ia mulai meninggalkan nafsunya; langkah awal seseorang meninggalkan Allah yang Mahabener adalah ketika ia mulai berhubungan dengan nafsunya.”³¹

Abu Said Kharaz mengumpamakan nafsu seperti air yang tenang, suci dan jernih. Jika digerakkan, tampaklah lumpur yang berada di bawahnya. Sama halnya dengan nafsu, ia akan kelihatan ketika dirundung cobaan, kemiskinan dan mendapat perlawanan. Orang yang tidak mengenal dirinya (nafsunya), tidak mungkin mengenal Tuhannya.³²

Sufyan ats-Tsauri berpendapat bahwa zuhud terhadap dunia adalah zuhud di tengah manusia (tidak mengharap apa yang ada pada manusia). Dan zuhud yang pertama harus dilakukan adalah zuhud terhadap nafsumu sendiri.³³

Ketika mendekati kematian, Abu Bakar ash-Shiddiq berwasiat kepada Umar, “Yang pertama kali ingin aku ingatkan kepadamu adalah nafsumu yang berada dalam dirimu.”

Ketika memberikan jawaban kepada orang yang bertanya tentang jihad, Abdullah ibn Umru ibn Ash menjelaskan bahwa jihad harus dimulai dengan melawan nafsu. Orang tersebut kemudian dianjurkan untuk memulai jihad dengan memerangi nafsu. Oleh karena itu, siapa yang mampu menguasai, mengalahkan dan menundukkan nafsunya, maka ia akan menjadi orang yang mulia. Karena dengan demikian, ia berarti telah mengalahkan

³⁰ *Shifah ash-Shafwah*: 2/208.

³¹ *Ibid*: 2/427.

³² *Dzamm al-Hawâ*: 46.

³³ *Siyar A'lam an-Nubalâ*: 7/268.

dan menawan musuhnya yang paling kuat serta mencegah kejahatannya.

Allah berfirman, *“Barangsiapa dipelihara dari kekikiran dirinya (nafsunya), mereka itulah orang-orang yang beruntung.”* (QS. **Al-Hasyr: 9**) Di sini, secara khusus, keberuntungan dikaitkan dengan pemeliharaan diri (nafsu) sifat kikir, karena nafsu selalu ingin merasakan apa yang dilarang, rakus terhadap apa yang diinginkan yang sebenarnya membahayakan. Misalnya harta, kedudukan, keluarga, tempat tinggal, makanan, minuman, dan pakaian. Itu semua adalah penyebab kehancurannya. Dari situlah muncul dengki, iri, dan permusuhan.

Orang yang nafsunya dipelihara dari sifat kikir adalah orang yang dapat mengarahkan nafsunya kepada sesuatu yang halal dan boleh, dan itulah penyebab keberuntungannya.

Syair orang-orang arif di masa lalu:

“Apabila nafsu hendak meninggalkan kebenaran, kami menghalaunya.

Jika ia mulai melupakan akhirat dan gandrung kepada dunia, kami mencegahnya.

Kami pura-pura tertipu padahal kami menipunya. Dengan kesabaran kami mengalahkannya.

Ia takut akan kemiskinan dan dalam kemiskinan itulah kami membuatnya merana.”

Ketika diminta nasihatnya, Ahmad ibn Hadhrawi berkata, *“Matikan nafsu (jahat)mu agar engkau menghidupkan (nafsu baikmu).”*³⁴

³⁴ *Shifāh ash-Shafwāh: 4/164.*

Muhammad ibn Fadhl berkata, “Barangsiapa dapat menguasai dirinya (nafsu), akan menjadi mulia; barangsiapa dikuasai oleh nafsunya, akan menjadi hina.”³⁵

Syamith ibn Ajalan pernah berkata bahwa para wali Allah lebih mengutamakan Allah daripada diri mereka sendiri. Mereka sering mendorong diri mereka untuk berbuat sesuatu yang dirihainya sehingga mereka beruntung dan selamat.

Sebaliknya, orang-orang munafik menjadikan hawa nafsu mereka, perut mereka, kemaluan mereka, kulit mereka, serta dunia dan pemilik dunia, sebagai tuhan yang disembah.³⁶

Dikeluarkan dari Abu Sulaiman sebuah hadis yang berbunyi, “Amal yang paling utama adalah jihad melawan hawa nafsu.”³⁷ []

³⁵ *Ibid*: 4/165.

³⁶ *Ibid*: 3/343.

³⁷ *Siyar A'lâm an-Nubalâ'*: 10/182.





CARA MENYUCIKAN DIRI

Allah menyebutkan tabiat dan sifat-sifat nafsu di beberapa tempat dalam al-Qur`an. Dia lebih mengetahui keadaan manusia daripada mereka sendiri. *“Apakah Allah yang menciptakan itu tidak mengetahui (yang kalian tampilkan dan rahasiakan), padahal Dia Mahahalus lagi Maha Mengetahui?”* (QS. Al-Mulk: 14)

Yang dimaksud dengan mujahadah di sini adalah penyucian. Penyucian itu sendiri merupakan salah satu tujuan diutusnya Nabi kita Muhammad s.a.w., sebagaimana diterangkan oleh ayat-ayat yang difirmankan Allah berikut ini:

“Dia-lah yang mengutus kepada kaum yang buta huruf seorang rasul di antara mereka, yang membacakan ayat-ayat-Nya kepada mereka, menyucikan mereka dan mengajarkan kepada mereka Kitab dan Hikmah. Sesungguhnya mereka sebelumnya benar-benar dalam kesesatan yang nyata.” (QS. Al-Jumu`ah: 2)

“Sungguh Allah telah memberi karunia kepada orang-orang yang beriman ketika Allah mengutus di antara mereka seorang rasul dari golongan mereka sendiri, yang membacakan kepada mereka ayat-ayat Allah, membersihkan (jiwa) mereka dan mengajarkan kepada mereka Kitab dan Hikmah. Sesungguhnya mereka sebelumnya benar-benar dalam kesesatan yang nyata.” (QS. Ali Imran: 164)

“Sebagaimana (Kami telah menyempurnakan nikmat Kami kepada kalian) Kami telah mengutus kepada kalian rasul di antara kalian yang membacakan ayat-ayat Kami kepada kalian, menyucikan kalian dan mengajarkan Kitab dan Hikmah kepada kalian, serta mengajarkan kepada kalian apa yang belum kalian ketahui.” (QS. Al-Baqarah: 151)

Dalam beberapa ayat yang lain, Allah juga bersumpah bahwa keberuntungan akan didapat oleh mereka yang menyucikan dirinya dan kerugian akan diderita oleh mereka yang mengiktui nafsunya.

“Demi matahari dan cahayanya di pagi hari, dan bulan apabila mengiringinya, dan siang apabila menampakkannya, dan malam apabila menutupinya, dan langit serta pembinaannya, dan bumi serta penghampirannya, dan jiwa serta penyempurnaannya (ciptaan), maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya. Sesungguhnya beruntunglah orang yang menyucikan jiwa itu, dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya.” (QS. Asy-Syams: 1-10)

Sementara itu, salah satu doa Rasulullah s.a.w. adalah:

اللَّهُمَّ آتِ نَفْسِي تَقْوَاهَا وَزَكَّيْهَا أَنْتَ خَيْرُ مَنْ زَكَّاهَا أَنْتَ
وَلِيِّهَا وَمَوْلَاهَا

“Ya Allah, berikanlah ketakwaan kepada jiwaku dan sucikanlah ia. Engkau sebaik-baik yang menyucikannya. Engkaulah Wali sekaligus Tuannya.”³⁸

Punyucian adalah tugas yang sangat mendesak. Oleh karena itu, pembahasan mengenai sarana yang mengantarkan kita ke arah itu adalah penting dan utama. Berikut ini kita akan membahas beberapa sarana penyucian jiwa yang dipandang penting agar

³⁸ HR. Muslim.

kita memperoleh keberuntungan yang dijanjikan, baik di dunia maupun di akhirat.

1. Mengetahui Hakikat dan Sifat-sifat Nafsu

Sebagai lanjutan dari pembahasan yang telah disampaikan sebelumnya, di sini kami ingin menambahkan sesuatu yang ada kaitannya dengan watak dan sifat nafsu yang disebutkan di dalam Kitab-Nya, di antaranya diterangkan oleh beberapa firman Allah berikut ini:

“Allah hendak memberikan keringanan kepadamu. Dan manusia itu dijadikan bersifat lemah.” (QS. An-Nisâ` : 28)

“Sesungguhnya manusia itu sangat zalim dan sangat mengingkari (nikmat Allah).” (QS. Ibrahim: 34)

“Dan manusia berdoa untuk kejahatan sebagaimana ia berdoa untuk kebaikan. Dan adalah manusia bersifat tergesa-gesa.” (QS. Al-Isrâ` : 11)

“Manusia telah diciptakan (bertabiat) tergesa-gesa.” (QS. Al-Anbiyâ` : 37)

“Dan adalah manusia itu sangat kikir.” (QS. Al-Isrâ` : 100)

“Dan manusia adalah makhluk yang paling banyak membantah.” (QS. Al-Kahfi: 54)

“Sesungguhnya kami telah menawarkan amanat kepada langit, bumi dan gunung-gunung, maka semuanya enggan untuk memikul amanat itu dan mereka khawatir akan mengkhianatinya. Dan dipikullah amanat itu oleh manusia. Sesungguhnya manusia itu amat zalim dan amat bodoh.” (QS. Al-Ahzâb: 72)

“Manusia tidak jemu memohon kebaikan, dan jika ditimpa malapetaka, dia menjadi putus asa dan putus harapan.” (QS. Fushshilat: 49)

“Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ditimpa kesusahan, ia berkeluh kesah; dan apabila mendapat kebaikan, ia amat kikir.” (QS. Al-Ma’ârij: 19–21)

“Bahkan manusia itu hendak membuat maksiat terus-menerus. Ia bertanya, ‘Bilakah hari Kiamat itu?’” (QS. Al-Qiyâmah: 5-6)

“Ketahuilah! Sesungguhnya manusia benar-benar melampaui batas, karena dia melihat dirinya serba cukup.” (QS. Al-’Alaq: 6-7)

“Sesungguhnya manusia itu sangat ingkar tidak berterima kasih kepada Tuhannya, dan sesungguhnya manusia itu menyaksikan (sendiri) keingkarannya, dan sesungguhnya dia amat bakhil karena cintanya kepada harta.” (QS. Al-’Idiyât: 6-8)

Inilah di antara sifat-sifat manusia yang diterangkan di dalam al-Qur` an. Beberapa tabiat itu adalah zalim yang artinya meletakkan sesuatu tidak pada tempatnya dan tergesa-gesanya. Bahkan, manusia sering memohon dengan terus mendesak namun lamban dalam menunaikan kewajiban, meski permohonannya berpotensi menghancurkan dan merugikan dirinya.

Tabiat manusia yang lain adalah suka membantah dan banyak bertanya tidak pada tempatnya. Hal itu seperti dicontohkan dalam kisah Musa a.s. yang menyampaikan kabar tentang perintah Allah untuk menyembelih sapi betina kepada kaumnya.

Juga yang termasuk tabiat manusia adalah kebodohan atau ketidaktahuan. *“Dan Allah mengeluarkan kalian dari perut ibu kalian dalam keadaan tidak mengetahui apapun, dan Dia memberi kalian pendengaran, penglihatan, dan hati, agar kalian bersyukur.” (QS. An-Nahl: 78)*

Oleh karena itu, kita menyaksikan banyak manusia yang sering menentang kebenaran, dan dengan tindakannya itu beranggapan bahwa dirinya berada di jalan yang lurus. *“Maka apakah orang yang dijadikan (setan) menganggap baik pekerjaannya yang buruk lalu dia meyakini pekerjaan itu baik, (sama dengan orang yang tidak ditipu*

setan)?” (QS. Fâthir: 8) Dan seperti dikatakan, manusia cenderung memusuhi sesuatu yang tidak diketahuinya.

Selain dari pada itu, di antara tabiat nafsu manusia adalah berputus asa ketika mengalami kesulitan dan penderitaan, dan sombong, melampaui batas, serta bakhil ketika kaya dan dalam keadaan lapang. Sifat nafsu yang lain adalah tergesa-gesa ingin mengetahui masa depan dan apa yang akan terjadi. Inilah yang disebut dengan “rasa ingin tahu (*hubbu al-istithlâ*)”.

Selain sangat menyukai harta, manusia juga menyukai sesuatu yang menjadi hasratnya, seperti disebutkan Allah di dalam firman-Nya, “*Dijadikan indah pada (pandangan) manusia kecintaan kepada apa-apa yang diingini, yaitu: wanita-wanita, anak-anak, harta yang banyak dari jenis emas, perak, kuda pilihan, binatang-binatang ternak, dan sawah ladang.*” (QS. Ali Imran: 14)

Inilah beberapa perilaku dan watak manusia yang tersembunyi dalam dirinya, yang perlu diperbaiki dan disucikan secara terus-menerus agar dapat dikendalikan sehingga ia menjadi orang yang baik. Perbaikan dan penyucian itu mustahil dilakukan kecuali ia mengetahui rahasia, hakikat, dan tabiat dirinya.

Jangan pernah baik sangka terhadap nafsumu.

Bagaimana mungkin (engkau baik sangka) terhadap yang zalim, jahat, dan bodoh.

Katakanlah, “Wahai nafsu, sumber segala kejahatan, mungkin-
kah kebaikan diharapkan dari yang mati lagi pelit?”

Berburuk sangkalah terhadap nafsumu, engkau akan mendapatkannya memang buruk.

Kebaikannya adalah sesuatu yang mustahil diharapkan.

Engkau tidak akan menemukan ketakwaan dan kebaikan padanya.

(Jika pun ada) itu merupakan anugerah Tuhanmu Yang Mahaagung.

Kebaikan tidak berada dan berasal darinya (nafsu).

Tetapi dari Yang Maha Pengasih.

Bersukurlah, sebagai bukti (bahwa engkau membutuhkan-Nya).³⁹

2. Mengadu dan Berlindung Kepada Allah dari Kejahatannya

Rasulullah s.a.w. senantiasa mengawali khutbanya dengan mengucapkan, *“Segala puji hanya untuk Allah. Kepada-Nya kami menyampaikan pujian, meminta pertolongan, dan meminta ampunan. Kami berlindung kepada Allah dari kejahatan nafsu kami dan kebusukan perbuatan kami.”*⁴⁰ Ketika Abu Bakar berkata kepadanya, *“Wahai Rasulullah, ajari aku doa yang kubaca setiap pagi dan petang!”* Rasulullah s.a.w. bersabda, *“Bacalah,*

اللَّهُمَّ فَاطِرَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ عَالِمَ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ رَبِّ كُلِّ شَيْءٍ وَمَلِيكُهُ أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ نَفْسِي وَمِنْ شَرِّ الشَّيْطَانِ وَشَرِّكَهِ وَأَنْ أَقْتَرَفَ عَلَى نَفْسِي سُوءًا أَوْ أَجْرَهُ إِلَى مُسْلِمٍ

“Ya Allah Pencipta langit dan bumi, Yang Mengetahui yang gaib dan yang tampak, Yang Mengatur dan Memiliki segala sesuatu, aku bersaksi bahwa tidak ada Tuhan selain Engkau. Aku berlindung

³⁹ Zâd al-Ma'âd: 3/236.

⁴⁰ HR. Muslim.

kepada-Mu dari kejahatan nafsuku dan dari kejahatan setan dan kemusyrikan, dan dari melakukan kejahatan atas diriku atau diri seorang muslim.’ Bacalah doa itu di saat pagi dan petang, dan ketika hendak tidur.”⁴¹

Di antara doa-doa Rasulullah s.a.w. yang lain adalah:

وَأَجْعَلْ لِي فِي نَفْسِي نُورًا

“Dan jadikan cahaya untukku di dalam jiwaku.”⁴²

اللَّهُمَّ آتِ نَفْسِي تَقْوَاهَا وَزَكَّاهَا أَنْتَ خَيْرُ مَنْ زَكَّاهَا أَنْتَ
وَلِيِّهَا وَمَوْلَاهَا

“Ya Allah, berikanlah ketakwaan kepada jiwaku dan sucikanlah ia. Engkaulah sebaik-baik yang menyucikannya. Engkaulah Wali sekaligus Tuannya.”⁴³

Rasulullah s.a.w. memberikan arahan kepada Hushain ayah Imran r.a. agar membaca doa berikut ini:

أَلْهِمْنِي رُشْدِي وَأَعِزِّنِي مِنْ شَرِّ نَفْسِي

“Ya Allah, beri aku petunjuk dan lindungi aku dari kejahatan nafsuku.”⁴⁴

Menurut Syaukani, hadis ini merupakan doa Nabi yang menyeluruh karena dengan memohon petunjuk, berarti kita akan

⁴¹ HR. Ahmad, Abu Daud, dan Tirmidzi.

⁴² HR. Muslim.

⁴³ HR. Muslim.

⁴⁴ HR. Nasa`i, Tirmidzi, Hakim dan Ibnu Hibban.

selamat dari kesesatan, dan dengan memohon perlindungan, berarti kita akan selamat dari maksiat kepada Allah yang umumnya berasal dari nafsu, yaitu nafsu yang sering mengajak kepada kejahatan.⁴⁵

Intinya, seseorang tidak akan kuat menghadapi nafsunya tanpa pertolongan dari Allah. Oleh karena itu, orang yang dilindungi dan dijaga oleh Allah, berarti telah dibantu dan dipelihara dari kekikiran dan kejahatan nafsunya, serta diberi kekuatan untuk melawan dan memerangnya.

Orang yang menjadikan nafsunya sebagai pemimpin, berarti telah dikuasai, ditundukkan, ditawan, dan akan digiring kepada kehancuran dan ia tidak bisa berbuat apa-apa. Orang yang telah dikalahkan oleh nafsunya seperti seorang muslim yang diperlakukan oleh orang kafir yang mengalahkannya. Bahkan lebih buruk dari itu, karena bila dibunuh oleh musuhnya yang kafir, seorang muslim menjadi syahid, sedangkan orang yang ditundukkan dan dibunuh oleh nafsunya, celaka di dunia dan akhirat.

Oleh karena itu, hal penting yang harus dilakukan oleh seorang hamba bila ingin selamat adalah memohon kepada Allah agar tidak menyerahkan dirinya kepada nafsunya meski hanya sebentar. Hal itu dapat dilihat dalam doa yang diajarkan kepada kita ketika bencana datang:

اللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُو فَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ
أَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ

⁴⁵ *Tuhfah adz-Dzâkirin*: 286.

“Ya Allah, rahmat-Mu lah yang aku harapkan. Maka, jangan Engkau serahkan aku kepada nafsuku, dan perbaikilah keadaanku. Tidak ada Tuhan selain Engkau.”⁴⁶

Ya Tuhan, beri kami petunjuk dalam urusan kami.

Jadikan pertolongan baik-Mu untuk kami tak henti-henti.

Jangan serahkan kami untuk mengatur nafsu kami.

Seorang hamba tidak mampu memperbaiki apa yang telah rusak.

Ibnul Qayim berpendapat bahwa orang bodoh adalah orang yang mengeluhkan ketidakadilan Allah kepada manusia. Ini puncak kebodohan dan bukti konkret bahwa dirinya tidak mengenal siapa Allah dan siapa manusia. Jika ia mengenal Tuhannya, ia tidak akan mengeluh; jika ia mengenal siapa manusia, ia tidak akan mengadu kepada mereka.

Beberapa orang salaf suatu hari melihat seseorang mengadukan kemiskinan dan kebutuhannya kepada orang lain. Kemudian dikatakan kepada orang itu, “Demi Allah, perbuatanmu itu tidak menambah apa-apa, selain hanya mengeluhkan Yang Menyayangimu kepada yang tidak menyayangimu.” Kemudian dikatakan kepadanya:

*“Jika mengadu kepada anak Adam,
engkau telah mengadukan Yang Maha Penyayang kepada yang
tidak penyayang.”*

Orang yang bijak hanya mengadu kepada Allah. Orang yang paling bijak adalah orang yang mengeluhkan kesalahan dari dirinya sendiri kepada Allah, bukan kepada orang lain. Dia mengeluhkan dirinya sendiri yang menyebabkannya jatuh ke dalam kekuasaan orang lain. Orang yang mencapai tingkatan ini adalah orang yang betul-betul menghayati firman Allah, “*Setiap*

⁴⁶ Ahmad dan Abu Daud.

musibah yang menimpa kalian adalah akibat perbuatan kalian.” (QS. Asy-Syûrâ: 30) “Segala bencana yang menimpa kalian, maka akibat (kesalahan) diri kalian.” (QS. An-Nisâ’: 79)

Abu Husain menegaskan, “Adukan kezaliman (nafsu)mu kepada Tuhanmu dan mintalah pertolongan dari-Nya untuk mengalahkan (nafsu)mu, Dia pasti menolongmu.”⁴⁷

3. Mengekang Nafsu

Abu Abdirrahman as-Silmi ketika menyampaikan pesan dari kakeknya, yaitu Abu Amru, mengatakan bahwa orang yang memuliakan nafsunya berarti telah menghinakan agamanya.⁴⁸

Pada suatu kesempatan, Abu Muslim al-Khulani berujar kepada para sahabatnya, “Nafsu, jika aku memuliakannya, membiarkannya, dan merasa senang dengannya, besok di hadapan Allah ia pasti mencelaku. Akan tetapi, jika aku menghinakannya, menyakitinya, dan mengekangnya, di hadapan Allah ia akan memujiku.” Orang-orang lantas bertanya, “Siapa itu, wahai Abu Muslim?” Dia menjawab, “Demi Allah, itu adalah nafsuku.”⁴⁹

Abdullah ibn Ahtam berkata kepada anaknya, “Wahai anakku, lawanlah nafsumu. Sesungguhnya dalam melawan nafsu terdapat kecerdasanmu.”⁵⁰

Ibnul Qayim berpendapat bahwa zuhud terdiri dari dua macam:

Pertama, menjauhkan diri dari kenikmatan duniawi. *Kedua*, menjauhi nafsu. Ini merupakan zuhud yang paling sulit. Kebanyakan orang tidak berketetapan hati ketika harus menjauhi nafsunya. Seseorang merasa mudah untuk menjauhi sesuatu yang

⁴⁷ *Shifah ash-Shafwah*: 2/473.

⁴⁸ Baihaqi, *az-Zuhd*: 154.

⁴⁹ *Ibid*: 160.

⁵⁰ *Dzamm al-Hawâ*: 43.

haram karena akibat buruk yang ditimbulkannya terlihat jelas. Ia juga merasa mudah untuk meninggalkan berlebihan dalam hal yang makruh dan halal karena mengetahui bahwa dengan mengutamakan hal-hal tersebut ia akan kehilangan kenikmatan dan kebahagiaan yang abadi. Ia juga merasa mudah untuk meninggalkan dunia karena mengetahui bahwa di balik dunia ada sesuatu yang lebih tinggi nilainya yang selama ini ia cari. Akan tetapi, tidak demikian jika ia harus meninggalkan nafsunya. Ia merasa kesulitan karena meninggalkannya berarti menyembelihnya tanpa pisau. Penyembelihan ini ada dua macam: *Pertama*, cara dan langkah awal. Yaitu membunuhnya hingga nafsu tidak lagi memiliki kekuatan. Jangan marah karenanya, jangan senang karenanya, jangan menolongnya dan jangan dendam karenanya. Ini langkah yang pasti lebih baik daripada Anda mengikuti keinginan nafsu Anda. Membunuhnya, pada dasarnya adalah justru menghidupkannya dan menyehatkannya. Tanpa perlakuan seperti itu, maka tidak ada kehidupan baginya.

Akibat akhir dari menyembelih nafsu adalah kemuliaan mendapatkan posisi *muqarrabîn* (orang-orang yang dekat dengan Allah). Jiwa akan bebas dari penjara syahwat. Jiwa akan selalu berhubungan dengan Tuhannya. Zuhud inilah yang merupakan mahar cinta yang paling awal. Jangan sampai telat, karena Anda akan rugi!

Kedua, tujuan dan kesempurnaan. Yaitu menyerahkan nafsu sepenuhnya kepada yang dicintai (*al-mahbûb*). Meninggalkan nafsu sepenuhnya dan mengalihkan berbagai harapan hanya kepada yang dicintai. Orang yang mencintai Tuhannya dengan sungguh-sungguh, maka ia akan menyerahkan seluruh jiwanya kepada Tuhannya dan tidak akan ada yang tersisa.

