

AINUL HAYAT

Sebuah Manuskrip Arab tentang Memperpanjang Usia



Mohammad bin Yousuf Al-Harwi

AINUL HAYAT

Sebuah Manuskrip Arab tentang Memperpanjang Usia

Ditulis Oleh:

Mohammad bin Yousuf Al-Harwi (1542 M/939 H)

Editing dalam Bahasa Arab dan Terjemahan dalam Bahasa Urdu Oleh:

Hakim Syed Zillur Rahman

Ibnu Sina Academy, Aligarh, India

Terjemahan dalam Bahasa Inggris Oleh:

Dr Ashfaque Ahmad

National Institute of Indian Medical Heritage, Hyderabad, India

Terjemahan dalam Bahasa Indonesia Oleh:

Swandari Paramita | Anton Rahmadi

Adi Winata | Ainur Basirah Mulya

Diterbitkan oleh

.....

Universitas Mulawarman, Samarinda, Indonesia

.....

2020

Judul Buku:

Ainul Hayat

Sebuah Manuskrip Arab tentang Memperpanjang Usia

Penulis:

Mohammad bin Yousuf Al-Harwi (1542 M/939 H)

Tim Penerjemah Indonesia:

Swandari Paramita

Anton Rahmadi

Adi Winata

Ainur Basirah Mulya

Penyunting bahasa:

Dwi Murti Nastiti

Desain Sampul & Penata Isi:

Alfyandi

Jumlah Halaman:

168 + 8 halaman romawi

Edisi/Cetakan:

Cetakan 1, April 2020

Universitas Mulawarman, Samarinda, Indonesia

Jl. Kuaro Kampus Gunung Kelua, Samarinda 75119, Kalimantan Timur, Indonesia

ISBN: 978-623-256-075-8

Dicetak oleh Percetakan IPB, Bogor - Indonesia

Isi di Luar Tanggung Jawab Percetakan

© 2020, HAK CIPTA DILINDUNGI OLEH UNDANG-UNDANG

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian
atau seluruh isi buku tanpa izin tertulis dari penerbit

Disclaimer

Buku ini merupakan hasil terjemahan dari manuskrip ilmu kedokteran kuno yang berasal dari India pada abad ke-16. Beberapa konten di dalamnya mungkin tidak relevan dengan perkembangan ilmu kedokteran modern saat ini. Beberapa konten di dalamnya mungkin tidak sesuai dengan kondisi di Indonesia saat ini. Penggunaan beberapa konten di dalam buku ini, yang terkait dengan masalah kesehatan tertentu, harus dikonsultasikan terlebih dahulu kepada tenaga medis. Tim penerjemah tidak bertanggung jawab atas penyalahgunaan konten di dalam buku ini, seperti yang telah disebutkan di atas.

Daftar Isi

Daftar Isi	vii
Pendahuluan	1
Kata Pengantar	
Terjemahan dalam Bahasa Inggris.....	19
Kata Pengantar	
Terjemahan dalam Bahasa Indonesia.....	23
Sebuah Upaya Artikulasi Pengetahuan Klasik.....	25
Ainul Hayat	31
Maqsad 1	
Tentang Aktualisasi <i>Harārat Gharīziyya</i> (Panas Bawaan)	33
Maqsad 2	
Hal-hal yang Dapat Memperpanjang <i>Harārat Gharīziyya</i> dan Memperpendek Kehidupan.....	39
Maqsad 3	
Hal-hal yang Dapat Melemahkan <i>Harārat Gharīziyya</i> dan Memperpendek Kehidupan.....	135
Daftar Kata Ainul Hayat	161
Catatan Akhir Keterangan	
Ainul Hayat	163

Pendahuluan

Hakim Syed Zillur Rahman

Bagian Pertama

Di era sekarang ini, penuaan dan masalah lanjut usia menjadi sangat penting. Sebagai subjek standar dalam ilmu kedokteran dan sosiologi, studi tentang geriatri telah membuka banyak jalan baru penelitian.

Penuaan merupakan elemen penting dalam kehidupan manusia yang tidak dapat dihindari. Tanpa penuaan tujuan akhir kehidupan tidak akan dapat berhasil dijalani. Penuaan bukan masalah baru atau modern, periode lanjut tua akan semakin penting di sepanjang waktunya.

Praktisi ilmu kedokteran, cendekiawan agama dan tokoh masyarakat selalu menganggap masa lansia adalah berharga. Mereka telah menetapkan pedoman, peraturan dan regulasi serta telah menempatkan ide tentang lansia dalam prioritas mereka dengan alasan kemanusiaan, moral dan medis.

