

Bercelak, Sunah Nabi Untuk Menjaga Kesehatan Mata

written by Ahmad Khalwani, M.Hum



Harakatuna.com - Islam adalah agama yang sangat menganjurkan untuk menjaga kesehatan tubuh, baik mata, badan, telinga. Mata sebagai organ yang cukup vital sudah sepatutnya dijaga dengan baik dan benar. Salah satu diantara [sunah](#) Nabi Muhammad Saw dalam menjaga kesehatan mata adalah bercelak.

[Nabi Muhammad](#) dalam hadisnya menjelaskan bahwa bercelak adalah salah satu ajaran nabi untuk menyehatkan mata.

اَكْتَحِلُوا بِالْإِثْمِدِ فَإِنَّهُ يُجْلُو الْبَصَرَ وَيَنْبِتُ الشَّعْرَ

Artinya: “Bercelaklah kalian dengan itsmid, karena hal itu dapat menjernihkan pandangan mata dan menumbuhkan bulu mata”. [HR. Muslim]

Sahabat Ustman bin Affan juga menjelaskan bahwa diantara cara untuk menyehatkan dan menguatkan mata adalah dengan bercelak

عليكم بالكحل ، فإنه ينبت الشعر ويشد العين

Artinya: “Bercelaklah kalian, karena itu dapat menumbuhkan bulu mata dan menguatkan mata”.

Adapun cara bercelak yang dicontohkan Rasulullah adalah dengan menggunakan celak *Itsmid* yaitu batu hitam yang biasa digunakan untuk bercelak. Selain itu waktu terbaik untuk menggunakan celak adalah sebelum tidur. Tiga di sebelah mata kanan dan tiga di sebelah mata kiri. Dalam hadisnya, Nabi Muhammad menerangkan ini dengan jelas

أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَكْتَحِلُ بِالْإِثْمِدِ كُلَّ لَيْلَةٍ قَبْلَ أَنْ يَنَامَ وَكَانَ يَكْتَحِلُ فِي كُلِّ عَيْنٍ ثَلَاثَةَ أَمْيَالٍ

Artinya: “Sesungguhnya Nabi Saw bercelak dengan *istmid*, setiap malam tatkala menjelang tidur, dan beliau bercelak tiga kali pada setiap matanya,” [HR. Ahmad]

Dalam riwayat yang lain juga diterangkan bahwa Rasulullah selalu perhatian dalam menjaga matanya.

اعتناؤه بعينه: قال ابن عباس رضي الله عنهما: ان النبي صلى الله عليه وسلم كانت له مكحلة يكتحل منها كل ليلة ثلاثة في هذه وثلاثة في هذه

Artinya: “Perhatian Rasulullah Saw terhadap matanya; Ibnu berkata; Sesungguhnya Nabi Saw memiliki tempat celak yang mana beliau bercelak darinya setiap malam, tiga kali di mata satunya dan tiga kali di mata yang lain”

Semoga dengan penjelasan ini, kita bisa meniru Rasulullah dalam menjaga matanya. Amin