Berkaitan dengan kisah dusta (*hadîts al-ifki*) menyangkut dirinya, Aisyah r.a. berkata, "Kondisi jiwaku lebih hina untuk

dibicarakan oleh Allah dengan wahyu yang dibaca. Akan tetapi, aku berharap Rasulullah bermimpi di mana dalam mimpi itu Allah membebaskan aku.”⁵¹

Inilah Aisyah, Ummul Mukminin, orang yang dicintai oleh Rasulullah. Dia tahu bahwa dirinya tidak bersalah dan para penuduhnya adalah orang-orang zalim yang perbuatannya telah menyakiti orangtuanya dan Rasulullah. Meskipun demikian, Aisyah tetap merendahkan dirinya. Bagaimana pendapatmu dengan orang yang berpuasa beberapa hari atau sebulan, yang bangun malam sekali atau dua kali, kemudian melihat dirinya berhak untuk mendapat kemuliaan dan pengabulan doa? Mereka merasa dirinya dapat memberikan berkah, mempunyai kedudukan khusus di sisi Allah, yang menganggap orang yang bersikap tidak sopan terhadapnya akan diazab dan sikap tidak sopan terhadapnya merupakan dosa yang tak terampuni selain dengan ridhanya?

Inilah kedunguan dan kebodohan yang berasal dari ketidak-tahuan yang sangat dan akal yang tidak lurus. Itu semua hanya terjadi pada orang bodoh yang mengagumi diri sendiri, orang yang melalaikan dosa-dosanya, orang yang tertipu dengan sikap Allah yang memperlambat siksa atas sikapnya yang sombong dan meremehkan orang lain yang lebih baik darinya. Kami memohon kekuatan dari Allah di dunia dan akhirat. Seyogyanya seorang hamba berlindung kepada Allah dari sikap angkuh yang membuatnya hina di sisi Allah.⁵²

Khalid ibn Mi'dan berkata, “Seseorang benar-benar tidak mengerti kehidupan sampai ia mampu melihat manusia di sisi Allah bagaikan unta-unta, dan dia melihat dirinya sendiri sebagai yang paling hina di antara yang hina.”⁵³

⁵¹ HR. Bukhari dan Muslim.

⁵² *Jalâ' al-Afhâm*: 352.

⁵³ *Siyar A'lâm an-Nubalâ'*: 4/539

Ibnu Mubarak berkata, “Andaikata orang mengetahui kadar dirinya, maka dia akan sadar bahwa dirinya lebih hina dari anjing jika ia mengikuti hawa nafsunya.”⁵⁴

Ibnu Taimiyah sering kali berkata, “Aku tidak punya apa-apa, tidak ada apa pun dariku dan tidak ada apa pun yang ada padaku.” Dia sering kali membacakan bait ini,

“Aku adalah pengemis dan anak pengemis.

Begitulah ayah dan kakekku.”

Apabila ada orang yang memujinya, dia berkata, “Demi Allah, sampai kini aku selalu memperbaiki Islamku. Namun aku belum berislam dengan sebenarnya.”⁵⁵

4. Evaluasi Diri

Sesungguhnya kesucian dan kebersihan jiwa bergantung pada evaluasi yang dilakukan terhadap jiwa. Jiwa tidak akan menjadi suci, bersih dan baik jika tidak diperhatikan. Perhatian ini dilakukan dengan melihat aib dan kekurangan yang ada padanya. Dengan demikian, memperbaikinya dapat dimungkinkan.⁵⁶

Imam Ahmad menyebutkan bahwa Umar ibn Khattab berkata, “Perhatikanlah dirimu sebelum engkau diperhatikan. Timbanglah dirimu sebelum engkau ditimbang. Dengan memperhatikan diri sekarang, kelak engkau akan mendapat kemudahan ketika diadili di akhirat. Persiapkanlah dirimu untuk menghadapi datangnya hari perhitungan. Hari itu, semua perbuatanmu ditampakkan dan tidak ada satu pun yang dapat disembunyikan.”

Imam Ahmad menyebutkan bahwa Hasan juga menegaskan hal yang serupa, ia berkata, “Orang yang beriman pasti akan selalu

⁵⁴ *Hilyah al-Auliya'*: 8/168.

⁵⁵ *Madârij as-Sâlikîn*: 1/520.

⁵⁶ Disarikan secara ringkas dari *Madârij as-Sâlikîn*: 2/477.

memperhatikan dirinya: apa yang sebenarnya kuinginkan dari ucapanku? Apa yang sebenarnya kuinginkan dari makananku? Apa yang sebenarnya kuinginkan dari minumanku? Adapun orang yang membangkang, ia akan berlalu begitu saja tanpa memperhatikan dirinya.”

Di waktu yang lain, Hasan menegaskan bahwa seseorang senantiasa dalam kebaikan selama ia selalu evaluasi diri.

Maimun ibn Mahran mengungkapkan bahwa seseorang tidak akan menjadi orang yang bertakwa sebelum memperhatikan dirinya lebih teliti daripada seorang kawan yang memperhatikan kawannya. Oleh sebab itu, ada yang mengatakan bahwa nafsu bagaikan kawan yang suka berkhianat; jika tidak diperhatikan, ia akan membawa lari harta kita.

Masih menurut Maimun, orang yang bertakwa memperhatikan dirinya secara cermat, lebih daripada yang dilakukannya terhadap penguasa yang korup atau terhadap seorang kawan yang kikir.

Dalam sebuah surat yang ditulis untuk para pembantunya, Umar ibn Khattab menganjurkan mereka untuk memperhatikan diri mereka selagi masih ada waktu, sebelum datangnya hari perhitungan. Dia menegaskan bahwa orang yang memperhatikan dirinya sebelum datangnya hari perhitungan, urusannya akan berakhir dengan kepuasan dan kegembiraan. Sementara orang yang dilalaikan oleh kehidupan duniawi dan disibukkan oleh nafsunya, urusannya akan berakhir dengan penyesalan dan kerugian.

Menurut Hasan, orang yang beriman adalah orang yang paling bertanggung jawab atas dirinya. Ia memperhatikannya karena Allah. Orang-orang yang memperhatikan dirinya di dunia ini, kelak di akhirat akan dihisab dengan mudah. Orang-orang yang melakukan sesuatu tanpa perhatian terlebih dahulu, kelak di akhirat akan dihisab dengan sulit.

Orang beriman yang secara tiba-tiba menemukan sesuatu yang mengagumkannya, kemudian mengatakan bahwa ia tertarik dan membutuhkannya. Namun dia akan sadar bahwa dia tidak membutuhkan sesuatu itu. Dia akan cepat kembali kepada dirinya dan bertanya, "Apa yang aku butuhkan darinya?" Dia akan bersumpah untuk tidak mengulangi.

Sesungguhnya orang-orang beriman adalah mereka yang dihentikan oleh al-Qur`an dari kehancurannya. Di dunia ini, orang beriman adalah tawanan yang berusaha membebaskan dirinya. Ia tidak merasa aman hingga berjumpa dengan-Nya. Ia mengetahui bahwa ia akan dimintai pertanggungjawaban atas pendengaran, penglihatan, lisan, dan organ tubuhnya yang lain. Ia mengetahui bahwa ia benar-benar akan dimintai pertanggungjawaban atas semuanya.

Malik ibn Dinar berkata bahwa Allah merahmati seseorang yang berkata kepada dirinya, "Bukankah engkau teman yang seperti ini? Bukankah engkau teman yang seperti ini?" Lantas ia mengikat dan memukulnya, kemudian mewajibkan al-Qur`an atasnya. Dengan demikian, ia dapat memimpin nafsunya.

Nafsu bagaikan rekan yang bekerja untuk mengembangkan harta. Tujuan mendapatkan keuntungan dari berserikat tidak akan tercapai, kecuali jika pemilik modal membuat syarat-syarat yang harus dilakukan oleh rekan pekerja: *Pertama*, membuat ketentuan yang harus dikerjakan oleh rekannya. *Kedua*, memperhatikan, memberi petunjuk dan mengawasinya. *Ketiga*, mengevaluasi hasil kerjanya. *Keempat*, mencegahnya dari berbuat khianat bila mulai muncul tanda-tanda.

Demikian halnya dengan nafsu. Pertama-tama, ia ditentukan untuk menjaga organ tubuh yang tujuh. Perlu diketahui, penjagaan ini adalah modal utama, sedangkan keuntungan akan datang kemudian. Jika demikian, mungkinkah orang yang tidak bermodal

dapat meraih keuntungan? Organ tubuh yang tujuh—hati, mata, telinga, mulut, kemaluan, tangan, dan kaki—merupakan sarana yang dapat menghancurkan sekaligus menyelamatkan seseorang. Organ-organ ini akan menghancurkannya apabila dibiarkan tanpa diawasi, dan akan menyelamatkannya apabila dijaga dan diperhatikan. Menjaganya adalah sumber segala kebaikan, sedangkan membiarkannya adalah sumber segala kejahatan. Perhatikan beberapa firman Allah berikut ini:

“Katakanlah kepada orang-orang yang beriman agar mereka menahan pandangannya dan memelihara kemaluannya. Demikian itu lebih suci bagi mereka. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang mereka perbuat.” (QS. An-Nûr: 30)

“Janganlah kalian berjalan di muka bumi ini dengan sombong karena kalian tidak akan dapat menembus bumi dan tidak akan sampai setinggi gunung.” (QS. Al-Isrâ` : 37)

“Janganlah kalian mengikuti sesuatu yang tidak kalian ketahui. Sesungguhnya pendengaran, penglihatan, dan hati semuanya akan dimintakan pertanggungjawaban.” (QS. Al-Isrâ` : 36)

“Katakanlah kepada hamba-hambaKu agar mereka mengucapkan kata-kata yang lebih baik (benar).” (QS. Al-Isrâ` : 53)

“Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan ucapkanlah perkataan yang benar.” (QS. Al-Ahzâb: 70)

“Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap jiwa memperhatikan sesuatu yang dikerjakannya untuk hari esok.” (QS. Al-Hasyr: 18)

Apabila sudah ditugaskan untuk menjaga organ-organ tubuh, nafsu harus diperhatikan dan diawasi. Sekejap saja dilalaikan, ia pasti berkhianat. Apabila tetap dibiarkan, ia akan terus berkhianat hingga menghabiskan seluruh modal yang ada. Apabila dirasa ada kekurangannya dalam bekerja, nafsu harus segera dievaluasi. Dari situlah seseorang mengetahui apakah dirinya beruntung

atau merugi. Apabila merugi dan mengetahui watak rekannya tersebut, sadarlah ia akan sesuatu yang harus dilakukannya, yaitu melihat kembali ketentuan yang telah dibuat serta menjaga dan mengawasinya di masa mendatang. Ini adalah satu-satunya cara yang bisa dilakukan karena ia tidak mungkin membatalkan perjanjian yang telah dibuat atau mengganti pengkhianat tersebut dengan yang lain. Oleh karena itu, di masa yang akan datang, ia harus bersungguh-sungguh dalam menjaga dan mengawasinya. Jangan sampai dibuat lengah olehnya.

Hal yang dapat membantu seseorang dalam mengawasi dan mengevaluasi nafsunya adalah adanya pengetahuan bahwa jika hari ini ia mengevaluasinya dengan sungguh-sungguh, besok ia dapat bersantai darinya dan evaluasi dapat dilakukan terhadap yang lain. Namun, jika hari ini dibuat lengah, besok ia akan merasa berat dalam melakukan evaluasi terhadapnya.

Hal lain yang dapat membantu seseorang dalam mengawasi dan mengevaluasi nafsunya adalah adanya kesadaran akan keuntungan dan kerugian dari perdagangan ini. Keuntungannya adalah tinggal di surga dan dapat melihat “wajah” Tuhannya yang Mahasuci. Sedangkan kerugiannya adalah tinggal di neraka dan terhalang dari Tuhannya. Jika meyakini hal tersebut, pada hari ini seseorang akan merasa ringan untuk mengevaluasi nafsunya. Orang yang beriman kepada Allah dan hari akhir tidak boleh lengah dalam mengontrol nafsunya dan tidak boleh membiarkannya bebas bergerak. Setiap nafas dari umur manusia adalah kekayaan yang sangat berharga yang dapat digunakan untuk membeli sesuatu yang nikmatnya berlangsung sepanjang masa.

Orang yang menghambur-hamburkan umurnya atau yang menukarnya dengan sesuatu yang merugikan dan membahayakan dirinya adalah orang yang paling dungu dan paling lemah akalunya. Kerugian ini akan tampak jelas pada hari ketika kesalahan manusia

ditampakkan, “Pada hari ketika tiap-tiap diri mendapati segala kebajikan dihadapkan (di depannya), begitu pula halnya dengan kejahatan yang telah dikerjakannya; ia ingin sekiranya antara ia dan hari itu ada masa yang jauh.” (QS. Ali Imran: 30)

Macam Evaluasi Diri

Evaluasi diri ada dua macam: sebelum dan sesudah perbuatan. *Pertama*, dilakukan ketika pertama kali adanya keinginan. Seseorang hendaknya tidak tergesa-gesa untuk melakukan sesuatu sebelum jelas betul bahwa melakukannya lebih baik daripada meninggalkannya.

Hasan menegaskan bahwa Allah akan mencurahkan rahmat-Nya kepada orang yang berpikir sejenak ketika hendak melakukan sesuatu. Jika karena Allah, ia lakukan; jika bukan karena Allah, ia mundur.

Sebagian orang menjelaskan penegasan Hasan di atas dengan mengatakan bahwa jika nafsu tergerak untuk melakukan sesuatu, seseorang hendaknya berhenti dan berpikir apakah pekerjaan itu dapat dilakukan atau tidak. Jika tidak, ia tidak boleh melanjutkan. Jika dapat, ia harus berhenti dan berpikir kembali apakah melakukannya lebih baik daripada meninggalkannya. Jika ternyata meninggalkannya lebih baik daripada melakukannya, ia tidak boleh melanjutkan. Jika sebaliknya, ia masih harus berhenti dan berpikir kembali apakah yang membangkitkan tekadnya itu adalah ridha dan pahala Allah atau keinginan untuk mendapatkan kemuliaan, pujian dan harta dari manusia. Jika ternyata yang membangkitkan tekadnya itu keinginan yang kedua, ia tidak boleh melanjutkan meskipun dapat mencapai maksudnya. Demikian itu perlu dilakukan agar nafsu tidak terbiasa berbuat syirik dan menganggap remeh sesuatu yang ditujukan kepada selain Allah.

Jika nafsu memandang remeh sesuatu yang ditujukan kepada selain Allah, semakin beratlah baginya untuk berbuat sesuatu demi Allah. Akan tetapi, jika ternyata yang membangkitkan tekadnya itu keinginan yang pertama, ia pun masih tetap harus berhenti dan berpikir, apakah ia ditolong atau tidak dan apakah pada saat melakukan pekerjaan itu ia mempunyai pendukung yang menolongnya atau tidak. Jika ternyata ia tidak mempunyai penolong, ia harus menahan diri, sebagaimana Rasulullah s.a.w. menahan diri dari berperang melawan orang-orang Quraisy ketika beliau masih di Mekah sampai beliau memiliki pasukan dan penolong. Sebaliknya, jika ternyata mendapatkan penolong, ia diperkenankan untuk melanjutkan tekadnya. Sesungguhnya ia termasuk orang-orang yang mendapatkan pertolongan. Orang yang tidak mempunyai sifat-sifat seperti ini tidak akan beruntung.

Inilah empat tahap yang dibutuhkan ketika seseorang mengevaluasi nafsunya, yang dilakukan sebelum sebuah perbuatan diwujudkan. Segala sesuatu yang ingin dilakukan oleh seseorang, belum tentu ia mampu melakukannya. Sesuatu yang ia mampu melakukannya, belum tentu melakukannya lebih baik daripada meninggalkannya. Sesuatu yang dilakukan lebih baik daripada ditinggalkan, belum tentu dilakukan karena Allah. Sesuatu yang dilakukannya karena Allah, belum tentu ada penolongnya. Jika seseorang mengevaluasi dirinya sedemikian rupa, maka akan tampak jelas baginya apa yang harus ia kerjakan dan apa yang harus ia tinggalkan.

Kedua, mengevaluasi nafsu setelah perbuatan. Ini terdiri dari tiga macam:

1. Mengevaluasinya berkenaan dengan ketaatan kepada Allah yang terabaikan yang tidak ditunaikan dengan semestinya. Hak Allah dalam taat ada enam: ikhlas dalam berbuat, nasihat karena Allah, meniru Rasulullah dalam berbuat, memperlihatkan profesionalitas, memperlihatkan kemurahan

Allah dan mengakui kekurangan dalam berbuat setelah semua itu.

Selanjutnya ia harus mengevaluasi diri apakah sudah menunaikan kewajiban yang berada dalam rangkaian itu.

2. Mengevaluasi diri berkenaan dengan perbuatan yang baginya lebih baik untuk ditinggalkan.
3. Mengevaluasi diri berkenaan dengan sesuatu yang dibolehkan atau kebiasaan: Mengapa aku melakukannya? Apakah aku mengharap ridha Allah dan akhirat dalam melakukannya, sehingga aku beruntung, atau mengharap dunia dan isinya sehingga aku merugi?

Sikap yang berbahaya bagi seseorang adalah meremehkan sesuatu, meninggalkan evaluasi dan menyepelkan segala persoalan. Sikap seperti ini dapat menjerumuskannya kepada kehancuran. Inilah sikap orang-orang yang tertipu yang tidak pernah mengerti akan segala akibat dari perbuatan dan sikapnya. Mereka akan lalai dari evaluasi diri.

Jika tetap dengan sikap seperti di atas, mereka akan mudah jatuh pada perbuatan dosa dan merasakan kenyamanan. Ketika itu, mereka akan sulit untuk dipisahkan dari dosa. Andai saja mereka berpikir ketika berbuat dosa, mereka pasti mengerti bahwa mencegah dosa jauh lebih mudah daripada menghentikannya.

Kesimpulan yang dapat ditarik dari persoalan di atas adalah, seseorang hendaknya mengevaluasi dirinya berkenaan dengan perkara-perkara wajib. Jika ia menyadari kekurangan dalam kewajiban, maka secepatnya ia harus menyempurnakan. Kemudian ia mengevaluasi dirinya berkenaan dengan segala sesuatu yang dilarang. Apabila ia menyadari pernah berbuat salah, ia harus segera bertobat, memohon ampunan dan berbuat kebajikan yang dapat menghapus kesalahan. Selanjutnya ia mengevaluasi dirinya berkenaan dengan kelalaian. Apabila pernah melalaikan waktu,

rezki dan segala sesuatu yang diciptakan untuknya, ia harus segera berzikir dan menghadap Allah. Terakhir ia harus mengevaluasi dirinya berkenaan dengan ucapannya, langkahnya, tangannya dan pendengarannya. Dia harus mempertanyakan: apa yang aku inginkan dengan semua ini? Karena siapa aku berbuat semua ini? Dan bagaimana cara aku melakukannya?

Yang pertama mempertanyakan keikhlasan, sedangkan yang kedua mempertanyakan siapa yang diikuti. Allah berfirman, *“Demi Tuhanmu, Kami pasti akan menanyai mereka semua tentang apa yang telah mereka kerjakan dahulu.”* (QS. Al-Hijr: 92-93)

“Sungguh Kami akan menanyai umat-umat yang kepada mereka diutus para rasul dan Kami sungguh akan menanyai para rasul itu, dan sesungguhnya Kami akan mengabarkan kepada mereka (sesuatu yang telah mereka perbuat), sedang Kami mengetahui (keadaan mereka), dan (Kami) sekali-kali tidak jauh (dari mereka).” (QS. Al-A’râf: 6-7)

“Agar Dia menanyakan kepada orang-orang yang benar tentang kebenaran mereka.” (QS. Al-Ahzâb: 8)

Jika semua hamba akan ditanya dan dihisab tentang segala sesuatu, termasuk pendengaran, penglihatan dan hatinya, seperti firman Allah, *“Sesungguhnya pendengaran, penglihatan, dan hati, semuanya akan ditanyakan.”* (QS. Al-Isrâ` : 36) maka tentu semua hamba harus mengevaluasi dirinya sendiri di dunia ini.

Muhasabah (evaluasi diri) adalah wajib seperti yang Allah firmankan, *“Hai orang-orang yang beriman, hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang akan diperbuatnya untuk hari esok (akhirat).”* (QS. Al-Hasyr: 18)

Dengan ayat itu seolah-olah Allah berkata, *“Setiap orang harus selalu memperhatikan amal yang dipersiapkan untuk menghadapi hari Kiamat.”*

Qatadah menyatakan bahwa hari Kiamat telah dekat masanya. Tuhan seolah-olah menjadikannya datang esok hari.

Pesan yang ingin disampaikan adalah bahwa hati akan menjadi baik apabila manusia melakukan muhasabah terhadap dirinya dan akan menjadi rusak apabila manusia meremehkan dan membiarkan dirinya.

Dengan melakukan muhasabah terhadap diri, seseorang akan mendapat berbagai kebaikan:

Kebajikan Pertama

Ia dapat mengetahui aib dirinya. Orang yang tidak mengetahui aib dirinya, mustahil dapat menghilangkannya. Jika mengetahui aib dirinya, ia pasti membenci dirinya karena Allah.

Sebagaimana yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad, Abu Darda mengatakan bahwa seseorang belum memahami agama sampai ia membenci orang lain karena Allah kemudian kembali kepada dirinya dan membencinya lebih daripada ia membenci orang lain.

Mutharrif ibn Abdullah mengungkapkan bahwa jika tidak karena sesuatu yang ada pada dirinya, dia pasti membenci manusia. Dalam salah satu doanya, dia berkata, “Ya Allah, jangan tolak manusia karena aku.”

Bakar ibn Abdullah al-Muzni berkata, “Ketika aku melihat manusia di Arafah, aku yakin mereka pasti diampuni jika aku tidak bersama mereka.”

Ayub as-Sakhtiyani berkata, “Jika orang-orang saleh disebut, aku tidak termasuk di dalamnya.”

Ketika mendekati kematian, Sufyan ats-Tsauri didatangi oleh Abu Asyhab dan Himad ibn Salamah. Himad bertanya kepadanya, “Wahai Ayah Abdullah, bukankah engkau telah aman dari sesuatu yang engkau khawatirkan? Menghadaplah kepada Zat yang engkau harapkan. Dia Maha Pengasih lagi Maha Penyayang.” Sufyan balik bertanya, “Wahai Abu Salamah, apakah engkau

ingin orang sepertiku selamat dari api neraka?" Abu Salamah menjawab, "Demi Allah, aku mengharapkannya."

Yunus ibn Ubaid mengungkapkan bahwa ia telah menjumpai sifat baik yang sangat banyak, tapi tak satu pun yang ada pada dirinya.

Menurut Muhammad ibn Wasi, andaikata dosa berbau, tak satu pun orang yang tahan duduk bersamanya.

Daud ath-Thai disebut di tengah-tengah penguasa. Mereka memujinya. Daud lantas berkata, "Jika manusia mengetahui sifat yang kami miliki, lisan mereka tidak akan pernah memuji kami."

Abu Hafshin berpendapat bahwa orang yang tidak mencurigai bahwa nafsunya telah melalaikan waktu, tidak memberikan perlawanan terhadapnya di setiap kesempatan, dan tidak menariknya keluar dari sesuatu yang digemarinya, maka ia telah terperdaya. Orang yang mengharapkan nafsunya untuk menjadi baik, maka dia telah menghancurkannya.

Membenci nafsu karena Allah adalah sifat orang-orang yang menyukai kebenaran. Seorang hamba yang mendekati Allah dengan kebenciannya kepada nafsu, walaupun sebentar, ia akan mendapatkan pahala yang berlipat, lebih daripada yang diduplikannya ketika ia mendekati-Nya dengan amal.

Kebaikan Kedua

Ia mengetahui hak Allah yang menjadi kewajibannya. Barangsiapa tidak mengetahui hak Allah yang menjadi kewajibannya, maka pengabdianya kepada Allah hampir pasti tidak membawa hasil. Dikatakan demikian karena manfaat yang didapat sangat sedikit.

Perbuatan yang banyak memberikan manfaat bagi hati manusia adalah memperhatikan hak Allah yang menjadi ke-

wajibannya. Pengetahuan akan hak Allah dapat membuat manusia membenci dan memarahi nafsunya, serta dapat mendorongnya untuk membebaskan diri dari sikap sombong dan pamer (*riyâ'*).

Lebih jauh lagi, pengetahuan akan hak Allah dapat membuatnya bersikap pasrah dan tunduk di depan Tuhan serta tidak berharap kepada nafsunya, karena mengetahui bahwa keselamatan hanya dapat dicapai dengan rahmat dan ampunan-Nya. Di antara hak Allah yang harus dipenuhi adalah: ditaati, tidak ditentang, diingat, tidak dilupakan, disyukuri dan tidak diingkari.