Terbentuknya rasa hormat kepada para sesepuh serta perilaku manusia dan hubungannya, merupakan nilai utama dan tradisional dalam masyarakat mana pun. Pengaruhnya masih sangat jelas terlihat hingga hari ini, meskipun terdapat kesenjangan generasi dan perilaku masyarakat yang menurun dengan cepat. Saya tidak ingin menyajikan aspek agama dan moral dari masalah ini di sini, tetapi beberapa hal mengenai isi buku Mohammad bin Yousuf Al-Harwi 'Ainul Hayat' disajikan dari sudut pandang medisnya. Dalam setiap ciptaan alami setelah mencapai ambang tertentu, maka dimulailah musim gugur. Pada musim ini yang ditandai dengan guguran daun ini, merupakan proses transformasi.

Seperti hal lainnya, proses dalam tubuh manusia ini begitu rumit, senyap serta berada dalam banyak lika-liku. Sehingga terlepas dari semua kemajuan dalam ilmu kedokteran, kondisi ini tampaknya tidak akan dijelaskan dengan baik.

Para ahli ilmu kedokteran kuno dan modern selalu mendiskusikan tentang rahasia dan filosofi kehidupan dan kematian.

Para peneliti telah mempelajari perubahan fisiologis tubuh dengan sangat hati-hati. Penelitian dalam hal pertumbuhan kehidupan dan berbagai langkah dan evolusinya telah dilakukan.

Di antara nilai yang diberikan berdasarkan umur, lanjut usia atau penuaan berada di peringkat terakhir. Bagaimana menunda tahap terakhir ini dan mempertahankan masa muda untuk waktu yang lama yang merupakan bagian paling indah dari kehidupan. Hal ini tidak hanya berkaitan dengan keinginan para peneliti tetapi juga dengan keinginan masyarakat awam. Selalu menjadi keinginan manusia bahwa usia tua tidak pernah datang dan kemudahan akan tetap abadi. Banyak yang mencari bahan kimia dan resep obat untuk awet muda. Ini adalah sebuah masalah, bahwa obat mujarab untuk itu tidak akan pernah datang.

Ilmu pengetahuan terkini tentang perubahan biologis telah memberikan penekanan pada teori genetika dan faktor genetik. Telah diakui bahwa pengurangan pertumbuhan dan keberlanjutan sistem seluler atau molekuler serta melemahnya sistem kekebalan tubuh, akan mempengaruhi semua organ dan seluruh sistem fisiologis. Hal ini yang akan menyebabkan penuaan pada manusia. Ribuan tahun yang lalu Ilmu Kedokteran Unani (*Unani Medicine*) telah mengungkapkan fakta bahwa kelemahan sistem kekebalan tubuh disebut penuaan.

Dalam Ilmu Kedokteran Unani, kekuatan sistem kekebalan tubuh dan *quwwat mudabbira badan* (*medicatrix naturae* atau kekuatan penyembuh alami) telah menjadi peran utama dalam pembentukan kesehatan dan penyakit. Ketika kekuatan alami tubuh terganggu, orang itu menjadi sakit.

Pekerjaan terapis adalah memperkuat sistem kekebalan dan tubuh melalui obat-obatan dan penatalaksanaan. Semakin kuat sifat alaminya, maka semakin kuat pertahanan energinya terhadap penyakit. Dalam Ilmu Kedokteran Unani, sistem fisiologis disebut sebagai unit dan memenuhi kaidah temperamen tertentu serta diakui pengaruhnya terhadap *medicatrix naturae* dan panas bawaan.

Selama perubahan temperamental di mana gejala penyakit muncul, proses penggantian cairan dan energi tidak terjadi sesuai kebutuhan tubuh. Kemudian terjadi kelemahan organ, kehilangan panas bawaan dan

pembubaran *pneuma* sehingga saat usia tua semakin dekat dan penyakit terkait dengan hal itu akan bermunculan.

Dalam Ilmu Kedokteran Unani, usia manusia terbagi dalam 4 kelas.

1. *Sinn-i-Numu* (masa pertumbuhan)
2. *Sinn-i-Wuquf* (masa dewasa)
3. *Sinn-i-Kuhulat* (masa penurunan), dan
4. *Sinn-i-Shaykhukhat*

Fase terakhir kehidupan dapat berlangsung hingga 120 tahun. Artinya jika seseorang mengikuti prinsip-prinsip kebersihan, maka ia dapat bertahan hidup selama 120 tahun secara alami. Ibnu Sina banyak berbicara tentang filosofi usia tua dan kematian. Ibnu Sina menuliskan tentang usia tua sebagai berikut. Harus diketahui bahwa setelah *Sinn-i-Wuquf* (masa dewasa), kondisi suhu mulai turun karena udara yang beredar di sekitar tubuh akan diserap oleh esensi panas yang melembapkan sejak awal kelahiran, yang juga dibantu oleh panas bawaan dalam tubuh, dan juga dibantu oleh gerakan tubuh dan pikiran, yang semuanya sangat penting untuk kegiatan sehari-hari.

Alam tidak selalu dapat mengatasi hal-hal ini, karena semua kekuatan tubuh terbatas dan terkadang melelahkan. Hal ini terjadi karena proses pengumpulan material dan kelembapan tidak selalu berjalan kontinu. Jika diasumsikan bahwa kekuatan secara fisiologis sangat besar, dan terus memberikan penggantian cairan dan energi secara seragam, maka keseimbangan penggantian akan tidak sama, akan terjadi peningkatan kehancuran akibat penggantian tersebut. Jadi bagaimana tubuh dapat tetap kuat pada substansi yang terlarut, pasti akan ada saat ketika kelembapan akan habis dikonsumsi sehingga panas juga akan padam.

Ketika kita melihat kedua aspek, jelas bahwa faktor kerugian dan bahayanya jauh lebih besar. Karena itulah sangat penting untuk mengetahui bahwa panas dapat dipadamkan oleh penghancuran kelembapan, terutama ketika ada faktor lain untuk membantu kehancurannya.

Salah satu penyebabnya adalah *rutubat ghariba* (kelembapan asing), yang dihasilkan oleh gangguan pencernaan. Kelembapan ini memadamkan panas bawaan dengan dua cara. Pertama dengan melarutkan panas.

Kedua dengan membuat kelembapannya bertentangan dengan suhu, karena *rutubat ghariba* bersifat dingin dan *phlegmatik*. Panas bawaan menurun terus karena berbagai faktor, sampai pada akhirnya tidak dapat lagi melindungi kelembapan bawaan. Hal ini disebut sebagai kematian alami.

Kematian alami ini tergantung pada temperamen bawaan setiap orang, serta kekuatan dan kelemahan kekuasaan yang melindungi kelembapan bawaan. Allah SWT berfirman tentang hal itu, “Setiap hal pasti ada hari kematian” yang berarti bahwa kematian terjadi pada waktu yang ditentukan dan ditetapkan pada setiap orang. Kematian alami ini berbeda menurut perbedaan *mizaj* di antara setiap orang.

Berpikir lebih jauh tentang masalah ini, Ibnu Sina menuliskan hal yang lain. Perlu juga dicatat bahwa alasan bahwa manusia hidup begitu lama, bukan karena kelembapan bawaan yang diperoleh sejak kelahiran, bukan karena atmosfer panas atau panas tubuh yang secara konstan berada di dalamnya, atau bukan karena muncul akibat pergerakan organ yang ada kekurangannya dengan terus bersaing kuat. Namun sebaliknya, alasannya adalah bahwa jumlah kelembapan bawaan, panas bawaan, panas atmosfer dan pergerakan organ, yang dihancurkan sampai batas tertentu. Meskipun penggantian dalam tubuh terus dilakukan melalui makanan dan lain sebagainya, tetapi karena penggantian ini tidak terpenuhi dengan sesuai, oleh karena itu, setidaknya sebagian dari kelembapan bawaan akan terus terkikis setiap hari. Jika hal itu terjadi secara bertahap, maka kelembapan bawaan akan sepenuhnya dihancurkan melalui proses erosi. Proses pembubaran kelembapan, panas bawaan dan erosi ini disebut sebagai kematian alami.

Ibnu Sina juga telah menjelaskan bahwa kebersihan tidak dimaksudkan untuk mencegah kematian atau melindunginya dari bencana dari luar. Hal ini terutama berkaitan dengan dua masalah.

1. Biarkan kerusakan dan kehilangan dalam cairan bawaan tidak terjadi sebisa mungkin.
2. Lindungi cairan bawaan dan panas bawaan dari proses pembubaran dan penghancuran sesegera mungkin.

Bagian Keenam

Saya sangat senang bahwa teks yang ditulis oleh Mohammad bin Yousuf Al-Harwi pada tahun 1542 tentang geriatri sekarang telah diterjemahkan dari Bahasa Inggris ke Bahasa Indonesia. Andai teks itu tidak diedit dan diterjemahkan ke dalam bahasa Urdu dari naskah asli Arab, hal yang sama tidak akan dihargai dalam bahasa asing lainnya seperti Inggris dan Bahasa Indonesia.

Saya memperkirakan bahwa ini adalah karya Urdu pertama dari India yang telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia. Saya mengucapkan selamat kepada seluruh tim dari Indonesia yang membuat terjemahan ini menjadi mungkin, terutama Dr. Anton Rahmadi dari Departemen Teknologi Hasil Pertanian, Dr. Swandari Paramita dari Departemen Kedokteran Komunitas dan para mahasiswanya dari Fakultas Kedokteran, Universitas Mulawarman, Samarinda.