Jika orang selalu memperhatikan hak Allah, ia akan menyadari bahwa sesungguhnya dirinya belum menunaikan kewajiban tersebut sebagaimana mestinya; dia akan menyadari bahwa sesungguhnya hanya ampunan-Nya yang dapat menyelamatkannya; dia akan menyadari bahwa jika bersandar kepada amalnya, ia akan celaka.

Inilah sikap yang diambil oleh orang-orang yang mengetahui Allah dan hakikat nafsu mereka. Inilah yang membuat mereka tidak berharap kepada nafsu mereka, yang membuat mereka menggantungkan segala harapan hanya kepada rahmat dan ampunan-Nya.

Akan tetapi, jika diamati, sebagian besar manusia justru bertindak sebaliknya. Mereka memperhatikan hak mereka sendiri, namun mengabaikan hak Allah yang harus mereka penuhi. Inilah yang menyebabkan mereka melalaikan Allah dan membuat hati mereka terhalang untuk meraih makrifat dan cinta-Nya, untuk merindukan perjumpaan dengan-Nya, dan untuk merasakan kenikmatan dalam mengingat-Nya. Inilah muara dari kebodohan manusia akan Tuhan dan nafsunya.

Orang yang melakukan muhasabah (evaluasi) terhadap dirinya adalah orang yang pertama-tama memperhatikan hak Allah yang menjadi kewajibannya, kemudian melihat apakah hak tersebut

sudah dikerjakan sebagaimana mestinya. Sebaik-baik pikiran adalah pikiran yang dicurahkan untuk hal tersebut, yang akan mengantarkan hati manusia ke hadapan Allah dengan perasaan hina, tunduk, remuk dan miskin. Perasaan yang justru di situ terdapat kemuliaan, pengganti dan kepuasan batin.

Manfaat yang diperoleh jika seseorang memperhatikan hak Allah yang menjadi kewajibannya adalah, ia dicegah untuk membanggakan amalnya. Orang yang membanggakan amalnya, maka amalnya tidak akan sampai kepada Allah, seperti dinyatakan dalam kisah yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad dari beberapa ahli makrifat. Ada orang yang berkata kepada salah seorang dari mereka, "Ketika menunaikan shalat, aku pasti menangis. Hampir saja tumbuh tanaman karena derasnya air mataku." Orang arif tersebut menjawab, "Engkau tertawa tetapi mengakui kesalahan-kesalahanmu lebih baik bagimu daripada engkau menangis tetapi membanggakan amal-amalmu. Sesungguhnya shalat yang dibangga-banggakan tidak akan pernah naik."

Selanjutnya orang tersebut minta diberi wasiat. Orang arif tersebut lantas berpesan, "Jauhilah dunia dan janganlah engkau berselisih dengan manusia karenanya. Jadilah seperti lebah; jika makan, ia hanya memakan makanan yang baik, jika mengeluarkan, ia hanya mengeluarkan sesuatu yang baik dan jika hinggap di sebuah ranting, ia tidak mematahkannya. Aku berwasiat kepadamu dengan nasihat Allah, yaitu nasihat anjing untuk keluarganya (tempatnyanya mengabdikan). Anjing itu tidak diberi makan dan diusir, namun ia tetap menjaga dan memberi nasihat kepada mereka."

Dari sinilah Syatibi merujuk perkataannya:

Jadilah seperti anjing yang diusir keluarganya, namun ia tetap menasihati mereka tanpa rasa enggan.⁵⁷

⁵⁷ *Ighâtsah al-Lahfân*: 1/130.

5. Meninggalkan Sesuatu Yang Meragukan

Orang yang menganggap remeh segala sesuatu yang *syubhat* (tidak jelas halal-haramnya) hampir pasti meremehkan sesuatu yang haram. Dengan demikian ia telah mendekatinya. Nu'man ibn Basyir r.a. menyatakan bahwa ia mendengar Rasulullah s.a.w. bersabda, *“Sesungguhnya yang halal sudah jelas dan yang haram juga sudah jelas. Di antara keduanya ada sesuatu yang syubhat. Barangsiapa menjauhi sesuatu yang syubhat berarti telah membebaskan agama dan kehormatannya. Barangsiapa terperosok ke dalam sesuatu yang syubhat, berarti telah terperosok ke dalam sesuatu yang haram, seperti orang yang menggembala di sekitar tanah larangan, hampir pasti ia terperosok ke dalamnya. Ketahuilah bahwa setiap raja mempunyai batasan, dan ketahuilah bahwa batasan Allah adalah larangan-Nya.”*⁵⁸

Dengan hadis di atas, Rasulullah mengabarkan bahwa orang yang terperosok ke dalam sesuatu yang *syubhat* berarti telah terperosok ke dalam sesuatu yang haram. Maksudnya, nafsu pada mulanya mengajak berbuat sesuatu yang *syubhat*, dan beberapa saat kemudian mengajak berbuat sesuatu yang haram.

Orang yang terperosok ke dalam sesuatu yang *syubhat* diumpamakan seperti orang yang menggembala di sekitar tanah larangan. Ia pasti mendekatinya. Barangsiapa menjauhi batasan, berarti telah menghidar dari yang haram. Orang yang membahas suatu permasalahan kemudian tidak menemukan hukumnya yang pasti, sehingga ia ragu antara boleh dan tidak, maka sikap yang tepat terhadap masalah tersebut adalah mengerjakannya apabila permasalahan tersebut berada di antara mubah dan wajib, dan meninggalkannya apabila permasalahan tersebut berada di antara halal dan haram. Inilah yang dimaksud dengan *wara'*.

⁵⁸ Muttafaq 'Alaih.

Berkaitan dengan hal itu, Nabi s.a.w. berwasiat,

دَعُ مَا يُرِيْبُكَ إِلَى مَا لَا يُرِيْبُكَ

“Tinggalkan apa yang membuatmu ragu dan beralihlah kepada apa yang tidak membuatmu ragu.”⁵⁹

Abu Darda r.a. mengatakan bahwa kesempurnaan takwa dicapai manakala seseorang takut kepada Allah dalam hal sekecil apapun. Bahkan dalam hal yang halal sekalipun, karena khawatir hal itu adalah haram atau mendekati keharaman.

Hasan menegaskan bahwa ketakwaan tetap bersama orang-orang muttaqin selama mereka meninggalkan banyak hal yang halal karena takut jatuh kepada yang haram.

Menurut ats-Tsauri, mereka disebut muttaqin lantaran mereka takut kepada sesuatu yang sebenarnya tidak perlu ditakuti. Karena itu, Ibnu Umar berkata, “Aku ingin memasang tirai halal di antara diriku dan yang haram. Dan aku tidak akan merobeknya.”

Menurut Maimun ibn Mahran, seseorang tidak akan selamat sebelum di antara dirinya dan keharaman ada batas yang berasal dari yang halal.

Sufyan ibn Uyainah berpendapat bahwa seseorang tidak akan mencapai hakikat takwa sampai ia meletakkan batas yang berasal dari yang halal di antara dirinya dan keharaman, serta menyingkalkan dosa dan yang mirip dengan dosa.

Umar r.a. berkata, “Tinggalkan riba dan keraguan, yaitu sesuatu yang meragukan sekalipun engkau belum yakin bahwa itu adalah riba.” Abu Abdurrahman al-Umri mengatakan bahwa jika betul-betul *wara’*, seseorang akan meninggalkan sesuatu yang meragukan, beralih kepada hal yang tidak meragukan.

⁵⁹ Ahmad, Tirmidzi dan Nasa`i.

Ibnu Mubarak menceritakan, Hasan ibn Sinan menerima surat dari salah seorang pelayannya yang tengah berada di Ahwaz, daerah antara Bashra dan Parsi, yang isinya menyebutkan bahwa tanaman tebu di sana telah tertimpa bencana. Setelah menerima surat itu, ia meminta pelayannya untuk membeli gula di daerah berikutnya. Ia pun membelinya dari seseorang. Gula itu kelihatan tidak terlalu banyak. Akan tetapi, setelah dijual kembali, gula itu ternyata mendatangkan keuntungan yang sangat besar. Ketika mengetahui hal ini, Hasan menemui penjual gula seraya berkata, "Aku belum memberitahukan kepadamu, bahwa pelayanku membeli gula darimu, kurangi apa yang kubeli darimu." Orang itu menjawab, "Kini engkau telah memberitahukannya. Aku telah merelakannya utukmu." Hasan kemudian pulang, tapi hatinya tidak dapat menerima. Ia pun mendatangi orang itu lagi seraya berkata, "Aku mendapatkan barang ini tidak dengan cara yang semestinya. Aku harap engkau mau menerimanya." Ternyata orang itu tetap kukuh pada pendiriannya, sampai akhirnya gula itu dikembalikan lagi kepadanya.

Hisyam ibn Hassan berkata, "Muhammad ibn Sirin meninggalkan uang 40.000, untuk sesuatu yang sekarang kalian anggap tidak masalah."

Hajaj ibn Dinar mengirim utusan untuk menjual bahan makanan ke Bashra. Ia memerintahkan utusan itu untuk menjualnya dengan harga yang berlaku saat ia sampai di Basrah. Hajaj kemudian menerima surat dari utusannya tersebut, "Aku menjumpai bahwa di Basrah bahan makanan susah dicari. Barang-barang semakin mahal harganya. Aku pun menahan apa yang aku bawa dan menaikkan harga barang itu." Hajaj membalas surat itu, "Engkau telah mengkhianati kami. Engkau telah berbuat sesuatu yang berbeda dengan perintah kami. Ketika surat ini sampai kepadamu, sedekahkanlah semua barang itu kepada orang-orang

miskin di Bashra. Semoga aku selamat jika engkau menjalankan perintahku ini.”

Yazid ibn Zurai’ menolak warisan ayahnya yang senilai 500.000 karena ayahnya bekerja pada para penguasa. Yazid sendiri adalah seorang penjual daun kurma, dan dari situ ia mendapatkan makanannya sampai ia meninggal dunia.

Berkaitan dengan persoalan mubah, Ibnul Qayim menyatakan bahwa Ibnu Taimiyah pernah mengatakan kepadanya tentang sesuatu yang mubah, “Ini bertentangan dengan kemuliaan, meskipun meninggalkannya bukanlah syarat keselamatan.”

Orang yang arif akan banyak meninggalkan hal yang mubah demi menjaga dirinya, apalagi jika yang mubah itu merupakan pembatas antara yang halal dan yang haram. Sesungguhnya antara keduanya itu benar-benar ada pembatas.⁶⁰

Di sini ada persoalan yang harus dipahami, bahwa menjauhi syubhat secara baik hanya diakui dari orang yang semua urusannya sudah lurus dan semua amalnya lahir dari sikap *wara’* dan takwa. Adapun orang yang melanggar hal yang telah jelas haram, kemudian ingin menjauhi yang syubhat, maka itu tidak mungkin tercapai. Seperti kisah yang diceritakan oleh Ibnu Umar tentang penduduk Iraq yang bertanya kepadanya mengenai nyamuk. “Mereka bertanya kepadaku tentang membunuh nyamuk, padahal mereka telah membunuh Husain. Aku mendengar Rasulullah s.a.w. bersabda, ‘Keduanya (*Hasan dan Husain*) adalah hiburanku di dunia.’”⁶¹

Seseorang bertanya kepada Basyar ibn Harits mengenai orang yang diperintahkan oleh ibunya untuk menceraikan istrinya. Basyar menjawab bahwa hal itu dibolehkan jika ia telah berbakti kepada ibunya dalam segala hal hingga tak ada kebaktian yang

⁶⁰ *Madârij as-Sâlikîn*: 2/28.

⁶¹ HR. Bukhari.

belum dipatuhinya kecuali menceraikan istrinya. Sebaliknya, hal itu dilarang jika setelah melakukan perceraian, ia menghampiri ibunya dan memukulnya. Karena ketaatannya kepada ibu, dengan menceraikan istrinya, tidak ada artinya jika dia masih berbuat durhaka kepada ibunya.

Imam Ahmad pernah menyuruh seseorang untuk membeli mentega. Orang itu kembali dengan membawa mentega yang dibungkus daun. Melihat hal ini, beliau kemudian menyuruh orang tersebut untuk mengembalikan daun pembungkus itu kepada penjual mentega.⁶²

6. Tidak Menuruti Keinginan Nafsu

Agar Anda memiliki kekuasaan atas nafsu, maka Anda harus mampu mengontrolnya. Jika nafsu merasakan kesungguhan dalam diri Anda, maka ia akan tunduk kepada Anda. Jika Anda membiarkannya melakukan apa yang ia inginkan dari Anda, maka ia akan menguasai Anda, menyakiti Anda dan menggiring Anda untuk menuruti kehendak syahawat.

*“Nafsu bagaikan bayi, jika engkau membiarkannya,
ia semakin senang disusui;
jika engkau menyapikannya, ia akan berhenti.
Tentanglah nafsu dan setan, jangan patuhi.
Jika mereka memberimu nasihat, waspadalah.
Jangan taati mereka demi permusuhan dan kekuasaan,
sebab engkau mengetahui tipu daya musuh dan penguasa.”*

Dikisahkan bahwa Umar r.a. menemui Ashim ibn Umar yang sedang makan daging. Umar bertanya, “Apa itu?” Ashim menjawab, “Sesuatu yang kami bernafsu untuk memakannya.”

⁶² *Jāmi’ al-‘Ulūm wa al-Ḥikam*: 1/280.

Umar berkata, “Apakah setiap kali engkau bernafsu kepada sesuatu, engkau memakannya? Cukup berlebihan jika seseorang memakan segala sesuatu yang diinginkannya.”⁶³

Ibnul Jauzi mengatakan bahwa dia tidak melihat sesuatu yang dapat merusak cita-cita dan melemahkan hati seperti dua perkara: Salah satunya adalah menuruti hawa nafsu. Perbuatan tersebut dapat melenyapkan agama dan dunia seseorang serta dapat membuatnya gagal mencapai tujuan. Hal itu tampak seperti dalam keinginan untuk mendapatkan kebaikan (dunia), mengumpulkan harta, menduduki jabatan dan segala sesuatu yang menyerupai perbuatan tersebut. Orang yang menginginkan hal-hal demikian akan kehilangan semua umurnya, tetapi hanya mendapatkan sebagian dari yang diinginkannya...⁶⁴

Hasan berkata, “Cegahlah nafsu karena dia cenderung menuruti keinginannya. Ia mengajak kepada kehancuran. Jika engkau memenuhi ajakannya, dia tidak akan meninggalkan apapun untukmu.”⁶⁵

*“Jika kau turuti nafsu setiap kali menginginkan kenikmatan,
ia akan membuatmu melalaikan akal dan kedermawanan.
Jika kau penuhi nafsu setiap kali meminta,
ia akan mengajakmu kepada sesuatu yang buruk dan
diharamkan.”*

Ibnul Qayim berkata, “Tubuh anak Adam diciptakan dari tanah, sedangkan ruhnya dari alam malakut. Bandingkan antara keduanya! Apabila anak Adam membiasakan tubuhnya lapar, tetap terjaga di malam hari dan senantiasa tegak untuk berbakti, ruhnya akan menjadi ringan, tenang dan merindukan tempat

⁶³ Ibnu al-Mubarak, *Az-Zuhd*: 266.

⁶⁴ *Shaid al-Khâthir*: 401.

⁶⁵ Ibnu al-Mubarak, *Az-Zuhd*: 91.

asalnya yang di atas. Sebaliknya, apabila anak Adam membiasakan tubuhnya kenyang, bersantai-santai, tidur dan sibuk memanjakan tubuhnya, ia telah membuat tubuhnya itu kekal di tempat asalnya dan, karenanya, ruh pun ikut terbawa dan terperjara di sana. Kalaulah tidak karena terbiasa dengan tempat itu, ruh pasti berteriak seperti orang yang disiksa, meminta pertolongan karena sakit akibat terpisah dari alamnya. Ringkasnya, setiap kali tubuh menjadi ringan, ruh akan menjadi lembut serta ringan dan “mencari” alamnya yang di atas. Sebaliknya, setiap kali tubuh menjadi berat dan tenggelam dalam syahwat dan kesenangan, ruh akan menjadi berat dan jatuh dari alamnya, berubah menjadi benda bumi yang hina.”⁶⁶

Rasulullah s.a.w. memperingatkan umatnya untuk tidak tenggelam dalam perkara syubhat dan mengikuti nafsu. *“Aku menjauhi hidup terlena dalam kesenangan, karena sesungguhnya hamba-hamba Allah bukanlah mereka yang terlena dalam kesenangan.”*⁶⁷

7. Memberikan Hak Kepada Nafsu

Sesungguhnya nafsu itu mudah bosan dan tidak sabar. Dia selalu lari dari kebenaran, karena kebenaran berlawanan dengan wataknya. Jika nafsu secara terus-menerus dibebani untuk membenci sesuatu yang berlawanan dengan wataknya, dia akan memberontak dan berhenti. Namun, jika pada waktu tertentu diberi kesempatan untuk merasakan nikmat, dia menjadi kuat dan giat.

Abu Juhaifah r.a. menceritakan bahwa Rasulullah s.a.w. mempersaudarakan Salman dengan Abu Darda. Pada suatu hari, Salman mengunjungi Abu Darda. Dia melihat istri Abu Darda memakai pakaian yang lusuh. Salman pun lantas menanyakan

⁶⁶ *Al-Fawâid*: 297.

⁶⁷ HR. Ahmad.

keadaannya. Dia menjawab, “Saudaramu Abu Darda tidak lagi membutuhkan dunia.” Kemudian datanglah Abu Darda yang lantas menyajikan makanan untuknya. Salman mengajaknya makan bersama, namun dia menolak karena sedang berpuasa. Salman lantas berkata, “Aku tidak akan makan jika engkau tidak makan.” Abu Darda pun akhirnya menyantap makanan itu. Ketika malam, Abu Darda bangun. Salman menegurnya, “Tidurlah.” Dia pun tidur. Kemudian dia bangkit lagi. Salman kembali menegurnya, “Tidurlah.” Ketika berada di akhir malam, Salman berkata, “Sekarang, bangunlah!” Kemudian mereka berdua shalat. Salman berkata kepadanya, “Sesungguhnya Tuhanmu mempunyai hak yang harus engkau tunaikan, dirimu mempunyai hak yang harus engkau tunaikan dan keluargamu juga mempunyai hak yang harus engkau tunaikan. Maka, berikan kepada yang berhak haknya.” Abu Darda kemudian menemui Nabi s.a.w. dan menceritakan ucapan itu. Nabi s.a.w. bersabda, “Salman benar.”⁶⁸

Di dalam hikmah keluarga Daud dikatakan bahwa kewajiban orang yang berakal adalah tidak melalaikan empat waktu. *Pertama*, waktu untuk berdoa kepada Tuhannya. *Kedua*, waktu untuk mengevaluasi dirinya. *Ketiga*, waktu untuk mengunjungi saudaranya yang memberitahukan kekurangannya dan jujur kepada dirinya. *Keempat*, waktu untuk menyendiri yang digunakan untuk merasakan berbagai nikmat yang halal dan indah. Waktu yang terakhir ini adalah penopang bagi waktu-waktu yang lain dan sekaligus penghibur hati.⁶⁹

Ibnul Qayim berkata, “Nafsu mempunyai hak dan kewajiban. Janganlah engkau bersikap tidak adil terhadap nafsu, timbanglah dengan neraca yang benar. Jika engkau melihatnya tidak bersemangat, pukullah dia dengan cemeti. Jika nafsu menaatimu, janganlah mencari-cari jalan untuk menyusahkannya. Berlaku

⁶⁸ HR. Bukhari.

⁶⁹ Ibnu al-Mubarak, *az-Zuhd*.

baiklah terhadap tungganganmu (nafsu) karena dia telah terbiasa dengan kemewahan. Jangan engkau menyusahkan mereka untuk menyempitkan mereka. Sesungguhnya agama ini amat kuat, maka masuklah ke dalamnya dengan lembut.⁷⁰ Janganlah membebani nafsu di luar kemampuannya, agar rasa cinta (*mahabbah*) menjadi sifatnya. Saat itulah dia menjadi bijaksana.”⁷¹

Hasan berkata, “Nafsu adalah tungganganmu. Oleh karena itu, berlaku baiklah terhadap tungganganmu yang mengantarkanmu kepada Tuhanmu.”

Yang dimaksud dengan berlaku baik terhadap tunggangan adalah mempergaulinya secara lemah-lembut, memberinya makanan yang dapat membuatnya tetap kuat dan tidak menyikapinya secara kasar ketika dalam perjalanan.⁷²

Setelah mengamati jihad terhadap nafsu, Ibnu Jauzi mengatakan bahwa jihad terhadap nafsu adalah jihad yang paling berat. Banyak dijumpai ulama yang tidak memahaminya. Sering ditemukan di antara mereka orang yang tidak memberikan hak kepada nafsu sebagaimana mestinya. Hal ini merupakan kesalahan jika dilihat dari dua sisi:

Pertama, betapa banyak orang yang mengekang nafsunya karena syahwat. Ia mengekang nafsunya melebihi yang semestinya. Misalnya menghalanginya dari hal yang mubah. Tindakan ini membuat orang yang bersangkutan terkenal. Nafsu pun menjadi puas dan rela dikekang karena mendapatkan pujian sebagai ganti akan haknya yang hilang.

Yang tidak tampak dari hal di atas adalah keinginan untuk dilihat (*riyâ'*), bahwa dengan perbuatan itu ia merasa lebih baik daripada orang lain yang tidak melakukan hal yang serupa.

⁷⁰ HR. Ahmad.

⁷¹ *Al-Fawâ'id*: 630.

⁷² *Ibid*: 63.

Kedua, kita dibebani untuk menjaga nafsu. Penjagaan ini diperlukan karena nafsu cenderung kepada hal-hal yang membuatnya bangkit dan bersemangat. Oleh sebab itu, kita harus memberikan apa yang membuatnya bangkit dan bersemangat tadi, yang kebanyakan, kalau tidak semua, merupakan sesuatu yang disukainya.

Kita adalah orang yang diberi kepercayaan untuk menjaganya, karena pada hakikatnya, nafsu bukanlah milik kita, tapi barang titipan yang harus dijaga. Oleh karena itu, mencegahnya untuk mendapatkan hak yang semestinya adalah tindakan yang berbahaya. Betapa banyak ikatan yang membuatnya lemah, betapa banyak orang yang mempersempit nafsunya, namun justru membuatnya lari sehingga sulit dikejar.

Sesungguhnya jihad terhadap nafsu seperti jihad orang yang berakal terhadap penyakit yang dideritanya. Ia rela melakukan hal yang tidak disukainya demi mendapatkan kembali kesehatannya. Ia meminum obat yang pahit dan mengkonsumsi makanan sekadar yang disarankan oleh dokter. Ia menahan keinginan untuk mengkonsumsi makanan yang dapat menambah parah penyakitnya sehingga ia tidak dapat menikmatinya lagi, atau mencicipi sedikit makanan yang justru membuatnya dilarang memakan lebih banyak di kemudian hari.

Orang beriman yang berakal tidak meninggalkan tali kekang dan kendali nafsunya. Pada saat-saat tertentu, ia memberikan kesempatan kepadanya untuk bersenang-senang, namun tetap di bawah kendalinya. Menurutnya, selama berada di jalan yang lurus, nafsu tidak perlu ditekan. Apabila kelihatan menyimpang, ia harus dihalau dengan lembut. Bila tidak mau dan tetap abai, barulah ia diberi tindakan yang lebih keras.

Orang beriman yang berakal menyikapi nafsunya dengan lembut seperti menyikapi seorang istri yang lemah akalnya ketika

berbuat durhaka kepada suaminya. Pertama-tama ia dinasihati, kemudian apabila tidak berubah, didiamkan, dan apabila tetap tidak berubah, barulah dipukul.

Inilah *mujāhadah* (perjuangan) terhadap nafsu yang dilakukan dalam bentuk tindakan. Adapun dalam bentuk nasihat dan kecaman, dilakukan manakala nafsu mulai menaruh harapan kepada manusia dan menunjukkan perilaku yang tidak terpuji. Orang yang melihat nafsu tampak seperti itu, hendaknya segera memperkenalkan kepadanya sikap Tuhan yang membanggakannya, “Bukankah Tuhan telah berkata tentangmu, ‘Kuciptakan engkau dengan tangan-Ku sendiri dan Kuperintahkan malaikat-Ku sujud kepadamu.’ Dia merelakanmu menjadi khalifah-Nya di bumi, mengutus utusan-Nya kepadamu, dan berhasrat untuk meminjam serta membelimu.”

Jika nafsu tampak sombong, hendaknya dikatakan kepadanya, “Bukankah engkau setetes mani yang hina yang dapat terbunuh oleh sinar matahari dan tersakiti oleh kuman?”

Jika tampak kecerobohnya, ajarkanlah tentang kewajiban seorang budak terhadap tuannya. Jika ia tidak bersemangat untuk beramal, hendaknya diceritakan kepadanya pahala yang besar dari Tuhan. Jika cenderung kepada keinginan, hendaknya ia diingatkan akan dosa, kemudian diancam dengan siksa yang pedih, baik yang dapat dirasa oleh indera maupun yang tidak dapat dirasa oleh indera. Inilah jihad dengan ucapan, sedangkan yang disebutkan sebelumnya adalah jihad dengan perbuatan.⁷³

Berkaitan dengan siksa yang pertama, Allah berfirman, “Katakanlah, ‘Terangkanlah kepadaku jika Allah mencabut pendengaran dan penglihatanmu.’” (QS. Al-An’ām: 46) Sedangkan berkaitan dengan siksa yang kedua, Allah berfirman, “Aku akan memalingkan orang-orang yang menyombongkan diri di muka bumitanpa alasan yang benar.” (QS. Al-A’râf: 146)

⁷³ *Shaid al-Khâthir*: 73.

8. Bersabar Dan Tidak Mudah Putus Asa

Anda bersama nafsu Anda sedang berada dalam peperangan. Agar mendapatkan kemenangan dalam peperangan ini, Anda harus bersabar. Rasulullah s.a.w. bersabda, *“Kemenangan itu bersama kesabaran.”*⁷⁴

Jihad atau peperangan membutuhkan kesabaran. Orang yang bersabar dalam memerangi setan dan hawa nafsunya akan mendapat kemenangan, pertolongan, keberuntungan dan akan menguasai nafsunya. Dengan demikian, ia menjadi orang mulia lagi berkuasa. Sementara orang yang tidak bersabar dan gampang putus asa dalam peperangan itu akan dikalahkan dan ditawan. Dengan demikian, ia menjadi seorang hamba yang hina yang berada dalam tawanan setan dan hawa nafsu-nya, seperti yang digambarkan oleh bait syair berikut ini,

*“Jika tidak mampu mengalahkan nafsunya,
seseorang akan diposisikan sebagai orang mulia
yang hina.”*

Sabda Rasulullah s.a.w., *“Kemenangan dalam kesabaran”*, meliputi kemenangan dalam peperangan menghadapi semua musuh, baik yang tampak maupun yang tidak. Oleh sebab itu, orang yang bersabar di dalam peperangan akan mendapat kemenangan dan keberuntungan dari musuhnya, sedangkan orang yang tidak bersabar akan dikalahkan dan menjadi tawanan atau bahkan terbunuh oleh musuhnya.⁷⁵

Ditanyakan kepada beberapa orang ahli ibadah, *“Sampai kapan engkau akan membuat lelah nafsumu?”* Kemudian dijawab, *“Rasa lega darinya yang kuinginkan.”*⁷⁶

⁷⁴ HR. Ahmad.

⁷⁵ *Jâmi' al-'Ulûm wa al-Hikam*: 1/490.

⁷⁶ *Al-Fawâid*: 79.

Ibnul Munkadir mengatakan bahwa ia telah berjihad melawan nafsunya selama empat puluh tahun hingga ia membuatnya lurus.⁷⁷

Apabila seseorang merasa nafsunya mandek, hendaknya ia segera membuatnya bangkit dengan rayuan atau ancaman, agar ia kembali dinamis. Beberapa orang dari kalangan salaf berpendapat bahwa bagi nafsu, harapan adalah penuntun yang berada di depan, sedangkan rasa takut adalah pengarah yang berada di belakang. Di antara penuntun dan pengarah itu, nafsu bagaikan binatang yang tidak mau berjalan. Setiap kali penuntun dan pengarahnya lalai dan kurang bersahabat, ia berhenti. Maka, ia perlu didorong dan disikapi secara halus agar baik jalannya, seperti yang dikatakan oleh penggiring unta di sebuah lembah:

“Seorang penggembala menghibur ternaknya dengan berkata, ‘Besok engkau akan melihat air dan gunung.’”

Ketakutan itu bagaikan cemeti. Jika terpaksa harus memukul ternak, maka seseorang harus menggiringnya dengan menyenangkannya, agar dapat berjalan dengan baik sampai melintasi lembah.

Abu Yazid berkata, “Aku selalu menuntun nafsuku menuju Allah, dan ia menangis. Ketika aku menggiringnya dari belakang, ia pun tertawa, seperti dikatakan,

*“Jika nafsu mengadu karena letih berjalan,
aku janjikan dengan kenikmatan.*

Ternyata ia bangkit dengan janji.”⁷⁸

Ibnul Jauzi berkata, “Di depanku lewat dua orang kuli yang membawa batang kayu yang berat. Keduanya saling bersahutan dengan nyanyian dan kata-kata yang indah. Salah seorang

⁷⁷ *Siyar A'lâm an-Nubalâ'*: 5/355.

⁷⁸ *Majmû'ah Rasâil Ibnu Rajab*: 134

mendengarkan apa yang dikatakan oleh temannya kemudian mengulangi atau menjawabnya dengan hal yang serupa. Temannya pun mendengarkannya. Aku amati jika keduanya tidak melakukan itu, pekerjaannya akan tambah berat dan urusannya akan semakin sulit. Setiap kali mereka melakukan itu, urusannya menjadi mudah. Aku perhatikan sebabnya. Ternyata setiap orang memusatkan pikirannya kepada apa yang diucapkan oleh temannya. Ia pun terhibur. Demikian juga jika ia memutar pikirannya untuk memberikan jawaban kepada temannya. Dengan demikian, mereka dapat menempuh perjalanan dan melupakan beban yang dipikulnya. Dari peristiwa ini, aku mengambil pelajaran yang berharga. Aku melihat bahwa manusia membawa beban yang berat. Dan beban yang paling berat yang dibawanya adalah menjaga serta memaksa nafsunya bersabar dari apa yang dicintai dan dibencinya. Aku pun melihat yang benar, bahwa sabar itu selayaknya ditempuh dengan menghibur dan bersikap lembut kepada nafsu, seperti kata penyair,

*“Jika nafsu merasa sakit, hiburilah dengan harapan
cahaya pagi dan janjikanlah dengan kesegaran
waktu Dhuha.”*

Dari sinilah kisah Basyar al-Hafi berasal. Dia berjalan bersama seseorang yang merasa kehausan. Orang itu bertanya, “Akankah kita minum dari sumur ini?” Basyar menjawab, “Sabarlah, sampai kita menjumpai sumur berikutnya.” Ketika mereka sampai pada sumur yang dimaksud, Basyar memberikan jawaban yang serupa, “Sumur berikutnya.” Basyar masih saja memberikan harapan yang sama kepadanya. Kemudian dia menoleh dan berkata kepadanya, “Beginilah cara engkau meninggalkan (memutuskan hubungan dengan) dunia.”

Barangsiapa memahami prinsip ini, tentu akan menghibur, bersikap baik, dan menjanjikan yang baik kepada nafsunya agar dapat bersabar terhadap beban yang dipikulnya, seperti orang-orang salaf yang berkata kepada nafsunya, "Demi Allah, aku menghalangimu dari apa yang engkau sukai karena aku menyayangimu."⁷⁹

Oleh sebab itu, yang wajib dilakukan oleh seorang hamba adalah mengajak nafsunya bersabar dan tidak berputus asa untuk memperbaikinya. Sesungguhnya Allah menghidupkan hati yang mati sebagaimana Dia menghidupkan bumi yang mati, asalkan pemiliknya mengusahakan ke arah itu dan beresabar dalam bermujahadah.

Allah berfirman, "*Dan orang-orang yang meraih petunjuk, Allah menambah petunjuk kepada mereka dan memberikan ketakwaan kepada mereka.*" (QS. Muhammad: 17)

"Ketahuilah, sesungguhnya Allah menghidupkan bumi sesudah matinya. Sesungguhnya Kami telah menjelaskan kepada kalian tanda-tanda kebesaran (Kami) agar kalian berpikir." (QS. Al-Hadid: 17)

Dalam menafsirkan ayat ini, Ibnu Katsir berkata, "Ayat itu memberikan isyarat bahwa Allah melunakkan hati yang mengeras, memberi petunjuk kepada orang yang tersesat dan melapangkan hati orang yang bersedih. Allah menghidupkan hati yang keras dengan ayat-ayat al-Qur`an kemudian memasukkan cahaya ke dalamnya yang sebelumnya tertutup dan tidak dapat dimasuki oleh apa pun, seperti Dia menghidupkan bumi yang mati, gersang dan kering dengan hujan."⁸⁰

Wahai orang yang kehilangan hatinya, janganlah berputus asa untuk mendapatkannya kembali,

⁷⁹ *Shaid al-Khâthir*: 106.

⁸⁰ *Tafsîr Ibnu Katsir*: 4/375.

“Allah mengumpulkan dua hati yang bercerai setelah keduanya menyangka bahwa mereka tidak mungkin bertemu.”⁸¹

Berserulah seperti orang-orang sebelum kalian, “Wahai pemberani, bersabarlah. Bawalah sisa yang sedikit ini.”

Jadikanlah firman Allah berikut ini sebagai penuntun, “*Dan orang-orang yang berjihad di jalan Kami, benar-benar Kami akan menunjukkan kepada mereka jalan-jalan Kami. Dan sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang berbuat baik.*” (QS. Al-‘Ankabût: 69)

*“Bersabar hanya sebentar kemudian selesai
Semuanya akan pergi dan berlalu.”*

Hasan berkata, “Sementara orang menolak untuk beramal secara terus-menerus. Demi Allah, orang yang beriman bukanlah orang yang beramal sebulan dua bulan atau setahun dua tahun. Allah tidak menentukan batas waktu bagi orang yang beriman untuk beramal, kecuali kematian.”⁸²

9. Menjauhi Sikap Ingin Tahu Rahasia Orang Lain

Seperti yang telah disebutkan, nafsu diciptakan dengan sifat ingin mengetahui dan menyelidiki segala sesuatu. Ia ingin mengetahui dan terlibat di dalam percakapan manusia dan isu-isu yang beredar di antara mereka, baik itu berupa isu seputar harga barang, makanan, hal-hal yang baru dan segala sesuatu yang tidak ada kaitan dengannya. Ia juga memperhatikan dan mencurahkan pikiran untuk hal-hal yang demikian.

Itu semua merupakan tindakan yang berlebihan dan tidak bermanfaat, karena di situ tidak ada sesuatu yang dibutuhkannya.

⁸¹ Al-Fawâ'id: 38.

⁸² Imam Ahmad, Az-Zuhd: 332.

Perbuatan tersebut hanya membuang-buang umur, memperlemah tekad, dan menyebabkan kelalaian.

Rasulullah s.a.w. bersabda,

مِنْ حُسْنِ إِسْلَامِ الْمَرْءِ تَرْكُهُ مَا لَا يَعْنِيهِ

“Salah satu tanda baiknya Islam seseorang adalah meninggalkan sesuatu yang tidak bermanfaat.”⁸³

Sesuatu yang tidak bermanfaat di sini bersifat umum, bisa melihat, mendengar, berjalan, berpikir, dan seluruh aktivitas lahir maupun batin yang lain. Hadis di atas sudah cukup untuk menjelaskan makna *wara'* yang sebenarnya.

Ibrahim ibn Adham mengatakan bahwa *wara'* adalah meninggalkan setiap yang tidak jelas, yang tidak bermanfaat dan yang berlebihan.⁸⁴

Apabila seseorang meninggalkan sesuatu yang tidak bermanfaat dan mengerjakan sesuatu yang bermanfaat, maka telah sempurna dan baik Islamnya. Banyak hadis yang menerangkan keutamaan hal tersebut. Orang yang baik Islamnya akan dilipatgandakan kebaikannya dan akan diampuni kesalahannya.

Rasulullah s.a.w. bersabda,

إِذَا أَحْسَنَ أَحَدُكُمْ إِسْلَامَهُ فَكُلُّ حَسَنَةٍ يَعْمَلُهَا تُكْتَبُ
بِعَشْرِ أَمْثَالِهَا إِلَى سَبْعِ مِائَةٍ ضِعْفٍ وَكُلُّ سَيِّئَةٍ يَعْمَلُهَا
تُكْتَبُ بِمِثْلِهَا حَتَّى يَلْقَى اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ

⁸³ HR. Tirmidzi dan Ibnu Majah.

⁸⁴ *Madârij as-Sâlikîn*: 2/23.

“Apabila salah seorang di antara kalian memperbaiki Islamnya, maka segala kebaikan yang dikerjakannya selalu dicatat sepuluh sampai tujuh ratus kali lipat; dan setiap keburukan yang dilakukannya selalu dicatat senilai keburukannya itu sampai ia bertemu Allah ‘Azza wa Jalla.”⁸⁵

Menurut Hasan, salah satu tanda bahwa Allah telah berpaling dari seseorang adalah Dia membuat orang tersebut sibuk dengan sesuatu yang tidak bermanfaat.⁸⁶

Di antara orang-orang yang zuhud ada yang berpendapat bahwa takwa dilakukan terhadap sesuatu yang haram, kemudian terhadap sesuatu yang syubhat kemudian terhadap sesuatu yang berlebihan.⁸⁷

Menurut Sahal, barangsiapa menyibukkan diri dengan sesuatu yang berlebihan, maka tidak mungkin bersikap *wara’*.⁸⁸

Menurut Imam Ahmad, zuhud dilakukan dengan tiga cara: *Pertama*, meninggalkan yang haram. Ini adalah cara zuhudnya orang awam. *Kedua*, meninggalkan sesuatu yang berlebihan dari yang halal. Ini adalah cara zuhudnya orang khusus. *Ketiga*, meninggalkan sesuatu yang berpotensi melalaikannya dari mengingat Allah. Ini adalah zuhudnya orang arif.⁸⁹

Ibnul Qayim menyebutkan beberapa hal yang dapat menjauhkan seseorang dari maksiat. Di antaranya adalah tidak berlebihan dalam makan, minum, berpakaian, tidur dan berbaur dengan manusia. Sesungguhnya kekuatan yang mendorong seseorang berbuat maksiat berasal dari hal yang berlebihan. Yang demikian itu dapat menjauhkan dan mempersempit yang mubah, dan lama-kelamaan membelokkan orang kepada yang

⁸⁵ HR. Muslim.

⁸⁶ *Jâmi’ al-‘Ulûm wa al-Ḥikam*: 1/294.

⁸⁷ Baihaqi, *az-Zuhd*: 340.

⁸⁸ *Siyar A’lâm an-Nubalâ’*: 13/33.

⁸⁹ *Madârij as-Sâlikîn*: 2/14.

haram. Keadaan yang paling membahayakan seseorang adalah menganggur, karena nafsu orang yang menganggur senantiasa aktif bekerja. Jika tidak disibukkan dengan sesuatu yang bermanfaat, nafsu akan menyibukkan orang tersebut dengan sesuatu yang berbahaya.⁹⁰

Tenggelam dalam hal yang berlebihan membuat seseorang gagal mendapat banyak kebaikan, seperti yang dikatakan oleh beberapa ahli ma'rifat, bahwa orang yang banyak makan akan sulit bangun malam, orang yang banyak tidur tidak mungkin memiliki rasa sensitif, orang yang berbuat banyak dosa tidak akan baik urusannya, orang yang banyak berbicara tidak mungkin lembut hatinya, orang yang menyukai harta dan kehormatan tidak mungkin menggapai cinta Allah, orang yang mengharapkan kebaikan dari manusia tidak mungkin mendapatkan kebaikan dari Allah dan orang yang menyukai dunia tidak mungkin merasa puas.⁹¹

Di antara yang menyebabkan hati menjadi lapang, menurut Ibnul Qayim, adalah tidak berlebihan dalam melihat, berbicara, mendengar, berbaur dengan manusia, makan dan tidur. Sesungguhnya sesuatu yang berlebihan dapat menimbulkan kepedihan, kesedihan, dan kecemasan di dalam hati. Berlebihan dapat pula membuat seseorang terhimpit dan tersiksa. Siksa dunia dan akhirat banyak disebabkan oleh hal ini. Betapa sempit dada orang yang ditimpa bencana ini, betapa susah hidupnya, betapa buruk keadaannya dan betapa sesak hatinya.

Betapa nikmat hidup orang yang memiliki kebiasaan yang terpuji. Hasratnya hanya berada di seputar kebiasaan tersebut. Orang seperti ini disediakan baginya nikmat di surga, *"Sesungguhnya orang-orang yang baik berada dalam surga. Dan sesungguhnya orang-orang yang durhaka berada dalam neraka."* (QS.

⁹⁰ *Tharīq al-Hijratāin*: 413.

⁹¹ Baihaqi, *Az-Zuhd*: 177.

Al-Infithâr: 13-14) Di antara keduanya ada tingkatan yang amat banyak dan tidak ada yang bisa menghitungnya kecuali Allah.

Yang menyebabkan seseorang berhati keras adalah tenggelam dalam hal yang berlebihan dan membiarkan nafsu terlepas tanpa dievaluasi.

Yang perlu dipertahankan oleh seorang hamba dari setan adalah menjaga pandangan, ucapan, makan dan berbaur dengan manusia agar tidak dilakukan secara berlebihan. Melalui empat pintu inilah, sesungguhnya setan menguasai anak Adam dan mencapai tujuannya.⁹²

Menurut Ibnul Qayim, pencapaian tujuan yang mulia bergantung pada tekad yang kuat dan niat yang benar. Pokok segala urusan terletak pada tekad dan niat. Keduanya adalah tujuan dan jalannya. Ia tidak akan sempurna kecuali seseorang melakukan tiga hal berikut ini:

- *Pertama*, meninggalkan kebiasaan dan tata cara yang dibuat oleh manusia.
- *Kedua*, menyingkirkan segala rintangan yang menghalanginya untuk memantapkan tekad dan niat.
- *Ketiga*, memutuskan tambatan hati yang menghalanginya untuk memperbarui niat.

Rintangan adalah kejadian-kejadian yang berada di luar diri seseorang, sementara tambatan adalah keterkaitan hati dengan sesuatu yang mubah atau sejenisnya. Prinsipnya adalah meninggalkan tindakan berlebihan dalam hal makan, minum, tidur dan berbaur dengan manusia yang dapat melalaikannya dari tujuan. Oleh karena itu, selayaknya seseorang melakukan hal-hal di atas seperlunya saja, sesuai dengan kebutuhan, dan

⁹² *Badâ'i' al-Fawâ'id: 2/271.*

meninggalkan segala yang dapat membuatnya lemah dalam mencapai tujuan.⁹³

Setelah mengungkapkan secara garis besar pendapat para ulama seputar bahaya berlebihan, kami akan menyajikan secara terperinci beberapa persoalan di atas. Masing-masing akan dibahas sendiri-sendiri dengan lebih tajam agar dapat membantu kita dalam berijtihad dan bermujahadah terhadap masalah tersebut dengan membiasakan diri melakukan sesuatu sesuai dengan kebutuhan.

Berbicara Berlebihan dan Banyak Tertawa

Rasulullah s.a.w. bersabda,

لَا يَسْتَقِيمُ إِيمَانُ عَبْدٍ حَتَّى يَسْتَقِيمَ قَلْبُهُ وَلَا يَسْتَقِيمُ قَلْبُهُ
حَتَّى يَسْتَقِيمَ لِسَانُهُ

“Tidak lurus iman seseorang sehingga ia meluruskan hatinya. Dan tidak lurus hatinya sehingga ia meluruskan lisannya.”⁹⁴

Rasulullah s.a.w. juga bersabda,

مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيَقُلْ خَيْرًا أَوْ لِيَصْمُتْ

“Barangsapa yang beriman kepada Allah dan hari Akhir, hendaknya berkata baik atau diam.”⁹⁵

⁹³ Al-Fawâ'id: 259.

⁹⁴ HR. Ahmad.

⁹⁵ HR. Bukhari dan Muslim.

Sabdanya yang lain,

مَنْ صَمَتَ نَجَا

*“Barangsiapa diam, selamat.”*⁹⁶

Ibnu Mas’ud berpesan, “Jauhilah berbicara berlebihan. Cukuplah bagi seseorang itu jika telah terpenuhi kebutuhannya.”

Nakha’i mengatakan bahwa manusia hancur karena berlebihan dalam hal harta dan bicara. Menurut Umar, “Barangsiapa banyak bicarannya, banyak pula salahnya; barangsiapa banyak salahnya banyak pula dosanyap; barangsiapa banyak dosanya, nerakalah tempat yang pantas untuknya.”⁹⁷

Ya’la ibn Ubaid berkata, “Kami menghadap Ibnu Sauqah. Dia berkata, ‘Wahai anak saudaraku, aku ingin bercerita kepadamu, semoga cerita ini bermanfaat bagimu. Dan cerita ini memang bermanfaat bagiku: Atha ibn Abi Rabah berkata kepada kami, ‘Sesungguhnya orang-orang dahulu menganggap berlebihan pembicaraan selain tentang Kitab Allah, perintah kepada yang baik, pencegahan dari yang mungkar, atau pembicaraan tentang kebutuhan hidup yang mendesak. Apakah kalian mengingkari bahwa di kanan-kirimu ada Raqib dan Atid yang mengawasi dan menulis setiap gerak-gerik dan ucapan kalian? Tidakkah kalian merasa malu jika di dalam lembaran amal kalian ternyata tidak ada catatan kebaikan?’”⁹⁸

Menurut Fudhail, ada dua kebiasaan yang memperkeras hati: banyak bicara dan banyak makan.⁹⁹

Seseorang meminta wasiat kepada Salman. Salman lantas berwasiat kepadanya untuk tidak berbicara. Setelah mendengar

⁹⁶ HR. Ahmad dan Tirmidzi.

⁹⁷ *Jâmi’ al-’Ulûm wa al-Hikam*: 1/339.

⁹⁸ *Siyar A’lâm an-Nubalâ’*: 5/86.

⁹⁹ *Ibid*: 8/440.

wasiat Salman tersebut, orang itu berkata, “Orang yang hidup bersama manusia tidak mungkin mampu untuk tidak berbicara.” Salman menjawab, “Jika berbicara, berbicaralah yang benar atau diam. Dahulu, Abu Bakar ash-Shiddiq memegang lisannya dan berkata, ‘Inilah yang membawaku menuju tempat yang berbahaya.’”

Menurut Ibnu Mas’ud, tidak ada sesuatu pun di atas bumi ini yang pantas dipenjara lebih lama selain lisan. Wahab ibn Munabbih mengatakan bahwa orang-orang bijak sepakat bahwa pangkal kebijaksanaan adalah diam.¹⁰⁰ Sahal ibn Abdullah berpendapat bahwa orang yang berbicara tentang sesuatu yang tidak bermanfaat, tidak dapat dipercaya. Adapun menurut Ma’ruf, pembicaraan yang tidak bermanfaat merupakan kehinaan di depan Allah. Yunus ibn Ubaid menyatakan, “Orang yang memperhatikan lisannya, aku melihat kebaikan di seluruh amalnya.”¹⁰¹

Ibnu Katib mengatakan bahwa jika rasa takut ada di dalam hati, lisan hanya berbicara tentang sesuatu yang bermanfaat.¹⁰²

Umar adh-Dhariri mendengar Riyah al-Qais berkata, “Utbah al-Ghulam berkata kepadaku, ‘Wahai Riyah, dulu setiap kali nafsuku mengajakku berbicara, aku menurutinya. Riyah, aku adalah seburuk-buruk penjaga baginya. Sesungguhnya kini aku mengambil sikap untuk tidak berbicara berlebihan, nafsuku pun gembira karenanya.’”¹⁰³

Mauriq al-Ajali berkata, “Ada sesuatu yang kucari selama empat puluh tahun dan aku belum mampu menemukannya. Meskipun demikian, aku tetap mencarinya.” Orang-orang bertanya, “Apa itu, wahai Abu Mu’tamir? Mauriq menjawab, “Membisu dari segala hal yang tidak bermanfaat.”¹⁰⁴

¹⁰⁰ *Jāmi’ al-‘Ulūm wa al-Hikam*: 1/340.

¹⁰¹ *Ibid*: 1/294.

¹⁰² *Ibid*: 4/323.

¹⁰³ *Shifah ash-Shafwah*: 3/372.

¹⁰⁴ *Ibid*: 3/250.