Saya berterima kasih kepada Pusat Unggulan Ipteks Hutan Tropika Lembap, Universitas Mulawarman, Samarinda, Indonesia karena menerbitkan buku ini secara resmi. Saya yakin buku ini dalam Bahasa Indonesia akan dihargai dan dibaca secara luas di Indonesia.

Syed Zillur Rahman

22 January 2020

Akademi Ibnu Sina, Aligarh, India

Kata Pengantar

Terjemahan dalam Bahasa Inggris

Dr. Ashfaque Ahmad
NIIMH, Hyderabad

Belakangan ini ilmu tentang penuaan (geriatri) telah mendapat perhatian lebih sehingga menjadi sub-spesialisasi dari ilmu penyakit dalam dan kedokteran keluarga yang berfokus pada perawatan kesehatan lansia. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dengan mencegah dan mengobati penyakit dan kecacatan pada orang tua.

Istilah geriatri berasal dari bahasa Yunani *geron* yang berarti “orang tua” dan *iatros* yang berarti “tabib”. Namun demikian geriatri terkadang disebut sebagai ilmu gerontologi medis.

Rumah sakit geriatri modern pertama didirikan di Beograd, Serbia pada tahun 1881 M oleh Dr. Laza Lazarević. Istilah geriatri diusulkan pada tahun 1909 oleh Dr. Ignatz Leo Nascher, mantan Kepala Klinik di Departemen Rawat Jalan Rumah Sakit Mount Sinai (New York) dan dia dianggap sebagai “Bapak Geriatri” di Amerika Serikat.

Geriatrik berbeda dari kondisi dewasa secara umum karena berfokus pada kebutuhan unik lansia. Tubuh yang berusia lanjut berbeda secara fisiologis dari tubuh orang dewasa yang lebih muda. Selama usia tua, penurunan berbagai sistem organ menjadi lebih jelas.

Penurunan kondisi fisiologis dalam organ tubuh membuat lansia mengalami beberapa jenis penyakit dan memiliki lebih banyak komplikasi dari masalah ringan (seperti dehidrasi dari gastroenteritis ringan). Orang lanjut usia membutuhkan perhatian khusus terhadap obat-obatan.

Perubahan fisiologi akibat penuaan dapat mengubah penyerapan, efektivitas dan profil efek samping dari banyak obat. Perubahan ini dapat terjadi pada refleksi proteksi oral (kekeringan mulut yang disebabkan oleh kelenjar ludah yang berkurang), dalam sistem pencernaan (seperti dengan penundaan pengosongan bahan padat dan cair yang mungkin membatasi

kecepatan penyerapan), serta dalam distribusi obat dengan perubahan dalam lemak tubuh dan otot serta pengeluaran obat. Pertimbangan psikologis meliputi fakta bahwa orang lanjut usia (khususnya mereka yang mengalami kehilangan ingatan substansial atau jenis gangguan kognitif lainnya) tidak mungkin dapat secara memadai memantau dan mematuhi penatalaksanaan farmakologis yang dijadwalkan sendiri.

Semua masalah yang dihadapi oleh orang lanjut usia bukanlah masalah masa kini. Oleh karena itu dalam setiap periode usia lanjut telah diberikan penjelasan dari setiap langkah untuk mencegah dan menyembuhkan masalah kesehatan telah banyak disebutkan dalam buku kuno Ilmu Kedokteran Unani. Selain itu, prosedur untuk melestarikan kondisi dan semangat muda juga telah disebutkan dalam buku klasik Ilmu Kedokteran Unani. Mempertahankan masa muda telah menjadi keinginan kuat oleh setiap orang di setiap zaman sejak penciptaan manusia.

Teks Arab Ainul Hayat telah diedit oleh Syed Zillur Rahman dengan dua manuskrip yang tersedia di Rampur dan satu dalam Akademi Ibnu Sina di Aligarh dan kemudian diterjemahkan dalam bahasa Urdu olehnya, karena ia telah menulis rinciannya dengan detil dalam kata pengantar.

Untungnya, saya dapat mengakses salinan keempat yang tersedia di Government Oriental Manuscript Library and Research Institute (GOMLRI) di Hyderabad dengan kode nomer 8882 dan serial nomer 226. Salinan ini berisi 196 halaman, dengan 13 baris pada setiap halaman dan 10 kata pada setiap baris. Kondisi naskah bagus dan mudah dibaca.

Buku itu telah diterjemahkan dalam bahasa Inggris oleh saya atas nama Pemerintah India dan guru saya yang terhormat Syed Zillur Rahman. Karena itu saya telah menambahkan beberapa bagiannya dalam terjemahan bahasa Inggris. Teks bahasa Arab dari Ainul Hayat dicetak bersama dengan terjemahan bahasa Urdu oleh Akademi Ibnu Sina di Aligarh.

Terjemahan bahasa Inggris ditujukan untuk para sarjana yang tidak mengetahui bahasa Arab atau bahasa Urdu dan ingin berkenalan dengan pengalaman dan temuan dokter Unani terkemuka dalam pembelajaran mereka.

Kata Pengantar

Terjemahan dalam Bahasa Indonesia

Dr. Swandari Paramita

Universitas Mulawarman, Samarinda

Ilmu Kedokteran Unani berasal dari Yunani dan terutama didasarkan pada prinsip-prinsip yang dikemukakan oleh Hippocrates dan Galen. Selama berabad-abad berikutnya, sejumlah ahli dari Arab dan Persia memperkaya sistem ini, di antaranya Ibnu Sina, yang juga dikenal sebagai Avicenna. Dia adalah seorang dokter dan sekaligus filsuf Persia, yang menulis *Kitab Al-Shifa* (Kitab Penyembuhan) dan *Al-Qanun fi At-Tibb* (*Canon of Medicine*).

Pengobatan Unani menyatakan bahwa penyakit adalah proses alami dan gejala adalah reaksi tubuh terhadap penyakit. Ini menggunakan teori yang mengandaikan adanya empat *humour* dalam tubuh – *blood*, *phlegm*, *yellow bile* dan *black bile*. Setiap *humour* memiliki temperamennya sendiri: *blood* bersifat panas dan lembap; *phlegm* bersifat dingin dan lembap; *yellow bile* bersifat panas dan kering; dan *black bile* bersifat dingin dan kering. Menurut Ilmu Kedokteran Unani, jika empat *humour* utama dan empat temperamen utama (panas, dingin, kering, lembap) semuanya dalam keadaan seimbangan, maka orang tersebut dianggap sehat.

Saat saya pertama kali berjumpa dengan Prof. Syed Zillur Rahman dan putranya Prof. Syed Ziaur Rahman, ketika mengunjungi Akademi Ibnu Sina di Aligarh, India, mereka dengan bersemangat menunjukkan kepada saya sebuah manuskrip yang ditulis oleh Mohammad bin Yousuf Al-Harwi pada tahun 1542 tentang geriatri. Ketika saya mulai membaca manuskrip ini, saya pun menyadari bahwa kontennya masih sangat relevan untuk masa sekarang ini. Ketika ditawarkan untuk menerjemahkan manuskrip ini ke dalam Bahasa Indonesia, saya pun tahu bahwa saya harus mendalami lagi tentang Ilmu Kedokteran Unani dan tulisan Ibnu Sina dalam *Canon of Medicine*, agar tidak salah arah dalam menerjemahkannya.

Manuskrip ini adalah karya Urdu pertama dari India yang telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia. Saya mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu penerjemahan mansukrip ini, Dr. Anton Rahmadi, yang pertama kali memperkenalkan saya dengan Prof. Syed Zillur Rahman dan Prof. Syed Ziaur Rahman. Tak lupa kepada kedua mahasiswa saya, Adi Winata dan Ainur Basirah Mulya. Sebuah tantangan menarik bagi mereka untuk mempelajari sebuah bagian ilmu kedokteran legendaris dari tempat lain diluar sana, sementara selama ini mereka hanya mengenal Ibnu Sina dari namanya saja.

Saya berterima kasih kepada Pusat Unggulan Ipteks Hutan Tropika Lembap, Universitas Mulawarman, Samarinda, Indonesia, untuk dukungannya dalam menerbitkan buku ini secara resmi. Semoga buku ini bisa bermanfaat dan berguna bagi lebih banyak orang.

Swandari Paramita
Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman
Ketua Pusat Unggulan Ipteks Hutan Tropika Lembap
Universitas Mulawarman, Samarinda – Kalimantan Timur



Sebuah Upaya Artikulasi Pengetahuan Klasik

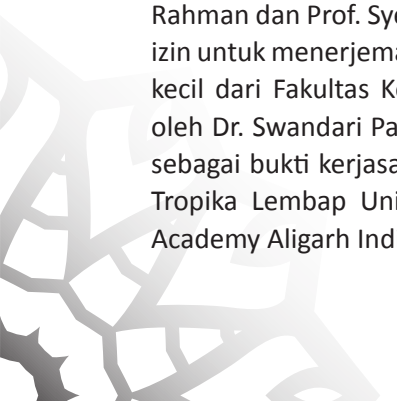
Anton Rahmadi

Universitas Mulawarman, Samarinda

Buku ini datang pada periode kehidupan yang menarik, yaitu saat usia saya mencapai 40 tahun di tahun ini. Sebagaimana Ibnu Sina, sebagai salah satu tokoh Ilmu Kedokteran Unani yang sangat dikenal membagi kehidupan menjadi 4 fasa: tahap perkembangan, tahap dewasa, tahap pelestarian, dan tahap penurunan, usia 40 tahun adalah lambang kedewasaan, yang mana manusia masuk tahap pelestarian dan penurunan secara sekaligus. Manusia-manusia yang berhasil mempertahankan dirinya berada dalam tahap pelestarian, secara natural akan memiliki kualitas hidup (secara fisik, biologis, dan intelektual) yang lebih baik.