Diriwayatkan bahwa Abdullah ibn Zakaria berkata, “Aku telah membisu dari ucapan yang tidak bermanfaat selama dua puluh tahun.” Dia tidak mengizinkan seseorang menggunjing di dalam majlisnya. Dia berkata, “Jika engkau menyebut Allah, kami akan membantu. Namun, jika engkau menyebut manusia, kami akan meninggalkanmu.”¹⁰⁵ Salah seorang dari kalangan salaf berpendapat bahwa kelembutan hati tidak bisa diharapkan dengan bicara yang berlebihan.¹⁰⁶

Auza’i menceritakan bahwa Umar ibn Abdul Aziz menulis surat kepada para pembantunya, “Sesungguhnya orang yang banyak mengingat mati, akan rela dengan dunia yang sedikit. Orang yang menghitung ucapannya, akan sedikit bicaranya, kecuali mengenai hal yang bermanfaat.”¹⁰⁷

Seseorang yang bersama Mu’afi ibn Imran berkata, “Betapa dinginnya hari ini.” Mu’afi menjawab, “Apakah engkau merasa hangat sekarang? Jika engkau diam, hal itu lebih baik bagimu.” Menurut Dzahabi, ucapan seperti ini tidak dilarang. Namun, orang-orang salaf tidak menyukai ucapan yang berlebihan.¹⁰⁸ Mujahid menyatakan bahwa mereka mencukupkan diri dengan sedikit bicara.¹⁰⁹ Orang-orang salaf, jika saja mereka mau menghitung ucapannya, mereka pasti bisa, karena mereka tidak banyak bicara.

Ibnul Qayim berkata, “Adapun ucapan, cara menjaganya adalah dengan tidak melontarkannya sembarangan. Seseorang hendaknya hanya berbicara tentang sesuatu yang membawa untung dan bermanfaat bagi agamanya. Jika ingin melontarkan ucapan, hendaknya ia berpikir apakah ucapannya membawa manfaat atau tidak. Jika ucapan itu tidak membawa manfaat, ia

¹⁰⁵ *Ibid*: 3/216.

¹⁰⁶ Baihaqi, *Az-Zuhd*: 177.

¹⁰⁷ *Siyar A’lâm an-Nubalâ’*: 5/133.

¹⁰⁸ *Siyar A’lâm an-Nubalâ’*: 9/83.

¹⁰⁹ *Shifâh ash-Shafwah*: 2/209.

tidak perlu melakukannya. Jika ucapan itu membawa manfaat, ia hendaknya berpikir kembali apakah ada ucapan yang lebih menguntungkan. Apabila melakukan hal ini, ia tidak akan termasuk orang-orang yang menyia-nyiakan ucapan.”

Jika Anda ingin mengetahui isi hati seseorang, perhatikan gerakan lisannya. Sesungguhnya gerakan lisannya mengabarkan isi hatinya kepada Anda, baik diakui maupun tidak.

Yahya ibn Muadz berkata, “Hati bagaikan periuk untuk memasak, sedangkan lisan adalah gayungnya. Perhatikanlah seseorang jika sedang berbicara, lisannya mengambil sesuatu yang ada di dalam hatinya. Engkau dapat merasakannya, entah itu manis, asam, hambar, asin dan seterusnya. Gerakan lisannya menerangkan isi hatinya kepadamu.” Dengan bahasa lain, Anda merasakan isi hati seseorang dari lisannya seperti Anda merasakan makanan di dalam periuk dengan lisan Anda.

Rasulullah s.a.w. ditanya tentang sesuatu yang banyak menyebabkan seseorang masuk neraka. Beliau menjawab, “Mulut dan kemaluan.”¹¹⁰ Menurut Tirmidzi, hadis ini sahih.

Mu’adz pernah bertanya kepada Rasulullah s.a.w. tentang amal yang dapat membuat seseorang dimasukkan ke surga dan dijauhkan dari neraka. Beliau memberitahukan semuanya kemudian meminta kesaksian kepadanya, “Bukankah aku telah memberitahukan semuanya kepadamu?” Mu’adz menjawab, “Benar, wahai Rasulullah.” Beliau lantas memegang lisannya dan berkata, “Jagalah ini.” Mu’adz pun bertanya, “Akankah kita disiksa karena sesuatu yang kita ucapkan?” Rasulullah menjawab, “Sia-sia yang engkau tanyakan, wahai Mu’adz. Manusia ditelungkupkan di neraka di atas wajahnya adalah akibat lisannya.”¹¹¹ Menurut Tirmidzi, hadis ini sahih.

¹¹⁰ HR. Tirmidzi dan Ibnu Majah.

¹¹¹ HR. Ahmad, Tirmidzi dan Ibn Majah.

Sangat mengherankan, banyak orang yang mampu menjaga dirinya untuk tidak memakan makanan yang haram, berbuat zalim, berzina, mencuri, meminum khamar, melihat sesuatu yang haram dan sebagainya, namun gagal menjaga lisannya. Bahkan, ada orang yang dianggap zuhud dan ahli ibadah, namun lalai dan mengucapkan kata-kata yang mengakibatkan kemarahan Allah. Satu kata yang diucapkannya membuatnya jauh dari-Nya, lebih jauh daripada jarak antara timur dan barat.

Betapa banyak orang yang menjaga diri dari kekejian dan kemungkarannya, namun lisannya membuat kebohongan yang menciderai kehormatan manusia yang masih hidup dan yang telah mati. Ia lalai dengan ucapannya.

Jika Anda ingin mengetahui hal itu, perhatikan hadis Jundub ibn Abdullah yang diriwayatkan oleh Muslim, Rasulullah s.a.w. bersabda,

قَالَ رَجُلٌ: وَاللَّهِ لَا يَغْفِرُ اللَّهُ لِفُلَانٍ. فَقَالَ اللَّهُ تَعَالَى: مَنْ ذَا الَّذِي يَتَأَلَّى عَلَيَّ أَنْ لَا أَعْفِرَ لِفُلَانٍ؟ قَدْ غَفَرْتُ لِفُلَانٍ وَأُحْبَطْتُ عَمَلِكَ

“Seseorang berkata, ‘Demi Allah, Allah tidak akan mengampuni dosa Fulan.’ Maka, Allah berkata, ‘Siapakah itu yang berani bersumpah bahwa Aku tidak mengampuni dosa Fulan? Aku telah mengampuninya dan menjadikan amalmu sia-sia.’”

Karena ucapan tersebut, amal ahli ibadah yang telah beribadah kepada Allah dalam waktu yang cukup lama menjadi sia-sia.

Hadis Abu Hurairah r.a. menyebutkan hal yang sama. Beliau kemudian berkata, “Seseorang mengucapkan satu kata atau dunia dan akhiratnya tetap ada (dengan diam).”

Dari Abu Hurairah r.a., Nabi s.a.w. bersabda, “Seorang hamba yang mengucapkan satu kata yang diridhai Allah, dan ia tidak memperhatikan ucapannya itu, maka Allah akan mengangkat derajatnya. Dan seorang hamba yang mengucapkan satu kata yang menimbulkan kemarahan Allah, dan ia tidak memperhatikan ucapannya itu, maka ia akan masuk ke neraka Jahanam.”¹¹²

Di dalam riwayat Muslim dikatakan,

إِنَّ الْعَبْدَ لَيَتَكَلَّمُ بِالْكَلِمَةِ مَا يَتَّبِعُنَّ مَا فِيهَا يَهْوَى بِهَا فِي
التَّارِ أَبْعَدَ مَا بَيْنَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ

“Seorang hamba yang mengucapkan kata yang tidak jelas, akan masuk ke neraka yang jaraknya lebih jauh daripada jarak antara timur dan barat.”

Tirmidzi meriwayatkan dari Bilal ibn Harits al-Muzni, Rasulullah s.a.w. bersabda, “Salah seorang di antara kalian mengucapkan satu kata yang diridhai Allah, dan ia tidak pernah menyangka dampak dari kata itu; Allah akan meridhainya sampai hari ia bertemu dengan-Nya. Dan salah seorang di antara kalian mengucapkan satu kata yang menimbulkan murka Allah, dan ia tidak pernah menyangka dampak dari kata itu; Allah akan memurkainya sampai hari ia bertemu dengan-Nya.”

Alqamah pernah mengomentari hadis ini, “Hadis ini begitu kuat membuat aku enggan mengucapkan banyak kata.”

Sufyan ibn Abdullah ats-Tsaqafi berkata, “Aku berkata kepada Rasulullah, ‘Wahai Rasulullah, katakan kepadaku suatu ucapan dalam Islam yang tidak akan aku tanyakan kepada orang setelahmu.’ Beliau menjawab, ‘Katakan, ‘Aku beriman kepada Allah, kemudian istiqamahlah.’ Aku bertanya, ‘Wahai Rasulullah,

¹¹² HR. Bukhari dan Muslim.

apa yang paling engkau takutkan dariku?’ Beliau memegang lisannya, kemudian berkata, ‘Ini.’”¹¹³ Hadis ini sahih.

Di dalam hadis lain,

إِذَا أَصْبَحَ الْعَبْدُ فَإِنَّ الْأَعْضَاءَ كُلَّهَا تُكْفِرُ اللِّسَانَ فَتَقُولُ
اتَّقِ اللَّهَ فِينَا فَإِنَّمَا نَحْنُ بِكَ فَإِذَا اسْتَقَمَّتْ اسْتَقَمْنَا وَإِنْ
اعْوَجَجَتْ اعْوَجَجْنَا

*“Di waktu pagi, setiap anggota tubuh hamba menunduk kepada lisannya dan berkata, ‘Takutlah kepada Allah demi kami. Sesungguhnya kami bersamamu. Jika engkau lurus, kami ikut lurus; jika engkau bengkok, kami ikut bengkok.’”*¹¹⁴

Dahulu ada seorang salaf yang mengevaluasi dirinya karena mengucapkan, “hari yang panas” atau “hari yang dingin.” Ketika tidur, ia bermimpi bertemu dengan orang yang alim. Ia kemudian menanyakan keadaannya. Orang alim menjawab, “Aku tertahan sebab kata yang aku ucapkan. Aku mengatakan, ‘Betapa butuhnya manusia kepada hujan.’ Kemudian ada yang mengatakan, ‘Jangan sok tahu! Aku lebih mengetahui kebutuhan hamba-hambaKu.’”

Pada suatu hari salah seorang sahabat berkata kepada budaknya, “Keluarkan makanan, kita akan bersenang-senang.” Segera setelah mengucapkan itu, ia berseru, “*Astaghfirullah!* Setiap mengucapkan kata-kata, pasti aku dapat mengendalikannya kecuali kalimat yang satu ini. Aku melepaskannya tanpa kendali.” Atau ia mengucapkan, “Anggota badan yang paling mudah digerakkan adalah lisan, padahal ia adalah anggota badan yang paling berbahaya bagi manusia.”

¹¹³ HR. Ahmad.

¹¹⁴ HR. Tirmidzi.

Para ulama berbeda pendapat tentang ucapan yang dicatat: Apakah semua yang ucapan, atau hanya ucapan yang baik dan yang buruk? Di antara dua pendapat tersebut, pendapat pertama lebih kuat.

Ada orang salaf yang mengatakan bahwa setiap ucapan anak Adam akan membawa bencana baginya, kecuali yang berasal dari Allah.

Abu Bakar ash-Shiddiq memegang mulutnya kemudian berkata, "Inilah yang membawaku ke tempat yang berbahaya."

Kata-kata adalah tawanan Anda. Apabila ia berhasil keluar dari mulut Anda, Andalah yang menjadi tawanannya.

Allah selalu mengawasi lisan setiap orang, "*Tiada suatu kata yang diucapkan melainkan ada di dekatnya Malaikat pengawas yang selalu hadir.*" (QS. Qâf: 18)

Ada dua penyakit besar yang berasal dari lisan seseorang. Jika ia selamat dari penyakit yang satu, belum tentu ia selamat dari penyakit yang lain: Penyakit berbicara dan penyakit diam. Pada waktu tertentu, penyakit yang satu jauh lebih berbahaya daripada penyakit yang lain: Orang yang diam dari kebenaran adalah setan yang bisu, penentang Allah, yang berpura-pura agar dianggap baik dan penipu. Orang yang berbicara batil adalah setan yang berbicara dan penentang Allah.

Meski demikian, banyak orang yang salah ketika berbicara atau diam. Di antara dua hal ini, manusia berbeda-beda: Ada orang-orang sederhana (dalam bicara), yaitu mereka yang berada di jalan yang lurus, menahan lisannya dari sesuatu yang batil dan membukanya untuk sesuatu yang bermanfaat bagi kehidupan akhiratnya. Mereka tidak pernah mengucapkan kata-kata yang tidak bermanfaat, apalagi kata-kata yang membahayakan akhiratnya.

Pada hari Kiamat, ada orang yang membawa pahala kebaikan sebesar gunung, namun lisannya menghancurkan pahala itu; ada orang yang membawa ganjaran kejahatan sebesar gunung, namun lisannya menghancurkan ganjaran itu lantaran zikir dan kata-kata baik yang diucapkan.¹¹⁵

Meskipun membuka dan menutup mulut bukanlah perintah, tetapi orang harus membukanya untuk hal yang baik dan menutupnya untuk hal yang buruk. Kalangan salaf banyak memuji upaya meninggalkan kata-kata yang buruk dan tidak bermanfaat karena kerasnya sikap mereka terhadap nafsu. Oleh sebab itu, banyak ditemui di kalangan mereka orang yang berusaha melakukannya. Mereka memerangi nafsunya dan bersungguh-sungguh untuk tidak berbicara, kecuali tentang sesuatu yang bermanfaat.

Fudhail ibn Iyadh berkata, “Tidak ada haji, tidak ada *ribâth* (mengikat) dan tidak ada jihad yang lebih keras daripada menjaga lisan. Jika dilalaikan oleh lisanmu, engkau akan dalam kesedihan yang sangat.” Dia juga berkata, “Penjara lisan adalah penjara orang beriman. Jika dilalaikan oleh lisanmu, engkau akan dalam kesedihan yang sangat.”¹¹⁶

Adapun tentang tertawa, Rasulullah s.a.w. bersabda,

وَلَا تُكْثِرِ الضَّحِكَ فَإِنَّ كَثْرَةَ الضَّحِكِ تُمَيِّتُ الْقَلْبَ

“Jangan banyak tertawa. Sesungguhnya banyak tertawa akan mematikan hati.”¹¹⁷

Nafsu mengajak manusia untuk banyak tertawa. Bahkan ada orang yang rela mengeluarkan harta dan menuju suatu tempat

¹¹⁵ *Ad-Dâ' wa ad-Dawâ'*: 379.

¹¹⁶ *Jâmi' al-'Ulûm wa al-Hikam*: 1/341.

¹¹⁷ HR. Ahmad dan Tirmidzi.

hanya untuk tertawa. Barangsiapa menjadikan tertawa sebagai tujuannya, ia akan merugi di dunia dan di akhirat.

Berkaitan dengan tertawa, sikap yang diminta dari setiap orang adalah sikap yang tidak berlebihan, karena sikap yang tidak berlebihan adalah akhlak Rasulullah s.a.w.

Dalam biografi Yahya ibn Hamad, Dzahabi menyebutkan bahwa yang bersangkutan tidak pernah tertawa. Berkaitan dengan sikap ini, Dzahabi menyatakan, "Tertawa kecil dan tersenyum lebih utama. Orang yang berilmu tidak melakukan hal ini karena dua alasan: *Pertama*, merupakan keutamaan bagi yang meninggalkannya karena adab, takut kepada Allah dan sedih terhadap dirinya yang hina. *Kedua*, tercela bagi yang melakukannya karena kedunguan, kesombongan dan kepura-puraan. Selain itu, orang yang banyak tertawa akan dianggap remeh. Tidak diragukan bahwa tertawa yang dilakukan oleh anak muda lebih ringan dan lebih dapat dimaafkan daripada yang dilakukan oleh orang tua."

Adapun tersenyum dan wajah berseri jelas memiliki nilai yang lebih tinggi.

Rasulullah s.a.w. bersabda,

تَبَسُّمُكَ فِي وَجْهِ أَخِيكَ لَكَ صَدَقَةٌ

*"Senyummu kepada saudaramu adalah sedekah."*¹¹⁸

Jarir berkata, "Setiap kali Rasulullah s.a.w. melihatku, beliau pasti tersenyum."¹¹⁹ Inilah akhlak Islam. Orang yang mempunyai kedudukan tinggi adalah orang yang menangis di malam hari dan tersenyum di siang hari.

Oleh sebab itu, perlu dikemukakan bahwa orang yang banyak tertawa dan tersenyum hendaknya membatasi diri dan mengecam

¹¹⁸ HR. Tirmidzi.

¹¹⁹ HR. Bukhari dan Muslim.

nafsunya agar tidak dikendalikan olehnya. Sedangkan orang yang selalu bermuka masam, hendaknya tersenyum dan memperbaiki perilakunya. Segala sesuatu yang tidak seimbang adalah tercela. Nafsu harus senantiasa diperangi dan diperbaiki.¹²⁰

Berlebihan dalam Melihat

Pandangan yang berlebihan dapat menimbulkan kesan baik pada sesuatu yang dilihat dan menyebabkan bayangannya masuk ke dalam hati sehingga ia sibuk berpikir untuk memilikinya. Fitnah dan kasus-kasus besar semuanya berawal dari pandangan yang berlebihan. Betapa banyak pandangan yang menyebabkan kerugian, seperti yang disinggung oleh syair berikut ini:

“Setiap peristiwa berawal dari pandangan.

Api yang berkobar berasal dari percikannya yang kecil.

Pandangan menyerang hati seseorang,

seperti anak panah yang menyerang tanpa busur dan senar.”

Maksudnya, pandangan yang berlebihan adalah sumber segala bencana. Orang-orang salaf mewaspadaai pandangan yang berlebihan seperti mereka mewaspadaai ucapan yang berlebihan. Seseorang berkata kepada Daud ath-Thai, “Hendaknya engkau memerintahkan (seseorang) untuk membersihkan sarang laba-laba di langit-langit rumah.” Dia menjawab, “Sepengetahuanku, pandangan yang berlebihan itu dibenci.”¹²¹ (Ini mengisyaratkan bahwa memandang ke langit-langit rumah termasuk pandangan yang berlebihan).

Menurut Hasan, barangsiapa melepas pandangannya, maka akan sering jatuh dalam kesedihan.¹²²

¹²⁰ *Siyar A’lâm an-Nubalâ’*: 10/140.

¹²¹ *Dzamm al-Hawâ*: 77.

¹²² *Ibid*: 81.

Ketika pulang dari shalat Id, Hasan ibn Abi Sinan bertemu seseorang yang berkata kepadanya, "Wahai Abu Abdullah, kami tidak pernah melihat hari raya yang dihadiri oleh kaum wanita sebanyak ini." Hasan berkata, "Aku tidak bertemu dengan seorang wanita pun sampai aku kembali." Dalam riwayat lain dia berkata, "Celakalah engkau! Aku hanya melihat jempol tanganku sejak aku keluar sampai aku kembali dan bertemu denganmu."¹²³

Setiap orang hendaknya yakin bahwa setiap pandangan yang dilepaskannya ditulis oleh malaikat dan akan dimintakan pertanggungjawaban. Allah berfirman, "*Janganlah mengikuti sesuatu yang tidak engkau ketahui. Sesungguhnya pendengaran, penglihatan dan hati semuanya akan dimintakan pertanggungjawaban.*" (QS. Al-Isrâ` : 36) Rasulullah s.a.w. bersabda,

وَالْعَيْنُ تَرِنِي وَزِنَاهَا التَّظْرُ

*"Mata itu juga berzina, dan zinanya adalah melihat (yang keji)."*¹²⁴

Oleh karena itu, jagalah pandangan Anda dari segala sesuatu yang dapat menjauhkan Anda dari Allah dan membuat sibuk hati Anda. Betapa banyak pandangan yang menimbulkan kesedihan. Alihkan pandangan Anda kepada sesuatu yang dapat menambah iman Anda, yaitu pandangan yang dialihkan kepada al-Qur`an dan keagungan ciptaan-Nya yang disertai perhatian dan niat mengambil pelajaran. Allah berfirman, "*Katakan, 'Perhatikanlah apa yang di langit dan di bumi.'*" (QS. Yunus: 101) "*Apakah mereka tidak memperhatikan unta, bagaimana ia diciptakan; langit, bagaimana ia ditinggikan; gunung-gunung, bagaimana ia ditegakkan; bumi, bagaimana ia dihamparkan?*" (QS. Al-Ghâsyiyah: 17-20)

¹²³ Ibid: 77.

¹²⁴ HR. Bukahri dan Muslim.

Pandangan yang disertai renungan menyebabkan seseorang mendapat hidayah dan kebahagiaan. Pandangan itu tetap bersamanya hingga ia mendapatkan kewibawaan.

Hendaknya Anda berdoa seperti yang diajarkan oleh Rasullulah s.a.w.,

اللَّهُمَّ اجْعَلْ لِي فِي قَلْبِي نُورًا وَفِي لِسَانِي نُورًا وَفِي بَصَرِي نُورًا
وَفِي سَمْعِي نُورًا وَعَنْ يَمِينِي نُورًا وَعَنْ يَسَارِي نُورًا وَمِنْ
فَوْقِي نُورًا وَمِنْ تَحْتِي نُورًا وَأَمَامِي نُورًا وَخَلْفِي نُورًا وَاجْعَلْ
فِي نَفْسِي نُورًا وَأَعْظِمْ لِي نُورًا

“Ya Allah, berilah cahaya di dalam hatiku, di dalam lisanku, di dalam penglihatanku, di dalam pendengaranku, di kananku, di kiriku, di atasku, di bawahku, di depanku dan di belakangku. Berikanlah cahaya kepada diriku dan besarkan cahayaku.”¹²⁵

Berlebihan dalam Mendengar

Pendengaran adalah jalan menuju hati. Sesuatu yang menyibukkan pendengaran berarti juga menyibukkan hati. Allah yang memuji orang-orang yang beriman dengan firman-Nya, *“Apabila mendengar perkataan yang tidak bermanfaat, mereka berkata, ‘Bagi kami amal kami dan bagi kalian amal kalian. Kesejahteraan atas diri kalian, kami tidak mau bergaul dengan orang-orang yang jahil.’”* (QS. Al-Qashash: 55)

Orang yang meniti jalan menuju Allah tidak akan mendengar setiap ucapan dan tidak membiarkan pendengarannya mendengarkan segala sesuatu. Pendengaran adalah salah satu persoalan

¹²⁵ Muttafaq ‘Alaih

yang akan ditanyakan kepada seseorang kelak di akhirat. Allah berfirman, *“Sesungguhnya pendengaran, penglihatan dan hati semuanya akan dimintakan pertanggungjawaban.”* (QS. Al-Isrâ` : 36)

Abdullah ibn Abu Zakaria, jika sahabat-sahabatnya di sebuah majlis berbicara panjang lebar tentang sesuatu selain mengingat Allah, dia bersikap seperti domba. Namun, apabila mereka berbicara tentang zikir kepada-Nya, dia adalah orang yang paling baik pendengarannya.¹²⁶

Rasulullah s.a.w. bersabda,

وَالْأُذُنَانِ زِنَاهُمَا الْإِسْتِمَاعُ

*“Kedua telinga itu juga bisa berzina, zinanya adalah menguping (rahasia orang lain).”*¹²⁷

Oleh sebab itu, beliau memberi petunjuk kepada umatnya untuk meminta perlindungan kepada Allah dari kejahatan pendengaran.

Beliau memerintahkan untuk membaca,

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ سَمْعِي وَمِنْ شَرِّ بَصَرِي وَمِنْ
شَرِّ لِسَانِي وَمِنْ شَرِّ قَلْبِي وَمِنْ شَرِّ مَنِّي

*“Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari kejahatan pendengaran-ku, kejahatan penglihatanku, kejahatan lisanku, kejahatan hatiku dan kejahatan dari diriku.”*¹²⁸

¹²⁶ Shifah ash-Shafwah: 4/217

¹²⁷ HR. Muslim.

¹²⁸ HR. Ahmad dan Tirmidzi.

Saudaraku, jangan Anda menganggap remeh suara yang batil, walau sedikit. Dosa adalah luka. Betapa banyak luka yang menyebabkan kematian.

Nafi' berkata, "Di tengah perjalanan, Ibnu Umar mendengar suara seruling. Dia menutup kedua telinganya dan menjauhi jalan yang hendak dilaluinya, kemudian bertanya, 'Wahai Nafi', apakah engkau mendengar sesuatu?' Aku menjawab, 'Tidak.' Dia kemudian meletakkan tangannya dan berkata, 'Aku pernah bersama Nabi s.a.w. kemudian beliau mendengar suara seperti itu. Maka, beliau berbuat sesuatu seperti tadi.'"¹²⁹

Pikiran dan Bisikan Hati

Malik ibn Dinar berkata, "Sesungguhnya orang-orang yang suka berbuat baik hatinya didewasakan dengan kebajikan, dan orang-orang yang suka berbuat maksiat hatinya dibusukkan dengan kemaksiatan. Allah melihat kecenderunganmu. Oleh karena itu, perhatikanlah apa yang menjadi kecenderunganmu, Allah pasti merahmatimu."¹³⁰

Suri berkata kepada orang-orang yang mengelilinginya, "Jangan membiasakan diri memikirkan sesuatu yang melemahkan iman di hatimu. Sesungguhnya lemah iman adalah asal segala dosa, kecemasan dan kesedihan. Sibukkan hatimu dengan sesuatu yang membuatmu yakin. Sesungguhnya keyakinan mewariskan ketaatan, menjauhkanmu dari kecemasan dan kesedihan, membuatmu merasa aman, dan mendekatkanmu kepada ketenangan dan kegembiraan."¹³¹

Adapun bisikan hati, menurut Ibnul Qayim, keadaannya sulit untuk dijelaskan. Ia bisa menjadi sumber kebaikan maupun kejahatan. Dari situlah muncul keinginan dan tekad.