Ainul Hayat adalah buku yang membahas tentang upaya-upaya melestarikan kehidupan. Buku ini merupakan salah satu buah karya Mohammad bin Yousuf Al-Harwi yang belum banyak beredar, karena keberadaan manuskripnya yang langka. Tercatat, hanya ada empat manuskrip ini di dunia. Salah satu yang menjaga keberadaan manuskrip ini adalah Akademi Ibnu Sina, didirikan oleh Prof. Syed Zillur Rahman, tokoh penting Ilmu Kedokteran Unani, sekaligus tokoh budaya yang sangat berpengaruh di kota Aligarh, India. Bersama anak beliau, Prof. Syed Ziaur Rahman, keluarga beliau berkorban sangat banyak untuk pelestarian ilmu pengetahuan kesehatan klasik dari jaman abad pertengahan.

Penerjemah merasa sangat beruntung dapat berjumpa Prof. Syed Zillur Rahman dan Prof. Syed Ziaur Rahman. Terlebih saat penulis mendapatkan izin untuk menerjemahkan karya klasik yang monumental ini. Bersama tim kecil dari Fakultas Kedokteran, Universitas Mulawarman yang dipimpin oleh Dr. Swandari Paramita. Buku ini diterjemahkan dan diterbitkan juga sebagai bukti kerjasama yang nyata antara Pusat Unggulan Ipteks Hutan Tropika Lembap Universitas Mulawarman Samarinda dengan Ibn Sina Academy Aligarh India dan Aligarh Muslim University India.



Maqsad 2

Hal-hal yang Dapat Memperkuat Harārat Gharīziyya dan Memperpanjang Kehidupan

1. *Aalsan* (Wol Merah)

Galen mengatakan bahwa penggunaan *aalsan* dapat menjaga kesehatan anggota keluarga. Penulis Al-Tazkira menyebutkan bahwa jika seseorang menjaga kepalanya terbungkus dalam kain wol berwarna merah, ia akan mendapat penerimaan dan kasih sayang dari banyak orang. Penulis Al-Maliki¹⁷ menjelaskan bahwa air panas rebusan dari *aalsan* dapat menghilangkan kekakuan badan karena demam.

2. *Aas* (*Myrtle* - *Myrtus communis*)

Aas merupakan tonik untuk *harārat gharīziyya* (panas bawaan). *Aas* dapat menguatkan pikiran dengan cara mengoleskan pasta dan menghirup aromanya. Rebusan *aas* dapat menyembuhkan diare kronis. Pengolesan air rebusan *aas* pada sendi yang sakit dapat mengurangi rasa nyeri pada tahap awal.

Dalam bentuk tetes telinga dapat mengurangi rasa sakit dan menguatkan pendengaran. Menaburkan bubuk halus *aas* pada patah tulang dapat membantu mempercepat penyatuan tulang. Mencuci rambut dengan rebusan atau sari *aas* akan menutrisi rambut dan mencegah rambut patah-patah dan rontok. Adonan tepung jelai dengan ekstrak air *aas* dan dioleskan pada mata dapat memperkuat penglihatan yang lemah. Menaburkan bubuk kering *aas* efektif untuk bengkak dan sakit pada ujung jari.

Karakteristik *aas* adalah bersifat dingin pada derajat pertama dan kering pada derajat kedua. Biji *aas* mengandung *murakkab al-quwa* (komponen alami) berupa rasa yang astringen, manis dan pahit. Rasa manis berguna untuk batuk, efek astringen bermanfaat untuk diare dan rasa pahit berguna untuk melancarkan urin.

Maqsad 3

Hal-hal yang Dapat Melemahkan

Harārat Gharīziyya dan Memperpendek Kehidupan

1. Kedukaan dan Kecemasan (*gham and hamm*)

Samarqandi mengatakan ada dua hal penting yang dapat melemahkan panas bawaan tubuh, yaitu *gham* (kedukaan) dan *hamm* (kekhawatiran). *Gham* adalah kondisi psikologis dengan pergerakan *spirit* ke dalam tubuh karena takut hal-hal merugikan menjadi nyata. *Hamm* adalah kondisi psikologis dengan pergerakan *spirit* ke dalam tubuh dan pergerakan panas naluriyah keluar tubuh, karena mengharapkan hal baik sembari membayangkan hal buruk yang muncul. Oleh karena itu tergantung *khauf* (putus asa) atau *raja* (harapan) yang mendominasi pikiran. Jika *raja* yang menang, *nafs* akan berpindah keluar dari dalam tubuh. Jika *khauf* yang menang, *spirit* tersebut akan berpindah kedalam tubuh.

Disebutkan bahwa *hamm* adalah proses pikiran yang berubah karena efek psikologis dan persepsi imajiner, baik *gham* dan *hamm* bukan merupakan aksi dari dalam tubuh. Keduanya melemahkan panas bawaan, tidak berasal dari dalam tubuh dan keduanya sama-sama memiliki kekuatan.

Banyak para ahli berkata bahwa efek samping kedukaan lebih cepat dan berbahaya dari efek samping racun. Dampak dari kedukaan segera dirasakan, sedangkan racun membutuhkan waktu untuk dirasakan, kemudian pencegahan serta penyembuhan racun lebih mudah daripada kedukaan.

Kitab Al-Havi oleh Mahmud Ibnu Ilyas menyebutkan bahwa kedukaan dapat melemahkan jantung dan ini disebabkan oleh dua hal. Pertama adalah kelemahan dari kekuatan alami yang disebabkan oleh kesedihan yang berlarut-larut dan pengaruh panas asing melalui

Catatan Akhir Keterangan Ainul Hayat

(Endnotes)

- ¹ The Canon of Medicine (Al-Qanun fi Al-Tibb) adalah kitab yang ditulis oleh Ibnu Sina atau Avicenna, seorang dokter Persia pada abad ke-11
- ² Al-Hawi dan Al-Mansuri adalah kitab yang ditulis oleh Al-Razi, seorang dokter Persia pada abad ke-10
- ³ Tazkira adalah kitab yang ditulis oleh Al-Anthaki atau Dawud Ibnu Umar Al-Anthaki adalah seorang dokter Suriah dari Kairo pada abad ke-16
- ⁴ Al-Minhaj dan Taqwim adalah kitab yang ditulis oleh Ibnu Jazla atau Ali Yahya Ibnu Isa Ibnu Jazla, seorang dokter Arab dari Baghdad pada abad ke-11
- ⁵ Al-Mukhtar adalah kitab yang ditulis oleh Ibnu Hubal seorang dokter Arab dari Baghdad pada abad ke-13
- ⁶ Galen adalah seorang dokter Yunani dari Roma pada abad ke-2
- ⁷ Plato adalah seorang filsuf Yunani dari Athena pada abad ke-4 SM
- ⁸ Al-Qarshi atau Ibnu Al-Nafis adalah dokter Arab dari Kairo pada abad ke-13, yang menulis kitab Al-Mujiz
- ⁹ Samarqandi atau Najib Ad-Din Samarqandi adalah dokter Persia dari Samarkand pada abad ke-13
- ¹⁰ Aristoteles adalah filsuf Yunani dari Athena pada abad ke-3 SM
- ¹¹ Ishaq Ibnu Hunayn adalah putra Hunayn Ibnu Ishaq, merupakan dokter Arab dari Baghdad pada abad ke-10
- ¹² Kitab Athar Al-Bilad ditulis oleh Zakariya Al-Qazwini, seorang dokter Arab dari Iran pada abad ke-13
- ¹³ Muhammad Qaisi atau Abdallah Al-Qaysi adalah seorang filsuf Islam dari Cordoba pada abad ke-9

- ¹⁴ Al-Kashshaaf adalah tafsir Al-Quran yang ditulis oleh Al-Zamakhshari seorang filsuf Islam dari Persia pada abad ke-12
- ¹⁵ Qazi atau Qadi Abdul Jabbar atau Abdul Jabbar Ibnu Ahmad adalah filsuf Islam dari Persia pada abad ke-11
- ¹⁶ Khosrow adalah raja dari Kerajaan Sasanian di Persia pada abad ke-6
- ¹⁷ Kitab Al-Maliki ditulis oleh Al-Majusi seorang dokter Persia pada abad ke-10
- ¹⁸ Kitab Al-Jami dan Al-Mughni ditulis oleh Ibnu Al-Baitar seorang dokter dari Andalusia pada abad ke-13
- ¹⁹ Hippocrates adalah dokter Yunani ternama pada abad ke-4 SM
- ²⁰ Al-Ilaqi adalah dokter Persia dari Khorasan pada abad ke-11
- ²¹ Dioscorides adalah dokter Yunani ternama pada abad ke-1 SM
- ²² Al-Tabri atau Ali Ibnu Sahal Rabban Al-Tabari adalah dokter Persia dari Tabaristan pada abad ke-9
- ²³ Ibnu Wafid adalah dokter Arab dari Toledo pada abad ke-11, yang menulis kitab Al-Adwiya Al-Mufrada
- ²⁴ Al-Ghafiqi adalah dokter Andalusian pada abad ke-12
- ²⁵ Kitab Al-Aghraz Zhakirah dan Khafi Alayi ditulis oleh Al-Jurjani atau Zayn Al-Din Gorgani, seorang dokter Persia pada abad ke-12
- ²⁶ Al Damiri adalah seorang penulis Arab dari Mesir pada abad ke-14, yang menulis kitab Hayat Al-Haywan
- ²⁷ Ibnu Masawaih atau Masawaiyh adalah dokter Persia dari Baghdad pada abad ke-9
- ²⁸ Al-Tamimi atau Muhammad Ibnu Said Al-Tamimi adalah dokter Arab pada abad ke-10 yang menulis kitab Al-Murshid
- ²⁹ Al-Masihi atau Abu Sahal Isa Ibnu Yahya Al-Masihi adalah dokter Persia pada abad ke-10 yang menulis kitab Al-Ma'a
- ³⁰ Aqsarai adalah dokter Persia dari Turki pada abad ke-14
- ³¹ Mahmud Ibnu Ilyas adalah dokter Persia dari Shiraz pada abad ke-18, yang menulis kitab Al-Havi
- ³² Magnus adalah dokter Yunani pada abad pertama masehi