¹²⁹ HR. Abu Daud.

¹³⁰ *Shifah ash-Shafwah*: 3/286.

¹³¹ Baihaqi, *az-Zuhd al-Kabîr*: 352.

Barangsiapa memperhatikan bisikan hatinya, pasti mampu mengendalikan hawa nafsunya; barangsiapa dikalahkan oleh bisikan hatinya, berarti dikalahkan oleh nafsunya; barangsiapa meremehkan bisikan hatinya, maka kebinasaan akan menghampirinya.

Bisikan senantiasa menyertai hati hingga berubah menjadi sesuatu yang batil. *“Seperti fatamorgana di tanah yang datar, yang disangka air oleh orang-orang yang dahaga. Bila mendatangi air itu, dia tidak mendapatinya. Dia mendapati Allah di sisinya, lalu Allah memberikan kepadanya perhitungan amal-amal dengan cukup dan Allah sangat cepat perhitungannya.”* (QS. An-Nûr: 39)

Manusia yang paling rendah komitmennya dan jiwanya adalah orang yang merasa puas dengan kenyataan yang ada di dalam angan-angan yang palsu, kemudian dibawa dan dijadikannya perhiasan untuk dirinya.

Demi Allah, angan-angan adalah modal mereka yang tak punya harta dan barang perniagaan bagi para pemalas. Angan-angan adalah makanan bagi jiwa yang kosong yang merasa puas hanya dengan mengkhayalkan kenyataan dan selesainya perjalanan.

Angan-angan adalah sesuatu yang paling membahayakan manusia, yang muncul dari kelemahan dan kemalasan. Angan-angan dapat menyebabkan manusia lalai, rugi dan menyesal.

Orang yang berangan-angan, ketika secara fisik gagal menggapai kenyataan, ia membawa bayangan dari kenyataan itu ke dalam hatinya kemudian mendekap dan memeluknya. Ia puas dengan khayalan yang dibuat oleh pikirannya. Padahal, tindakannya itu sama sekali tidak bermanfaat baginya. Perumpamaannya seperti orang yang lapar dan haus yang menghadirkan makanan dan minuman dalam khayalannya. Khayalan itu tidak akan pernah mengusir kelaparan dan kehausannya.

Hidup bersama angan-angan menunjukkan rendah dan hinanya jiwa seseorang. Kemudian, kesucian dan kehormatan jiwa hanya dicapai dengan membersihkan segala khayalan palsu dari hati dan mencegahnya melintas dalam pikiran.¹³²

Obat yang paling mujarab adalah menyibukkan diri dengan memikirkan sesuatu yang bermanfaat dan meninggalkan yang tidak bermanfaat. Memikirkan sesuatu yang tidak bermanfaat adalah pintu segala kejahatan. Orang yang memikirkan sesuatu yang tidak bermanfaat, berarti telah kehilangan banyak hal. Ia berbuat sesuatu yang tak berguna sehingga melewatkan sesuatu yang paling berguna. Oleh karena itu, angan-angan dan pikiran, keinginan dan niat, merupakan sesuatu yang harus lebih dulu diperbaiki. Hal itu merupakan ciri khas seseorang yang dapat membuatnya dekat maupun jauh dari Tuhan, yaitu Tuhan yang setiap orang berbahagia jika berada di dekat-Nya dan mendapat ridha-Nya, dan menderita jika berada jauh dari-Nya dan mendapat murka-Nya. Barangsiapa keinginan dan pikirannya rendah dan hina, maka seluruh urusannya pun juga rendah dan hina.

Jangan sampai setan masuk dalam pikiran dan keinginan Anda, karena di situ dia akan membuat kerusakan yang sulit diperbaiki: menimbulkan keraguan dan ide yang berbahaya, dan menyulitkan Anda memikirkan sesuatu yang bermanfaat. Jika Anda membiarkannya masuk ke dalam hati dan membisikkan sesuatu, berarti Anda telah membantunya menguasai diri Anda.

Perumpamaan Anda dengan setan seperti pembuat tepung yang menggiling biji-bijian yang baik, kemudian datanglah orang yang membawa debu, kotoran binatang, arang dan buih untuk dimasukkan ke dalam gilingannya. Jika mampu mengusir dan mencegahnya memasukkan apa yang dibawanya ke dalam gilingan, pembuat tepung itu dapat terus menggiling sesuatu yang bermanfaat. Namun, jika ia membiarkannya memasukkan apa

¹³² *Ad-Dâ' wa ad-Dawâ'*: 369.

yang dibawanya ke dalam gilingan, maka biji-bijian yang digiling akan keluar dari gilingan dalam keadaan rusak.

Apa yang ingin dimasukkan oleh setan ke dalam diri seseorang tidak lain adalah dorongan untuk berandai-andai, memikirkan sesuatu yang keji dan haram, membuat angan-angan palsu mengenai kebatilan dan sesuatu yang mustahil. Bertolak dari sini, setan kemudian menjadikan pikiran itu sebagai keinginan yang tak mungkin dicapai dan tak mungkin habis sehingga menjadi pusat pikiran dan angan-angannya.

Cara memperbaikinya, pertama dari sisi ilmu, hendaknya Anda menyibukkan pikiran Anda dengan ilmu dan pengetahuan yang berkaitan dengan akidah, kematian, kehidupan setelahnya dan sesuatu yang dapat merusak amal dan cara mencegahnya. Kedua dari sisi keinginan dan tekad, Anda harus menyibukkan diri Anda dengan keinginan yang bermanfaat dan meninggalkan keinginan yang tidak bermanfaat dan berbahaya.

Menurut orang-orang bijak, berangan-angan tentang pengkhianatan dan menyibukkan hati dan pikiran dengan angan-angan itu lebih berbahaya daripada pengkhianatan itu sendiri, terutama jika hati sebelumnya tidak mengangan-angankan hal yang demikian. Sesungguhnya mengangan-angankan pengkhianatan dapat menyibukkan hati dan memenuhinya, serta menjadikan pengkhianatan itu sebagai tekad dan tujuan.

Sebagai bukti, seorang pelayan dan pembantu raja berangan-angan untuk mengkhianati raja. Hatinya pun disibukkan dan dipenuhi oleh angan-angan itu. Sementara pada saat yang sama, ia harus mengabdikan kepada sang raja. Jika mengetahui rahasia dan tujuannya, raja pasti membenci dan membalasnya dengan tindakan yang sepadan. Bagi raja, ia menjadi orang yang lebih dibenci daripada orang yang tak dikenal yang melakukan tindakan pidana, namun di hatinya tidak ada angan-angan untuk mengkhianati-

nya. Orang yang pertama tidak mewujudkan angan-angannya karena tidak mampu, namun hatinya tetap sibuk dan dipenuhi oleh angan-angan itu. Sedangkan orang yang kedua melakukan tindakan pidana, namun hatinya membencinya, dan di dalamnya tidak ada keinginan untuk berkhianat dan terus-menerus berbuat jahat. Orang yang kedua lebih baik dan lebih ringan bahayanya daripada yang pertama.

Yang pasti, hati tidak pernah kosong dari pikiran. Entah pikiran yang berkaitan dengan kepentingan dunia dan akhirat atau yang berkaitan dengan keraguan dan angan-angan. Telah dijelaskan di muka bahwa nafsu layaknya gilingan yang berputar bersama sesuatu yang dimasukkan ke dalamnya. Jika yang dimasukkan biji-bijian, ia berputar bersamanya. Jika yang dimasukkan pecahan kaca, kerikil dan kotoran binatang, ia pun berputar bersama benda-benda ini. Allah yang Mahasuci adalah penanggung jawab sekaligus pemilik gilingan itu. Malaikat memasukkan sesuatu yang bermanfaat, sementara setan memasukkan sesuatu yang berbahaya. Gilingan itu berputar bersama apa yang dimasukkan ke dalamnya. Malaikat dan setan secara bergantian mengunjunginya. Biji yang dimasukkan malaikat adalah janji akan kebaikan dan pembenaran atas janji itu. Sementara biji yang dimasukkan setan adalah janji akan kejahatan dan pendustaan terhadap janji malaikat. Biji-bijian yang berbahaya tidak akan dimasukkan setan ke dalam gilingan, kecuali jika gilingan itu kosong dari biji-bijian yang bermanfaat atau pemiliknya tidak bertanggung jawab.

Secara umum, jika pemilik gilingan bersikap abai dan tidak memasukkan sesuatu yang bermanfaat ke dalamnya, maka musuh mendapatkan kesempatan untuk merusak dan memutarnya bersama apa yang ada di tangannya.

Prinsipnya, perbaikan gilingan dikerjakan dengan membuatnya bergerak dengan sesuatu yang bermanfaat. Sedangkan

kerusakannya dikerjakan dengan membuatnya bergerak dengan hal yang sebaliknya.¹³³

Pikiran yang paling mulia dan bermanfaat adalah pikiran yang dicurahkan untuk Allah dan kehidupan akhirat. Yang dicurahkan untuk Allah, terdiri dari berbagai macam:

Pertama, pikiran yang dicurahkan untuk merenungkan ayat-ayat yang diturunkan Allah sekaligus memahaminya. Inilah tujuan ayat-ayat tersebut diturunkan, bukan hanya untuk dibaca. Membacanya hanyalah sarana.

Menurut orang salaf, ayat-ayat Allah diturunkan untuk diamalkan. Karena itu, seseorang hendaknya menjadikannya sebagai bentuk pengamalan darinya.

Kedua, pikiran yang dicurahkan untuk merenungkan ayat-ayat Allah yang dikenal dengan ayat-ayat *kauniyah* (fenomena alam) kemudian mengambil pelajaran dan menjadikannya sebagai bukti atas nama, sifat, hikmah, kebaikan dan keberadaan-Nya.

Allah mendorong hamba-hambaNya untuk memikirkan dan merenungkan ayat-ayat-Nya dan mencela orang yang melalaikannya.

Ketiga, pikiran yang dicurahkan untuk nikmat, kebaikan dan usaha-Nya dalam memberikan kenyamanan kepada ciptaan-Nya, serta luasnya rahmat, ampunan dan kasih sayang-Nya.

Ketiga pikiran di atas melahirkan ma'rifat, *mahabbah* (cinta) dan rasa takut (*khauf*) dan harap (*rajâ'*) kepada-Nya dari hati seseorang.

Pikiran yang senantiasa dicurahkan untuk hal-hal di atas, yang disertai dengan zikir, akan mewarnai hati dengan ma'rifat dan *mahabbah*.

¹³³ *Al-Fawâ'id*: 309.

Keempat, pikiran yang dicurahkan untuk aib diri sendiri dan bahayanya serta kekurangan perbuatan-perbuatan yang telah dikerjakan.

Pikiran yang dicurahkan untuk kepentingan ini membawa manfaat yang sangat besar. Ia adalah pintu segala kebaikan. Pengaruhnya dalam menghilangkan nafsu *ammârah bi as-sû'* pada diri seseorang sangat terasa. Apabila nafsu jenis ini hilang, hidup dan bangkitlah nafsu *muthma'innah*. Dialah kini yang mengendalikan keadaan. Oleh karena itu, hati hidup kembali dan titahnya ditaati di kerajaannya. Ia akan menyebarkan pegawai dan tentaranya demi menjaga kepentingannya.

Kelima, pikiran yang dicurahkan untuk waktu dan kewajiban yang menyertainya. Segala sesuatu yang penting, semuanya bergantung pada waktu. Orang bijaksana tidak membiarkan waktunya berlalu, sebab jika waktunya berlalu, berlalu pulalah seluruh manfaat yang ingin diraihinya.

Manfaat dan kepentingan semuanya bertolak dari waktu. Apabila kehilangan waktunya, seseorang tidak bakal mendapatkannya lagi. Waktu bagi manusia, pada hakikatnya, adalah umurnya. Waktu adalah unsur bagi kehidupan yang penuh nikmat di surga maupun bagi kehidupannya yang sempit di neraka. Waktu berlalu amat cepat, lebih cepat daripada awan.

Waktu yang digunakan oleh seseorang untuk Allah dan bersama Allah adalah kehidupan dan umur yang sebenarnya. Sedangkan waktu yang digunakan di luar itu, bukan bagian dari umurnya. Apabila ia hidup di dalam waktu yang demikian, berarti ia hidup seperti binatang. Orang yang menggunakan waktunya untuk kelalaian, syahwat, angan-angan palsu, tidur dan menganggur, maka mati lebih baik baginya.¹³⁴

¹³⁴ *Ad-Dâ' wa ad-Dawâ'*: 372.

Kebalikan dari pikiran di atas adalah pikiran yang dicurahkan untuk hal-hal yang hina yang terdetik di hati kebanyakan manusia. Di antaranya:

- *Pertama*, pikiran yang dicurahkan untuk sesuatu yang tidak dianjurkan dan ilmu yang tidak bermanfaat. Misalnya memikirkan bagaimana Zat dan sifat Allah, hal yang sebenarnya di luar kesanggupan akal manusia.
- *Kedua*, pikiran yang dicurahkan untuk untuk sesuatu yang tidak bermanfaat. Misalnya pikiran yang digunakan ketika bermain catur, bermain musik, membuat patung dan menggambar.
- *Ketiga*, pikiran yang dicurahkan untuk syahwat, kenikmatan, dan cara mendapatkannya. Meskipun nikmat, hal itu berakibat tidak baik bagi manusia. Bagi kehidupan dunia dan akhirat bahayanya berlipat-lipat.
- *Keempat*, pikiran yang dicurahkan untuk sesuatu yang belum terjadi dan bagaimana jika itu terjadi. Seperti orang yang membayangkan dirinya menjadi raja, mendapatkan harta karun dan menemukan barang yang hilang. Ia memikirkan apa yang akan ia perbuat, untuk apa ia membelanjakan, bagaimana ia mengambilnya dan lain sebagainya.
- *Kelima*, pikiran yang dicurahkan untuk kondisi orang lain dan hartanya, serta pikiran-pikiran sejenis yang berasal dari jiwa yang kosong dari mengingat Allah, Rasulnya dan kehidupan akhirat.
- *Keenam*, pikiran yang dicurahkan untuk muslihat dan makar yang tidak perlu untuk mencapai tujuan dan keinginan yang halal maupun haram.
- *Ketujuh*, pikiran yang dicurahkan untuk syair dan segala jenisnya. Perbuatan seperti ini dapat membuat manusia

lupa memikirkan akhirat tempat hidup dan mendapat kebahagiaan yang abadi.

- *Kedelapan*, pikiran yang dicurahkan untuk pembahasan dan gagasan yang tidak ada wujudnya, bahkan sama sekali tidak dibutuhkan manusia. Hal itu ada dalam setiap ilmu, bahkan dalam ilmu fikih, akidah dan kedokteran.

Setiap pikiran dari yang telah disebutkan di atas, bahayanya lebih besar daripada manfaatnya. Cukuplah bahaya itu berupa kelupaan untuk memikirkan sesuatu yang lebih utama dan bermanfaat bagi kehidupan dunia dan akhirat.¹³⁵

Jika Anda bertanya tentang cara menjaga bisikan hati, jawabannya adalah banyak. *Pertama*, meyakini bahwa Allah yang Mahasuci melihat hati Anda dan mengetahui bisikannya secara terperinci. *Kedua*, malu kepada-Nya. *Ketiga*, mengagungkan-Nya dengan meyakini bahwa Dia melihat bisikan itu di dalam rumahnya, yaitu hati, yang sebenarnya diciptakan untuk mengetahui dan mencintai-Nya. *Keempat*, takut martabat Anda akan jatuh di mata-Nya karena bisikan tersebut. *Kelima*, lebih mengutamakan-Nya sehingga hati Anda hanya mencintai-Nya.

Keenam, khawatir bahwa bisikan tersebut akan melahirkan kejahatan yang memakan iman dan cinta Anda kepada-Nya hingga tak tersisa dan Anda tidak merasa kehilangan apa-apa. *Ketujuh*, mengetahui bahwa bisikan seperti biji-bijian untuk menangkap burung. Hendaknya Anda mengetahui bahwa salah satu bisikan hati Anda adalah biji yang dipasang di dalam perangkap untuk memburu Anda dan Anda tidak merasa. *Kedelapan*, hendaknya Anda mengetahui bahwa bisikan yang hina tidak bisa bersatu dengan bisikan iman dan penyeru kepada cinta dan kembali kepada Allah. Bahkan, keduanya bertolak belakang dalam segala hal. Jika keduanya bersatu, pasti salah satu mengalahkan yang

¹³⁵ *Al-Fawâ'id*: 344.

lain, mengusirnya serta menduduki tempatnya. Apakah yang akan terjadi pada hati apabila bisikan nafsu dan setan dapat mengalahkan bisikan iman, ma'rifat dan *mahabbah* (cinta) kemudian mengusir dan menduduki tempatnya? Apabila hidup, hati pasti merasakan pedihnya penderitaan ini. *Kesembilan*, mengetahui bahwa bisikan adalah lautan khayal yang tak bertepi. Apabila hati masuk ke dalamnya, maka hati akan tenggelam dan lenyap dalam kegelapan. Ia tidak dapat menyelamatkan diri karena di sana tidak ada jalan keluar. Hati yang dikuasai oleh bisikan jahat akan jauh dari keberuntungan, tersiksa dan sibuk dengan sesuatu yang tidak bermanfaat. *Kesepuluh*, mengetahui bahwa bisikan jahat adalah lembah orang-orang dungu dan angan-angan orang-orang bodoh yang hanya membuahkan penyesalan dan kehinaan. Jika dapat mengalahkan hati, bisikan tersebut akan melahirkan rasa waswas padanya, melucuti kekuasaannya, membinasakan rakyatnya dan menjadikannya tawanan dalam waktu yang lama. Sebaliknya, bisikan iman adalah sumber segala kebaikan. Jika disemai di dalam hati kemudian disiram dan dijaga, ia akan membuahkan perbuatan yang terpuji, memenuhi hati dengan kebaikan, menggerakkan semua anggota tubuh untuk menjalankan perintah-Nya, mendudukkan sang raja di atas singgasananya sehingga rakyat menjadi tenang. Oleh sebab itu, para *sâlik* (orang yang menuju Allah) harus senantiasa menjaga bisikan hatinya serta menjadikan perbuatan itu sebagai jalan dan amalnya yang paling utama.¹³⁶

Makan Berlebihan

Makan berlebihan dapat menjerumuskan seseorang dalam banyak kejahatan, karena, pada hakikatnya, makan berlebihan menggerakkan anggota tubuh untuk berbuat maksiat. Betapa banyak kemaksiatan ditimbulkan oleh rasa kenyang dan banyak

¹³⁶ *Tharîq al-Hijratin*: 274.

makan; betapa banyak pula kebaikan gagal dikerjakan karena banyak makan. Oleh karena itu, barangsiapa memenuhi tuntutan perutnya, berarti memelihara bahaya yang besar. Jika seseorang memenuhi perutnya dengan makanan, setanlah yang akan menguasainya.

Perut yang penuh dengan makanan hanya akan membuat manusia lalai mengingat Allah. Jika sekejap hati lalai mengingat Allah, setan pasti mendekam di situ serta memberinya janji, membuatnya lupa dan mengajaknya bercinta. Jika merasa kenyang, nafsu akan bergerak dan mengelilingi pintu-pintu syahwat. Sebaliknya jika lapar, ia akan diam dan tunduk.¹³⁷

Oleh sebab itu, Rasulullah s.a.w. bersabda,

مَا مَلَأَ آدَمِيَّ وَعَاءَ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتُ
يُعْمِنَ صَلْبَهُ فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَثُلُثُ لِطْعَامِهِ وَثُلُثُ لِشْرَابِهِ
وَثُلُثُ لِنَفْسِهِ

“Tidak ada tempat yang diisi oleh manusia yang lebih buruk daripada perutnya. Cukuplah anak Adam makan sekadar untuk menegakkan tulang punggungnya. Jika tidak bisa, maka sepertiganya (dari perutnya) untuk makanannya, sepertiganya lagi untuk minumannya, dan sepertiganya lagi untuknya bernafas.”¹³⁸

Hadis di atas menunjukkan bahwa mengisi perut secara berlebihan merupakan perbuatan tercela. Hadis tersebut juga memberitahukan bahwa makan berlebihan berbahaya karena dapat merusak agama dan tubuh manusia. Sesungguhnya makan berlebihan membuat orang sakit dan berat menjalankan kewajiban.

¹³⁷ Badā'i' al-Fawā'id: 2/273.

¹³⁸ HR. Ahmad dan Tirmidzi.

Di samping itu, hadis tersebut juga mengarahkan manusia untuk mengisi lambungnya dengan makanan sepertiganya saja agar badan dan tenaga dapat mengambil manfaat secara maksimal sehingga penyakit tidak tumbuh.

Pada suatu hari, Lukman berkata kepada anaknya, “Wahai anakku, jika lambung penuh, maka pikiran tertidur, kebijaksanaan hilang dan tubuh malas beribadah.”

Di dalam perut yang lapar banyak manfaat, sedangkan di dalam perut yang kenyang banyak kerusakan. Ketika seseorang lapar, hatinya menjadi jernih, akalinya bersinar dan penglihatannya menjadi tajam. Yang demikian itu karena perut yang kenyang akan menyebabkan kebodohan, membutakan hati dan menambah gas dalam perut dan otak sehingga hati berat untuk berpikir. Di antara manfaat yang dapat dipetik jika perut seseorang lapar adalah ia dapat menekan dorongan maksiat dan mengalahkan nafsu yang menyuruh berbuat jahat. Hal itu terjadi karena maksiat seluruhnya berasal dari syahwat dan tenaga, sementara asal syahwat dan tenaga adalah makanan. Oleh sebab itu, sedikit makan dapat memperlemah syahwat dan tenaga. Sesungguhnya kebahagiaan seseorang terletak pada kemenangannya atas nafsu, sementara penderitaannya terletak pada kemenangan nafsu atasnya. Dzun Nun mengatakan bahwa dirinya tidak pernah merasa kenyang, sebab jika kenyang, dia pasti bermaksiat atau ingin berbuat maksiat. Aisyah r.a. berkata, *“Bid’ah yang pertama kali muncul setelah Rasulullah s.a.w. adalah kenyang. Sesungguhnya jika seseorang perutnya kenyang, nafsunya akan lari mengejar dunia.”*

Yang pertama kali dapat dicegah dengan lapar adalah syahwat kemaluan dan syahwat lisan. Orang yang lapar maka syahwat lisan dan syahwat kemaluannya diam sehingga ia selamat dari bahaya lisan dan terhindar dari perbuatan haram. Di antara manfaat lapar yang lain adalah sedikit tidur. Demikian itu bisa terjadi karena orang yang banyak makan dan minum akan banyak pula

tidurnya. Dan orang yang banyak tidur akan menderita banyak kerugian dan kehilangan banyak manfaat baik di dunia maupun di akhirat.¹³⁹

Menurut Ibnul Qayim, tingkatan orang yang makan ada tiga: *Pertama*, orang yang makan berdasarkan kebutuhan. *Kedua*, orang yang makan lebih dari yang dibutuhkan, namun masih dalam batas yang wajar. *Ketiga*, orang yang makan secara berlebihan.

Rasulullah s.a.w. mengabarkan bahwa beliau makan cukup beberapa suap yang dapat membuat tulang punggungnya tegak. Jika lebih dari itu, beliau makan untuk sepertiga perutnya, meninggalkan sepertiganya untuk air dan sepertiganya lagi untuk udara. Inilah di antara cara makan yang bermanfaat untuk tubuh dan hati. Apabila perut penuh dengan makanan, seseorang sulit minum; apabila memaksa minum, ia sulit bernafas dan kelelahan karena membawanya, seperti orang yang membawa beban berat. Hal ini akhirnya mengakibatkan hati rusak, membuat tubuh malas beribadah dan bergerak dalam syahwat yang timbul karena kenyang. Oleh sebab itu, memenuhi perut dengan makanan akan membahayakan hati dan tubuh.

Demikianlah jika kenyang dirasakan oleh seseorang secara terus-menerus. Adapun jika seseorang merasakannya sesekali saja, hal itu tidak jadi masalah. Abu Hurairah pernah meminum susu di hadapan Rasulullah s.a.w. hingga yang bersangkutan berkata, "Demi yang mengutusmu dengan kebenaran, aku harus melakukannya."¹⁴⁰ Para sahabat juga meminumnya hingga kenyang.