- 33 Andromachus adalah dokter Yunani pada abad pertama masehi
- 34 Abu Al-Husayn Al-Basri adalah filsuf Islam sekaligus dokter dari Persia pada abad ke-11
- 35 Amin Al-Dawla atau Ibnu Al-Tilmidh adalah dokter Suriah dari Baghdad pada abad ke-12
- 36 Sadid Al-Din Al-Kazaruni adalah dokter Persia dari Iran pada abad ke-14
- 37 Al-Israili atau Yaqub Ibnu Ishaq Al-Israili adalah dokter Mesir pada abad ke-12
- 38 Charaka adalah dokter Ayurveda dari India pada abad ke-3 SM
- 39 Rufus adalah dokter Yunani pada abad pertama SM
- 40 Kitab Rahat Al-Qulub ditulis oleh filsuf muslim Ahmad Munyari pada abad ke-14
- 41 Kitab Ta'lim Al-Muta'allim ditulis oleh filsuf muslim Al-Zarnuji pada abad ke-13
- 42 Musa Ibnu Maimun atau Moses Ben Maimon atau Maimonides adalah dokter Yahudi dari Cordoba pada abad ke-12
- 43 Isaac Israeli Ben Solomon atau Isaac Israeli Ben Solomon adalah dokter Yahudi dari Mesir pada abad ke-10
- 44 Al-Jauhari adalah ahli bahasa Arab dari Turki pada abad ke-11
- 45 Ibnu Samjun adalah dokter Arab dari Cordoba pada abad ke-10
- 46 Ibnu Bajja atau Avempace oleh dunia barat, adalah dokter Arab dari Andalusia pada abad ke-12
- 47 Ibnu Shihab az-Zuhri adalah ulama ahli hadits ternama pada abad ke-8
- 48 Al-Ghazali atau Muhammad Al-Ghazali adalah filsuf muslim Persia dari Iran pada abad ke-12
- 49 Masarjawaih atau Masarjoyah adalah dokter Yahudi dari Persia pada abad ke-7
- 50 Ibnu Majah adalah ulama ahli hadits dari Persia pada abad ke-9
- 51 Al-Damiri adalah seorang penulis Arab dari Mesir pada abad ke-14
- 52 Ibnu Zuhri atau Abu Marwan Abd al-Malik Ibnu Abi al-Ala Ibnu Zuhri atau Avenzoar oleh dunia barat adalah dokter Arab dari Sevilla pada abad ke-12

- ⁵³ Al-Malaqi atau Ibnu Al-Baitar Al-Malaqi adalah dokter Andalusia pada abad ke-13
- ⁵⁴ Ibnu Rusyd atau Averrous adalah dokter Andalusia ternama dari Cordoba pada abad ke-12
- ⁵⁵ Ishaq Ibnu Imran adalah dokter Arab dari Tunisia pada abad ke-10
- ⁵⁶ Ibnu Al-Suri adalah dokter Arab dari Damaskus pada abad ke-13

عين الحيات

محمد بن يوسف الطبيب الهروى

1542

تدوين و الترجمة الى الاردو
حكيم سيد ظل الرحمن

الترجمة الى الانجليزية
دكتور اشفاق احمد بحيدرآباد الدكن الهند

ابن سينا اكيڏمى، على كڙه، الهند

2019

AINUL HAYAT

Sebuah Manuskrip Arab tentang Memperpanjang Usia



PT Penerbit IPB Press

Jalan Taman Kencana No. 3, Bogor 16128

Telp. 0251 - 8355 158 E-mail: penerbit.ipbpress@gmail.com



Penerbit IPB Press



@IPBpress



ipbpress



www.ipbpress.com

Kesehatan

ISBN : 978-623-256-075-8



9 786232 560758