Kenyang yang berlebihan dapat memperlemah fisik meskipun apa yang dimakan bergizi. Fisik menjadi kuat bergantung pada apa yang dimakan, bukan pada banyaknya.¹⁴¹

¹³⁹ *Fath al-'Alâm li Syarh Bulûgh al-Marâm*: 4/171.

¹⁴⁰ HR. Bukhari.

¹⁴¹ *Zâd al-Ma'âd*: 4/18.

Hasan mengatakan bahwa orang yang beriman tidak makan untuk seluruh perutnya.¹⁴²

Ada orang yang berpendapat bahwa orang yang kenyang tidak akan bisa bangun malam.¹⁴³

Dalam sebuah kesempatan, Sahal at-Tustari ditanya, “Bagaimana pendapatmu tentang orang yang makan sekali dalam sehari?” Dia menjawab, “Ia makan seperti makannya *shiddiqîn* (orang-orang yang sangat beriman). Kemudian ditanya lagi, “Bagaimana jika dua kali?” Dia menjawab, “Ia makan seperti makannya orang-orang yang beriman.” Kemudian ditanya lagi, “Bagaimana jika tiga kali?” Dia menjawab, “Katakan kepada keluarganya untuk membuat kandang.”¹⁴⁴

Menurut Ibnu Rajab, sedikit makan meringankan hati, mempertajam pikiran, menghancurkan nafsu dan memperlemah keinginan dan amarah. Sementara banyak makan mengakibatkan hal yang sebaliknya.

Hasan berkata, “Wahai anak Adam, makanlah untuk perutmu. Gunakan sepertiganya untuk minum dan biarkan sepertiganya lagi untuk bernafas agar engkau dapat berpikir.”

Marudzi mengatakan bahwa ayah Abdullah, Ahmad, sangat mengagung-agungkan lapar dan kemiskinan. Kemudian Marudzi bertanya kepadanya, “Apakah orang yang meninggalkan syahwatnya mendapat pahala?” Dia menjawab, “Bagaimana tidak, sedang Ibnu Umar pernah berkata, ‘Aku tidak pernah kenyang sejak empat bulan.’” Kemudian Marudzi bertanya lagi, “Apakah seseorang mendapatkan hati yang ringan sementara ia kenyang?” dia menjawab, “Aku tidak melihatnya.”

¹⁴² Ibnu Mubarak, *az-Zuhd*: 92.

¹⁴³ Baihaqi, *az-Zuhd*: 177.

¹⁴⁴ *Al-Fawâ'id*: 315.

Adapun yang berasal dari Amru ibn Aswad al-Ansi, ia mengatakan bahwa Ibnu Umar sering meninggalkan rasa kenyang karena takut bahayanya.

Dalam bab *ju'* (lapar), Ibnu Abi Dunia meriwayatkan bahwa Ibnu Umar berkata, "Aku tidak pernah kenyang sejak masuk Islam."

Ia juga meriwayatkan bahwa Muhammad Ibnu Wasi berkata, "Barangsiapa sedikit makan, maka akan paham, memahami, jernih dan ringan. Sesungguhnya banyak makan membebani pelakunya dengan banyak keinginan."

Abu Ubaidah al-Khawas berkata, "Kehancuranmu berada pada rasa kenyangmu, sedangkan keberuntunganmu berada pada rasa laparmu. Jika kenyang, engkau akan merasa berat. Engkau pun tertidur sehingga musuh menguasai dan mengawasimu. Jika engkau lapar, engkau lah yang akan menguasainya."

Diriwayatkan bahwa Amru ibn Qais berpendapat, seseorang hendaknya menjauhi rasa kenyang sebab hal itu dapat membuat hatinya keras.

Salamah ibn Said mengatakan bahwa orang akan dipermalukan dengan perutnya yang kenyang seperti ia dipermalukan dengan dosa yang dikerjakannya.

Menurut Malik ibn Dinar, tidak selayaknya orang beriman menjadikan hasratnya yang terbesar pada perutnya dan tidak selayaknya pula ia dikalahkan oleh syahwatnya.

Hasan ibn Abdirrahman berkata, "Bencana Adam karena makanan. Dan ini juga akan menjadi bencana bagi kalian sampai hari Kiamat." Ada yang mengatakan bahwa orang yang dapat menguasai perutnya, dapat pula menguasai amal saleh. Dikatakan pula bahwa kebijaksanaan tidak berada di dalam perut yang kenyang.

Seseorang mengatakan kepada Abdul Aziz ibn Abi Ruwad bahwa sedikit makan dapat membantu seseorang untuk segera berbuat kebajikan.

Qatsam al-Abid meriwayatkan bahwa orang yang sedikit makan hatinya ringan dan kedua matanya basah (menangis).

Ketika makanan dihidangkan untuk Hasan dan para sahabatnya, salah seorang di antara mereka berkata kepadanya, "Aku makan sampai kenyang." Hasan berkata, "Subhanallah, seorang mukmin makan sampai kenyang?!"

Abu Imran al-Juni meriwayatkan, orang yang ingin disinari hatinya, hendaknya sedikit makan.

Sufyan ats-Tsauri menulis surat kepada Utsman ibn Zaidah, "Jika engkau ingin tubuhmu sehat dan tidurmu sedikit, makanlah sedikit."

Menurut Ibrahim ibn Adham, orang yang dapat menguasai perutnya berarti dapat menguasai agamanya. Orang yang dapat menahan laparnya berarti memiliki akhlak yang baik. Sesungguhnya maksiat kepada Allah jauh dari orang yang lapar dan dekat kepada orang yang kenyang. Perut yang kenyang mematikan hati, dan dari situlah muncul canda dan tawa.

Tsabit al-Banani berkata, "Telah sampai kepada kami bahwa Iblis muncul di hadapan Yahya ibn Zakaria a.s. Beliau melihat berbagai macam lidah di atasnya, kemudian bertanya, 'Wahai Iblis, lidah apakah itu yang aku lihat di atasmu?' Iblis menjawab, 'Ini adalah syahwat yang aku ambil dari anak Adam?' Beliau bertanya, 'Adakah di antaranya milikku?' Iblis menjawab, 'Jika engkau kenyang, kami akan membuatmu berat menjalankan shalat dan zikir.' Beliau kembali bertanya, 'Apakah ada yang lain?' Iblis menjawab, 'Tidak.' Kemudian beliau bersumpah, 'Demi Allah, selamanya aku tidak akan memenuhi perutku dengan makanan.'

Iblis pun ikut bersumpah, 'Demi Allah, selamanya aku tidak akan memberi nasihat kepada orang muslim.'"

Menurut Sulaiman ad-Darani, nafsu jika lapar dan haus, hati menjadi jernih dan ringan. Jika nafsu kenyang, hati menjadi buta. Kunci dunia adalah kenyang, sedangkan kunci akhirat adalah lapar. Asal segala kebaikan dunia dan akhirat adalah takut kepada Allah.

Menurut Muhammad ibn Nadhir al-Haritsi, lapar membangkitkan kebaikan sebagaimana kenyang membangkitkan kesombongan.

Syafii berkata, "Aku tidak pernah kenyang selama enam belas tahun karena kenyang membebani tubuh, menghilangkan kecerdasan, menyebabkan kantuk dan melemahkan orang untuk beribadah."

Dalam hadis yang telah disebutkan di muka, Rasulullah s.a.w. menganjurkan untuk sedikit makan. "*Cukuplah bagi anak Adam beberapa suap untuk menegakkan tulang punggungnya.*" Bukhari dan Muslim meriwayatkan bahwa Rasulullah bersabda,

المُؤْمِنُ يَأْكُلُ فِي مِعَىٰ وَاحِدٍ وَالْكَافِرُ يَأْكُلُ فِي سَبْعَةِ أَمْعَاءِ

*"Orang yang beriman makan dengan satu tempat, sedangkan orang kafir makan dengan tujuh tempat."*¹⁴⁵

Maksudnya, orang yang beriman makan berdasarkan aturan syariat. Oleh karena itu, ia makan cukup dengan satu tempat. Adapun orang kafir makan berdasarkan syahwat. Oleh karena itu, ia makan dengan tujuh tempat.

Selain menganjurkan sedikit makan dan mencukupkan diri dengan sebagian makanan, Rasulullah s.a.w. juga menganjurkan untuk berbagi dengan orang lain. Beliau bersabda,

¹⁴⁵ HR. Bukhari dan Muslim.

طَعَامُ الْوَاحِدِ يَكْفِي الْاِثْنَيْنِ وَطَعَامُ الْاِثْنَيْنِ يَكْفِي الْاَرْبَعَةَ
وَطَعَامُ الْاَرْبَعَةِ يَكْفِي الْثَمَانِيَةَ

“Makanan satu orang cukup untuk dua orang, makanan dua orang cukup untuk empat orang dan makanan empat orang cukup untuk delapan orang.”¹⁴⁶

Cara makan orang beriman adalah dengan mengisi sepertiga perutnya untuk makanan, sepertiganya untuk air, dan sepertiganya lagi untuk udara, sebagaimana dalam hadis Rasulullah s.a.w. yang telah disebutkan di muka. Sesungguhnya banyak minum menyebabkan kantuk dan merusak makanan.

Di kalangan salaf ada yang berkata, “Beberapa pemuda dari kalangan Bani Israel merupakan ahli ibadah. Apabila tiba waktu makan, salah seorang dari mereka berkata, ‘Jangan makan banyak, sebab jika makan banyak, kalian akan minum banyak pula. Maka, kalian pun akan banyak tidur sehingga banyak menderita kerugian.’”

Dahulu Rasulullah s.a.w. dan para sahabatnya terbiasa lapar. Mereka tidak mau makan karena syahwat. Walau itu karena tidak ada makanan, tetapi memang Allah memilikn kondisi terbaik untuk beliau. Oleh sebab itu, Ibnu Umar meniru Rasulullah dan para sahabatnya dalam hal ini, walau ia memiliki kemampuan mendapatkan makanan. Sebelumnya, ayahnya juga berbuat hal yang sama.

Aisyah berkata, “Sejak tiba di Madinah, keluarga Muhammad tidak pernah kenyang dengan roti gandum selama tiga malam berturut-turut, sampai beliau wafat.”¹⁴⁷ Di dalam riwayat Muslim,

¹⁴⁶ HR. Muslim.

¹⁴⁷ HR. Bukhari dan Muslim.

Aisyah berkata, Rasulullah s.a.w. tidak pernah kenyang dengan roti gandum selama dua hari berturut-turut sampai beliau wafat."¹⁴⁸

Abu Hurairah r.a. berkata, "Rasulullah s.a.w. tidak kenyang dengan makanan selama tiga hari hingga beliau wafat."¹⁴⁹

Abu Hurairah juga mengatakan bahwa Rasulullah s.a.w. meninggal dunia dalam keadaan tidak kenyang dengan roti gandum.

Muslim meriwayatkan bahwa Umar berkhotbah dan mengingatkan manusia akan dunia yang menyimpannya. Beliau berkata, "Aku pernah melihat Rasulullah s.a.w. seharian menahan sakit karena lapar. Beliau tidak mendapatkan sebiji kurma pun untuk mengisi perutnya."

Dari Anas r.a., Nabi s.a.w. bersabda, "*Aku mengalami penderitaan di jalan Allah yang tidak pernah dialami oleh seorang pun dan aku juga merasakan ketakutan di jalan Allah yang tidak pernah dirasakan oleh seorang pun. Tiga hari tiga malam pernah kulalui tanpa makanan, kecuali makanan yang dikempit oleh Bilal.*"¹⁵⁰

Rasulullah s.a.w. bersabda,

خَيْرُ النَّاسِ قَرْنِي ثُمَّ الَّذِينَ يَلُونَهُمْ ثُمَّ الَّذِينَ يَلُونَهُمْ ثُمَّ
يَأْتِي قَوْمٌ وَيَشْهَدُونَ وَلَا يُسْتَشْهَدُونَ وَيَنْذِرُونَ وَلَا يَفُونَ
وَيَظْهَرُ فِيهِمُ السِّمْنُ

"Manusia terbaik adalah generasiku, kemudian pada masa setelah mereka, kemudian pada masa setelah mereka. Kemudian datanglah kaum yang bersaksi sedang mereka tidak diminta untuk bersaksi,

¹⁴⁸ HR. Muslim.

¹⁴⁹ HR. Bukhari.

¹⁵⁰ HR. Tirmidzi dan Ibnu Majah.

bernazar (berjanji) tapi tidak menunaikan dan mereka tampak gemuk-gemuk.”¹⁵¹

Di sini kami tidak mengajak untuk lapar secara berlebihan sehingga membahayakan pelakunya. Kami hanya ingin bersikap tengah-tengah seperti yang disinggung oleh syair berikut ini,

*“Jangan berlebihan,
bersikaplah bersahaja.*

*Dua ujung yang ekstrim dari sebuah urusan sungguh
menghinakan.”*

Rasulullah s.a.w. pernah mencela lapar dan meminta perlindungan kepada Allah darinya, seperti dalam doa berikut,

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُوعِ فَإِنَّهُ يَبْسُ الضَّجِيعُ وَأَعُوذُ
بِكَ مِنَ الْخِيَانَةِ فَإِنَّهَا يَبْسُتِ الْبِطَانَةُ

“Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari lapar karena ia seburuk-buruk teman tidur dan aku berlindung kepada-Mu dari khianat karena ia sejahat-jahat teman kepercayaan.”¹⁵²

Sesuatu yang selayaknya dihindari oleh setiap orang adalah lapar yang berlebihan dan membiarkan perut selalu terisi. Keduanya merupakan perbuatan yang dicela syariat, seperti yang tampak dalam sabda Rasulullah s.a.w. kepada orang yang bersendawa di depannya,

كَفَّ عَنَّا جُشَاءَكَ فَإِنَّ أَكْثَرَهُمْ شَبَعًا فِي الدُّنْيَا أَطْوَلُهُمْ

¹⁵¹ *Jāmi' al-'Ulūm wa al-Hikam: 2/469.*

¹⁵² HR. Abu Daud, Nasa'i dan Ibnu Majah.

جُوعًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ

“Hentikan sendawamu, sesungguhnya orang yang paling sering kenyangnya di dunia akan menjadi orang yang paling lama laparnya di hari Kiamat.”¹⁵³

Menurut Ibnu Qayim, makan sampai kenyang adalah *rukshah* (kemurahan) yang tidak haram. Oleh karena itu, tidak selayaknya seseorang bersikap melampaui batas hingga lambungnya sesak dan sakit. Ia selalu mencari-cari sesuatu untuk ditukar dengan makanan. Dengan demikian, cita-citanya hanya perut, baik sebelum maupun sesudah makan. Hendaknya ia lapar dan kenyang, serta meninggalkan makanan ketika ia masih berhasrat. Standarnya adalah sabda Rasulullah s.a.w.,

فَثُلْتُ لِبَطْنِي وَثُلْتُ لِشَرَابِي وَثُلْتُ لِنَفْسِي

“Sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minuman dan sepertiganya lagi untuk udara.” Jangan menjadikan ketiga bagian ini untuk makanan semuanya.¹⁵⁴

Ahmad ibn Hambal, seperti yang dikisahkan oleh Ibnu Jauzi, berkata, “Aku membenci sedikit makan. Ada orang yang sengaja melakukannya, sehingga tidak mampu menunaikan kewajiban.” Pendapat ini benar. Orang yang terus-menerus makan sediki akan tidak mampu mengerjakan ibadah sunnah, kemudian yang wajib, tidak mampu menggauli istrinya, tidak mampu menjaga keluarganya dari sesuatu yang haram, tidak mampu bekerja untuk mereka dan tidak mampu berbuat kebajikan yang pernah dilakukannya.

¹⁵³ HR. Tirmidzi dan Ibnu Majah.

¹⁵⁴ *Al-Wâbil ash-Shaib*: 21.

Jangan Anda dilalaikan oleh hadis yang menganjurkan lapar. Yang dimaksud oleh hadis-hadis itu adalah anjuran berpuasa. Adapun mengurangi makanan secara terus-menerus sehingga menghilangkan tenaga, maka dilarang.¹⁵⁵

Tidak selayaknya seseorang berbuat sesuatu untuk memperkuat orang lain dan membuat dirinya menjadi lemah. Seseorang lebih tahu kebaikan untuk dirinya.¹⁵⁶

Orang yang berakal akan memberi gizi untuk tubuhnya secara proporsional, seperti prajurit yang membersihkan rambut dari hewan tunggangannya.

Jangan Anda menyangka saya menganjurkan makan berdasarkan syahwat atau menikmati banyak kelezatan. Saya hanya menyarankan untuk memakan sesuatu yang dapat menjaga jiwa dan melarang memakan sesuatu yang membahayakan tubuh.

Makan berlebihan menyebabkan seseorang mudah tertidur. Perut yang kenyang menyebabkan hati buta dan membuat badan terasa berat dan lemah. Hendaknya Anda memahami apa yang saya maksudkan. Kesederhanaan adalah jalan saya.¹⁵⁷

Banyak Tidur

Menurut Fudhail, ada dua kebiasaan yang dapat membuat hati keras: banyak tidur dan banyak makan.¹⁵⁸

Beberapa ahli ma'raifat mengatakan bahwa rasa sedih (karena dosa) tidak akan muncul dengan banyak tidur.¹⁵⁹

Safaraini, ketika menerangkan kebiasaan Abu Daud, mengatakan bahwa banyak tidur menyebabkan banyak bencana. Banyak tidur menandakan adanya kelemahan dan ketidak-cerdasan

¹⁵⁵ *Shaid al-Khâthir*: 36.

¹⁵⁶ *Ibid*: 36.

¹⁵⁷ *Ibid*: 451.

¹⁵⁸ Baihaqi, *az-Zuhd*: 176.

¹⁵⁹ *Ibid*: 177.

pada diri seseorang. Banyak tidur adalah penyebab timbulnya kemalasan, ketidakberdayaan dan hilangnya waktu untuk hal yang tidak bermanfaat. Banyak tidur menyebabkan hati mengeras, lalai, lalu mati. Banyak dalil yang menunjukkan hal itu yang berasal dari ucapan orang-orang di masa lalu, syair Arab dan hadis sahih yang tidak perlu disebut di sini karena persolan ini sudah banyak diketahui.¹⁶⁰

Ibnul Qayim menganggap banyak tidur sebagai salah satu penyebab rusakny hati. Menurut beliau, banyak tidur memati-kan hati, memperberat tubuh, membuang-buang waktu dan menyebabkan banyak kelalaian dan kemalasan.

Tidur ada yang sangat dibenci dan ada pula yang berbahaya bagi tubuh. Tidur yang bermanfaat adalah tidur yang dilakukan pada saat dibutuhkan. Tidur di permulaan malam lebih baik dan lebih bermanfaat daripada tidur di akhir malam. Tidur di tengah siang lebih bermanfaat daripada tidur di awal maupun di akhir siang. Tidur yang dilakukan di ujung waktu bahanya lebih besar daripada manfaatnya, terutama yang dilakukan di waktu ashar atau pagi hari, kecuali bagi orang yang tidak tidur semalaman.

Di antara tidur yang dibenci itu adalah tidur di antara waktu subuh dan matahari terbit, karena itu adalah waktu yang sangat berharga. Bagi para *salik*, bekerja pada waktu tersebut mempunyai keutamaan yang luar biasa. Bahkan, andaikata bekerja sepanjang malam, ia tidak akan berhenti pada waktu itu hingga terbit matahari. Waktu antara subuh dan matahari terbit adalah awal siang dan kuncinya, waktu turunnya rezki dan berkah. Dari situlah siang berawal dan di situlah semua hikmah berkumpul. Maka, yang tidur pada waktu itu adalah orang yang terpaksa.

Secara umum, tidur yang paling baik adalah tidur setengah malam, yaitu pada awal malam (setelah waktu isya) dan seperenam malam yang akhir, kira-kira delapan jam. Menurut para dokter,

¹⁶⁰ *Ghidzâ' al-Albâb*: 2/359.

ini adalah waktu yang paling baik untuk tidur. Jika kurang atau lebih dari itu akan menyebabkan tubuh sakit.

Di antara tidur yang tidak bermanfaat adalah tidur di awal malam (setelah matahari terbenam dan sebelum waktu isya). Rasulullah s.a.w. tidak menyukai tidur pada waktu itu. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa tidur pada waktu itu tidak baik menurut syariat maupun kesehatan.

Sama halnya dengan banyak tidur, kurang tidur juga mengakibatkan bahaya yang tidak kalah besar. Di antaranya adalah mengakibatkan buruknya penampilan, sakitnya jiwa, dan hilangnya kemampuan berfikir dan beramal. Selain itu, kurang tidur juga menyebabkan munculnya penyakit yang berbahaya sehingga seseorang tidak dapat memanfaatkan hati dan tubuhnya.

Sesuatu yang ada akan lurus jika disikapi dengan adil. Barangsiapa dapat bersikap adil, maka akan mendapatkan kebaikan. Hanya kepada Allah kami meminta perlindungan.¹⁶¹

Bergaul Berlebihan

Pergaulan sesama manusia adalah pembawa keburukan sekaligus penyakit yang tidak dapat disembuhkan. Betapa sering pergaulan merampas kebahagiaan, menanamkan benih permusuhan dan menancapkan dendam di hati seseorang, lebih kokoh daripada gunung yang tegak. Pergaulan yang berlebihan menyebabkan seseorang rugi di dunia maupun di akhirat.¹⁶²

Menurut Ibnul Jauzi, tidak ada sesuatu yang dapat menceraiberaikan tekad dan hati seperti dua hal berikut ini: *Pertama*, menuruti semua keinginan nafsu. *Kedua*, berbaur dengan manusia, terutama yang awam dan sering mengunjungi pusat perbelanjaan. Demikian itu terjadi karena tabiat manusia senantiasa menuruti

¹⁶¹ *Madârij as-Sâlikîn*: 1/456.

¹⁶² *Badâ'î' al-Fawâid*: 2/273.

syahwat, membuat orang melupakan perjalanannya di dunia, malas menjalankan perintah dan senang menganggur dan santai.

Orang yang terbiasa berbaur dengan manusia akan berat untuk menuntut ilmu dan beribadah. Bahkan sampai pada ukuran tertentu, gampang menggunjing dan membuang-buang waktu untuk sesuatu yang tidak berarti.¹⁶³

Ibnu Mubarak ditanya tentang obat penyakit hati. Dia menjawab, "Kurangi pergaulan."¹⁶⁴

Seseorang mengunjungi Abu Bakar al-Waraq. Ketika hendak pulang, ia meminta nasihat kepadanya. Beliau lantas berkata, "Aku menemukan kebaikan dunia dan akhirat ketika menyendiri dan aku menemukan keburukannya ketika bergaul dan berbaur."¹⁶⁵

Malik ibn Dinar berkata, "Ingat pesanku! Setiap saudara dan sahabat yang tidak memiliki kebaikan untuk agamamu, maka tinggalkanlah dia."¹⁶⁶

Ibnul Qayim berkata, "Banyak bergaul menyebabkan hati penuh dengan kepulan asap yang keluar dari nafas anak Adam sehingga membuatnya hitam. Banyak bergaul menyebabkan hati tidak konsentrasi, sedih, cemas dan terbebani dengan keharusan persahabatan dengan orang-orang jahat, sebuah beban yang berada di luar kapasitasnya. Persahabatan seperti ini membuatnya sibuk dan melalaikan kepentingannya demi kepentingan mereka, dan membuat perhatiannya terpecah. Jika demikian yang terjadi, lantas apa yang tersisa untuk Allah dan akhirat? Betapa sering pergaulan dengan manusia menyebabkan bencana, hilangnya nikmat, turunnya cobaan, hilangnya pemberian dan terjerumus ke dalam kehancuran."¹⁶⁷

¹⁶³ *Shaid al-Khâthir*: 401.

¹⁶⁴ *Dzamm al-Hawâ*: 62.

¹⁶⁵ Baihaqi, *Az-Zuhd*: 107.

¹⁶⁶ *Al-Chaflah wa al-Infirâd*, Ibnu Abi Dunia: 135.

¹⁶⁷ *Madârij as-Sâlikîn*: 1/452.

Sebagian orang menyangka bahwa pergaulan yang dimaksudkan oleh ungkapan Ibnu Qayim tersebut adalah pergaulan dengan orang-orang jahat saja. Ini adalah pemahaman yang salah. Maksud yang sebenarnya adalah pergaulan dengan siapa saja yang tidak mendekatkan diri kepada Allah. Ini adalah pergaulan yang berbahaya dan tercela, meskipun pergaulan itu tampak bersama mereka yang saling menolong dalam kebaikan. Menurut Ibnu Qayim, ada dua macam pertemuan dengan orang lain: *Pertama*, pertemuan dalam rangka senang-senang dan buang-buang waktu. Pertemuan macam ini bahayanya lebih besar daripada manfaatnya. Bahaya yang paling kecil adalah merusak hati dan menyia-nyiakan waktu.

Kedua, pertemuan dalam rangka saling menolong dalam mencapai keberhasilan dan saling memberi nasihat tentang kebenaran dan kesabaran. Akan tetapi, pertemuan macam ini juga membawa bencana, karena, adanya sikap saling memuji, ucapan dan pergaulan yang berlebihan dan pertemuan itu dapat menjadi sekadar syahwat dan kebiasaan sehingga berubah dari tujuan semula.

Secara umum, pertemuan dan pergaulan adalah suntikan, baik untuk nafsu *ammârah*, hati, maupun nafsu *muthma'innah*. Barangsiapa suntikannya baik, maka buah yang akan dipetik pun baik.¹⁶⁸

Kini manusia semakin banyak. Oleh karenanya mereka sering bertemu. Di antara mereka muncul ikatan dan pertemuan rutin. Akan tetapi, pertemuan itu lebih banyak membahas sesuatu yang tidak bermanfaat.

"Pertemuan tidak bermanfaat sama sekali

Yang ada hanya pembicaraan tidak karuan.

¹⁶⁸ *Al-Fawâ'id*: 93.

*Kurangi pertemuan dengan manusia,
kecuali untuk menuntut ilmu atau memperbaiki keadaan.”*

Hal ini tidak berarti bahwa seseorang harus menjauhi dan menghindari manusia sehingga ia tidak bisa memberikan manfaat dan mengajarkan ilmu kepada mereka. Rasulullah s.a.w. bersabda,

الْمُؤْمِنُ الَّذِي يُخَالِطُ النَّاسَ وَيَصْبِرُ عَلَىٰ أَذَاهُمْ أَفْضَلُ مِنْ
الْمُؤْمِنِ الَّذِي لَا يُخَالِطُ النَّاسَ وَلَا يَصْبِرُ عَلَىٰ أَذَاهُمْ

“Orang beriman yang bergaul dengan sesama kemudian bersabar atas penderitaan yang mereka lakukan, lebih baik daripada orang beriman yang tidak bergaul dan tidak bersabar atas penderitaan yang mereka lakukan.”¹⁶⁹

Beliau juga bersabda,

خَيْرُ النَّاسِ أَنْفَعُهُمْ لِلنَّاسِ

“Sebaik-baik orang adalah yang paling bermanfaat bagi orang lain.”

Ibn Mas’ud berkata, “Bergaullah dengan manusia, namun jangan mengikuti perbuatan mereka yang menyimpang. Bersahabatlah dengan mereka, namun jangan sampai melukai agamamu.”¹⁷⁰ Ibnu Mubarak berkata, “Mereka berkata kepadaku tentang arti ‘uzlah (menyendiri). ‘Uzlah adalah engkau tetap bersama manusia. Apabila mereka berzikir kepada Allah, hendaknya engkau ikut serta. Bila mereka berbuat selain itu, diamlah.”¹⁷¹

¹⁶⁹ HR. Ahmad dan Tirmidzi.

¹⁷⁰ Baihaqi, az-Zuhd: 109.

¹⁷¹ Al-Uzlah wa al-Infirâd: 98.

Dengan demikian, yang baik dan bermanfaat adalah bergaul dengan manusia berkenaan dengan kebaikan dan menjauhi mereka berkenaan dengan keburukan dan perbuatan halal yang berlebihan.

Jika situasi menuntut pergaulan dalam keburukan, dan pada saat yang sama tidak mungkin menghindari manusia, hendaknya seseorang tidak menyetujui keburukan itu dan bersabar atas penderitaan yang berasal dari mereka. Mereka pasti membuatnya menderita jika ia tidak memiliki kekuatan dan penolong. Akan tetapi, perlu diingat, penderitaan yang mereka timpakan itu akan membuatnya mulia, dicintai dan dipuji oleh manusia, oleh orang-orang yang beriman dan oleh Tuhan semesta alam. Sebaliknya jika menyetujui mereka, ia akan dihina, dibenci dan dicela oleh manusia, oleh orang-orang yang beriman dan oleh Tuhan alam semesta. Maka, bersabar atas penderitaan yang berasal dari manusia adalah sikap yang terbaik.

Jika situasi menuntut pergaulan dalam perbuatan halal yang berlebihan, hendaknya ia bersungguh-sungguh mengubah pergaulan itu menjadi majlis yang taat kepada Allah. Ia perlu mendorong dirinya, memperkuat hatinya dan mengabaikan sesuatu yang muncul dari setan yang mencoba mengalihkan tujuan itu dengan mengucapkan bahwa perbuatan ini adalah riya dan sekadar kegemeran menunjukkan ilmu. Ia harus melawannya dan meminta perlindungan kepada Allah. Selain itu, jika mungkin, ia memberikan pengaruh yang baik kepada mereka yang menjadi teman pergaulannya. Apabila tidak, ia harus mencabut hatinya dari mereka seperti mencabut rambut dari tubuh sambil sesekali bersama dan menghindari mereka. Melihat mereka tetapi tidak dengan mata hati dan tidak mendengarkan dan memperhatikan ucapan mereka. Demikian itu perlu dilakukan karena hatinya telah dicabut dari mereka dan dibawanya naik ke kerajaan langit, memuji di sekitar Arsy bersama arwah-arwah yang suci.

Betapa berat dan sulit hal ini dilakukan, kecuali oleh orang yang dimudahkan Allah. Oleh karena itu, seseorang harus percaya kepada Allah, berlindung kepada-Nya dan menundukkan nafsu kepada-Nya dengan penuh rasa hina.¹⁷²

Seorang hamba hendaknya bergaul dengan manusia sesuai dengan kebutuhan. Dalam bergaul dengan mereka, hendaknya ia membeda-bedakan mereka menjadi empat golongan. Apabila bergaul dengan dua golongan sekaligus atau lebih, ia akan banyak mendapatkan keburukan.

Golongan pertama, manusia yang pergaulan dengannya seperti makanan yang dibutuhkan sehari-hari. Apabila seorang hamba telah terpenuhi kebutuhannya, ia harus segera pergi. Apabila membutuhkannya lagi, ia boleh kembali. Golongan ini lebih berharga daripada yaqut merah. Mereka adalah orang-orang yang mengenal Allah, memahami perintah-Nya, memahami makar musuh-Nya dan memahami penyakit hati dan obatnya. Mereka adalah orang-orang yang menyampaikan nasihat Allah, Kitab-Nya, Rasul-Nya dan manusia. Pergaulan dengan golongan ini akan mendatangkan banyak keuntungan.

Golongan kedua, manusia yang pergaulan dengannya seperti obat yang dibutuhkan saat sakit. Jika badan sehat, pergaulan dengan mereka tidak dibutuhkan. Mereka adalah orang yang keikutsertaannya dibutuhkan dalam pemenuhan kebutuhan hidup: dalam perkumpulan, musyawarah, penanggulangan penyakit dan lain sebagainya.

Golongan ketiga, manusia yang pergaulan dengannya seperti penyakit. Penyakit ini bermacam-macam bergantung pada tingkatan, jenis dan kekuatannya. Ada orang dari golongan ini yang jika kita bergaul dengannya seperti mendapat penyakit menahun yang sulit disembuhkan. Pergaulan dengan mereka

¹⁷² *Madârij as-Sâlikîn*: 1/453.

tidak mendatangkan keuntungan, tapi malah membawa kerugian, baik di dunia maupun di akhirat, atau salah satunya. Apabila tetap dilanjutkan, pergaulan dengan mereka akan berubah menjadi penyakit mematikan yang menakutkan. Ada juga orang dari kalangan mereka yang jika kita bergaul dengannya seperti menderita sakit gigi yang menimbulkan rasa sakit yang sangat. Apabila gigi itu dicabut, hilanglah rasa sakit yang ditimbulkannya. Ada juga orang dari kalangan mereka yang jika kita bergaul dengannya seperti terserang demam. Mereka itu adalah orang bodoh yang pembenci, yang tidak baik apabila berbicara dan mendengar selalu dengan sikap yang tidak baik. Mereka tidak mengetahui di mana harus memposisikan diri. Apabila berbicara, ucapan mereka bagaikan tongkat yang memukul-mukul hati para pendengarnya, ucapan yang disertai rasa bangga dan takjub pada diri sendiri. Setiap kali berbicara, ia manyangka ucapannya adalah parfum yang membuat wangi majlis. Apabila diam, ia membebani beban yang amat berat. Orang yang diuji dengan salah satu jenis dari manusia ini dan tidak ada jalan untuk tidak bergaul berbau dengan mereka, maka ia harus bergaul dengan cara yang baik hingga Allah memberikan jalan keluarnya.

Golongan keempat, manusia yang pergaul dengannya seperti minum racun. Jika orang tidak menemukan penawarnya setelah meminumnya, lebih baik kita ucapkan bela sungkawa atas kematiannya. Betapa banyak manusia dari golongan ini. Mereka adalah pelaku bid'ah dan kesesatan yang menghalang-halangi manusia untuk mengikuti Sunnah Rasulullah s.a.w. Mereka adalah orang-orang yang menghalangi manusia untuk berjihad di jalan Allah dan berusaha membelokkan jalan itu. Oleh sebab itu, mereka menjadikan bid'ah sebagai Sunnah dan Sunnah sebagai bid'ah; kebaikan sebagai kemungkaran dan kemungkaran sebagai kebaikan.¹⁷³

¹⁷³ Dikutip secara ringkas dari *Badâ'î' al-Fawâ'id*: 2/274.

Kami ingin mengingatkan di sini tentang kesalahan sementara orang. Yaitu mereka yang merasa percaya diri untuk duduk bersama orang-orang yang memberikan arahan yang sesat atau membaca buku mereka dengan maksud mengetahui apa yang ada dan yang sampai kepada mereka, atau menemukan kebenaran yang mereka miliki. Meski kami sepakat dengan kata bijak yang berbunyi *“hikmah adalah barang hilangnya orang beriman; siapa yang menemukannya, dialah yang berhak”*, tetapi kata bijak ini tidak boleh bertentangan dengan kebenaran yang ada di dalam Kitab Allah dan Sunnah Rasulullah s.a.w. Di antaranya firman Allah berikut:

“Apabila engkau melihat orang-orang yang memperolok-olokkan ayat-ayat Kami, maka tinggalkanlah mereka sehingga mereka membicarakan pembicaraan yang lain. Dan jika setan membuatmu lupa, maka jangan engkau duduk bersama orang-orang yang zalim itu sesudah ingat. (QS. Al-‘An‘âm: 68)

“Sungguh Allah telah menurunkan kepada kalian di dalam al-Qur`an bahwa apabila kalian mendengar ayat-ayat Allah diingkari dan diperolok-olokkan, maka jangan kalian duduk bersama mereka sehingga mereka memasuki pembicaraan yang lain, karena sesungguhnya (jika kalian berbuat demikian), tentulah kalian serupa dengan mereka. Sesungguhnya Allah akan mengumpulkan semua orang munafik dan orang kafir di dalam jahannam. (QS. An-Nisâ` : 140)

Menurut Ibnu Jarir, di dalam ayat tersebut ada petunjuk yang amat jelas terhadap larangan duduk bersama pelaku kebatilan, yaitu orang yang menciptakan bid‘ah dan kefasikan.¹⁷⁴

Barangsiapa menceburkan diri dalam majlis-majlis kebatilan dan membaca buku orang-orang yang berada di situ, maka ia telah mempengaruhi diri dan akidahnya. Ia tidak akan selamat.

Para salaf sangat memahami masalah ini. Oleh karena itu, mereka mengingatkan kita untuk tidak membuka pintu ini dan masuk ke dalamnya, karena di belakangnya ada terowongan gelap

¹⁷⁴ *Jâmi‘ al-Bayân: 4/328.*

yang sulit bagi kita untuk keluar darinya. Orang yang dapat keluar darinya pasti menderita banyak luka.

Ibnu Abbas berkata, "Janganlah duduk bersama orang-orang yang cenderung mengikuti nafsu (*ahl al-ahwâ`*), karena duduk bersama mereka dapat membuat hati sakit."¹⁷⁵

Abu Jauza berkata, "Duduk bersama sekawan babi lebih aku suka daripada duduk bersama salah seorang dari *ahl al-ahwâ`*."¹⁷⁶

Abu Qalabah berkata, "Janganlah duduk bersama *ahl al-ahwâ`* dan bercakap-cakap dengan mereka, karena aku yakin mereka pasti mengajakmu ke dalam kesesatan dan keraguan."¹⁷⁷

Syuaib ibn Habhab bertanya kepada Ibnu Sirin, "Bagaimana menurutmu mendengar ucapan *ahl al-ahwâ`*?" Beliau menjawab, "Kami tidak mendengar sesuatu dari mereka, tidak juga kemuliaan."¹⁷⁸

Yahya ibn Abi Katsir berkata, "Jika engkau berjumpa pelaku bid'ah di jalan, ambil jalan lain!"¹⁷⁹

Yunus ibn Ubaid berkata, "Jagalah tiga hal dariku, jangan kalian menghadap raja untuk membacakan al-Qur`an, jangan kalian menyendiri bersama seorang wanita untuk membacakan al-Qur`an, dan janganlah kalian mendengarkan al-Qur`an dari *ahl al-ahwâ`*."¹⁸⁰

Menurut Sufyan ats-Tsauri, orang yang mendengarkan ucapan pelaku bid'ah, padahal ia mengetahui, maka ia telah keluar dari perlindungan Allah dan Allah menyerahkan perlindungan itu kepada dirinya.

¹⁷⁵ Ibnu Bathah, *al-Ibânah al-Kubrâ*: 2/438.

¹⁷⁶ *Siyar A'lâm an-Nubalâ'*: 4/372.

¹⁷⁷ *Ibid*: 4/472.

¹⁷⁸ *Ibid*: 4/611.

¹⁷⁹ *Ibid*: 6/29.

¹⁸⁰ *Ibid*: 6/293.

Ketika memberikan komentarnya, Dzahabi berkata, “Para salaf sangat berhati-hati dalam hal bid’ah, karena menyadari bahwa hati sangat lemah dan (pelaku bid’ah) menyerupai pencuri.”¹⁸¹

Apabila Malik didatangi oleh *ahl al-ahwâ’*, ia berkata, “Aku amat yakin dengan agamaku, sementara engkau adalah orang yang ragu. Pergilah kepada orang yang ragu sepertimu dan bedebatlah dengannya!”¹⁸²

Ibnu Mubarak berkata, “Duduklah bersama orang-orang miskin dan jauhilah pelaku bid’ah.”¹⁸³

Dua orang dari *ahl al-ahwâ’* menemui Ali Muhammad ibn Sirin kemudian berkata, “Wahai Ayah Bakar, bagaimana jika kami menceritakan sesuatu kepadamu?” Dia menjawab, “Tidak.” Dua orang itu kembali berkata, “Kami hendak membacakan sebuah ayat kepadamu?” Dia berkata, “Pegilah, atau aku yang pergi!” Dua orang itu kemudian pergi. Lalu orang-orang bertanya, “Wahai Ayah Bakar, apa susahnya bila engkau mendengarkan ayat yang dibacakan oleh mereka?” Dia berkata, “Aku khawatir mereka membacakan ayat kemudian mengubahnya hingga hatiku terpengaruh.”¹⁸⁴

Ibnu Thawus berkata kepada anaknya yang sedang diajak bicara oleh pelaku bid’ah, “Wahai anakku, tutuplah kedua telingamu, hingga engkau tidak mendengar apa yang diucapkannya.” Kemudian berkata, “Kuatkan, kuatkan!”

Umar ibn Abdul Aziz berkata, “Barangsiapa menjadikan agamanya sebagai bahan perdebatan, maka dia tidak akan konsisten.”

Telah banyak pendapat dari kalangan salaf melebihi apa yang telah dikemukakan di atas. Mereka berpendapat bahwa pintu ini

¹⁸¹ *Ibid*: 7/261.

¹⁸² *Ibid*: 8/99.

¹⁸³ *Ibid*: 8/399.

¹⁸⁴ *Ibid*: 11/285.

(pintu pelaku bid'ah dan *ahl al-ahwâ'*) harus ditutup dari akarnya. Jika demikian, lantas apa yang akan mereka ucapkan terhadap orang yang secara sengaja belajar kepada pelaku bid'ah dan *ahl al-ahwâ'*, baik itu menghadiri majlis mereka, membaca buku-buku mereka, dan lain sebagainya?

Ibnu Ruwandi, salah seorang cendekiawan besar, pada awalnya memiliki sejarah yang baik, sebagaimana yang dikatakan oleh Balkhi.¹⁸⁵ Namun belakangan dia mengikuti *Râfidhah* dan mazhab yang menyimpang. Jika ditanya, dia menjawab, "Aku hanya ingin mengetahui pendapat mereka." Kemudian dia bertukar pikiran. Maka, muncullah keraguan dalam dirinya. Ibnu Jauzi berkata tentangnya, "Dahulu aku mendengarkan darinya dengan penuh penghormatan. Namun, kemudian aku melihat padanya sesuatu yang tidak pernah terdetik dalam hatiku."¹⁸⁶

Imran ibn Hathan, seorang cendekiawan, menikahi seorang wanita Khawarij. Dia berkata, "Aku akan membawanya kembali." Akan tetapi, malah dia yang terbawa ke mazhab istrinya.¹⁸⁷

Ambilah pelajaran dari Abu Hamid al-Ghazali. Beliau memasuki pintu ini dan keluar darinya dalam keadaan tidak selamat, seperti yang dikatakan oleh Abu Bakar ibn Arabi, "Syaikh kita, Abu Hamid, menelan (karya) para filosof dan ingin membuat mereka muntah. Namun dia tidak bisa."¹⁸⁸ Ibnu Taimiyah berkata, "Para imam agama mengingkari Abu Hamid dalam bukunya *al-Mawâd al-Fâsidah min Kalâm al-Falâsifah*. Mereka berkata, 'Penyakitnya adalah *asy-Syifâ'*, yaitu buku karya Ibnu Sina tentang filsafat."¹⁸⁹

Berkaitan dengan itu, Dzahabi berkata, *asy-Syifâ'* telah membuatnya ketagihan untuk mengkaji *Rasâ'il Ikhwân ash-Shafâ'*, yang merupakan penyakit yang sulit disembuhkan, kudis yang

¹⁸⁵ *Ibid*: 14/61.

¹⁸⁶ *Ibid*: 14/59.

¹⁸⁷ *Ibid*: 4/214.

¹⁸⁸ *Ibid*: 19/327.

¹⁸⁹ *Ibid*: 10/552.

menghancurkan, dan racun yang mematikan. Andai saja Abu Hamid bukan cendekiawan besar dan orang pilihan, dia pasti binasa.”

Hindarilah membaca buku-buku ini. Jangan biarkan agama Anda dimasuki keraguan orang-orang yang telah lalu. Jika tidak, Anda akan terperosok dalam keraguan. Barangsiapa menginginkan keselamatan dan kemenangan, hendaknya selalu beribadah dan meminta pertolongan kepada Allah. Semoga Allah berkenan menunjukkan jalan-Nya. Karena baik tujuannya, semoga seorang alim diampuni kesalahannya. Semoga ia selamat. *Insyaallah.*¹⁹⁰

Jangan tertipu dengan apa yang Anda miliki. Anda tidak lebih cerdas daripada mereka. Anda bukanlah ahli ibadah seperti Ayub. Anda tidak memiliki ilmu seluas yang dimiliki oleh Ibnu Sirin dan Abu Jauza. Keselamatan tidak ada gantinya, lalu bagaimana Anda bisa mempertaruhkan agama, padahal Anda mengetahui bahwa manusia yang memiliki ilmu lebih luas daripada Anda membuka pintu ini atas kehendaknya sendiri kemudian tersesat? Ini tidak berarti kita tidak mengajak dan memberi mereka nasihat. Akan tetapi, tidak setiap orang mampu melakukannya.

Ya Allah, tunjukkan kepada kami kebenaran sebagai kebenaran dan beri kami kekuatan untuk mengikutinya; tunjukkan kepada kami kebatilan sebagai kebatilan dan beri kami kekuatan untuk meninggalkannya. Jangan jadikan hal itu samar bagi kami sehingga kami tersesat. Jadikanlah kami imam bagi orang-orang yang bertakwa.

Waspadalah

Waspadalah, karena jalan penuh dengan bahaya, sementara nafsu diciptakan dengan watak zalim dan bodoh. Jika seorang hamba bertekad menempuh perjalanan menuju Allah, nafsu siap

¹⁹⁰ *Ibid*: 19/328.

memperdaya dan menghadangnya. Pertama-tama ia memperdaya dengan syahwat, kepemimpinan, kenikmatan, wanita dan pakaian. Apabila seorang hamba berhenti di situ, maka perjalanannya terhenti. Akan tetapi, apabila mengabaikan godaan itu, terus melanjutkan perjalanan dan meyakini apa yang dicarinya, ia diuji dengan godaan selanjutnya, seperti banyaknya pengikut, dihormati di setiap pertemuan, dimintai doa dan diharapkan berkahnya. Jika setelah menerima godaan-godaan ini ia berhenti, maka sampai di situlah perjalanannya dan ia tidak bisa lagi meneruskan perjalanannya menuju Allah. Sebaliknya jika dapat melewati godaan-godaan itu, ia diuji lagi. Kali ini dengan karamah, keterlepasan (dari materi), kesendirian, indahnya kebersamaan (dengan Tuhan) dan kenikmatan terbebas dari keinginan duniawi. Jika ia berhenti, perjalanannya cukup di sini dan ia tidak dapat mencapai tujuannya. Sebaliknya jika dapat bertahan dan terus berjalan, ia berarti hamba yang dapat menuntaskan perjalanannya, yang tidak dapat dihentikan oleh apapun untuk mencapai Tuhannya. Dari Allah lah datangnya pertolongan.¹⁹¹

Ibnul Jauzi berkata, “Orang yang dibawa oleh nafsunya kepada kenikmatan yang haram akan sibuk memikirkan kenikmatan itu dan melalaikan akibatnya. Kemudian akalunya memanggil, ‘Celakalah engkau! Jangan lakukan, engkau telah menghentikan pendakianmu.’ Kemudian dikatakan, ‘Jangan dengarkan! Tetaplah pada pilihanmu.’ Apabila lebih memilih mendengarkan ajakan nafsunya daripada mendengarkan ajakan akalunya, ia akan terus turun dari pendakiannya.”

Menurut Ibnul Jauzi, pilihan yang buruk itu diumpamakan dengan kisah berikut: Pada suatu hari, anjing berkata kepada singa, “Wahai raja hutan, ubahlah namaku yang jelek ini.” Singa berkata, “Engkau pengkhianat. Tidak ada nama yang cocok buatmu kecuali namamu yang sekarang.” Anjing kembali berkata,

¹⁹¹ *Al-Fawâ'id*: 204.

“Ujilah aku!” Singa kemudian memberinya sepotong daging dan berkata, “Jagalah daging ini sampai besok. Jika engkau mampu melakukannya, aku akan mengubah namamu.” Berikutnya, si anjing pun merasa lapar, namun ia hanya dapat memandangi daging itu. Ketika dorongan nafsunya semakin kuat, anjing itu berkata, “Ada apa dengan namaku? Bukankah “anjing” adalah nama yang baik?” Kemudian, ia memakan daging yang diamanatkan kepadanya. Demikianlah perumpamaan orang yang rendah tekadnya, yang puas hanya dengan memakan sesuatu yang dapat merendahnya, yang lebih memilih nafsu yang sekarang daripada keutamaan yang nanti.

Betapa sering orang yang tergelincir dan terperosok dalam sumur yang rusak. Betapa sering orang yang terpengaruh oleh kebatilan sulit untuk dibebaskan. Hakikat yang hilang sulit untuk dicari. Oleh karena itu, jauhilah sesuatu yang menimbulkan fitnah. Sesungguhnya orang yang mendekati fitnah banyak yang tidak selamat.

Ya Allah, kami meminta kepada-Mu agar kami dapat berbuat yang baik, meninggalkan yang mungkar dan mencintai orang miskin. Kami meminta kepada-Mu agar Engkau mengampuni kami dan merahmati kami. Jika Engkau ingin menimpakan fitnah kepada hamba-Mu, jauhkanlah kami darinya dan dekatkan kami kepada-Mu sehingga kami tidak termasuk mereka yang dilanda fitnah.

Mudah-mudahan Allah mencurahkan shalawat dan salamnya kepada Nabi kita Muhammad, kepada keluarga, para sahabatnya dan para pengikut mereka dalam kebaikan sampai datangnya hari Kiamat.[]

