



AMALAN PEMAKANAN RASULULLAH: HALAL, JAUHI SYUBHAH, BERKHASIAT, DENGAN KADAR YANG SESUAI

Fauzi Yusoh & Khiral Anuar

Makanan yang halal dan suci bukan saja menambahkan cahaya iman dalam diri malah juga mendorong membina kesihatan zahir dan batin jika dimakan secara beradab. Makanan yang haram pula boleh menggelapkan hati, menyebabkan hidup yang tidak berkat dan juga dimurkai Allah s.w.t (al-Ghazālī, 1996: 2: 3). Mengenai perkara ini Allah s.w.t menjelaskan dengan firmanNya:

Maksudnya: "Wahai manusia! Makanlah dari apa yang ada di bumi yang halal lagi baik, dan janganlah kamu ikut jejak langkah syaitan; kerana sesungguhnya syaitan itu ialah musuh yang terang nyata bagi kamu" (Surah al-Baqarah 2: 168).

Sepanjang hayatnya, Baginda s.a.w sangat menjaga halal dan haram dalam pemakanannya. Bukan sahaja menjauhi yang haram malah makanan yang disedekahkan pun Baginda s.a.w tidak memakannya. Mengenai perkara ini cAbdullah bin Abū Buraydah r.a meriwayatkan kisah Salmān al-Fārisī r.a menemui Rasulullah s.a.w:

Maksudnya: "Salmān menemui Rasulullah s.a.w ketika Baginda s.a.w sampai di Madinah dengan satu dulang kurma yang diletakkannya di hadapan Rasulullah s.a.w bertanya kepadanya „Apa ini wahai Salmān?“ Beliau menjawab; sedekah untuk kamu dan juga para sahabatmu, Baginda berkata; angkatlah kerana kami tidak makan makanan sedekah". (Aḥmad, Musnad Aḥmad, Hadis ini Ḥasan (al-Albānī, Mukhtaṣar al-Syamā"il: 1: 32).

Di dalam hadis di atas menjelaskan jika Baginda s.a.w tidak memakan makanan yang disedekahkan apatah lagi makanan yang ada unsur syubhat dan haram sudah pasti akan dijauhinya. Syubhah adalah kesamaran atas suatu perkara di antara halal atau haram, benar atau salah (Sacdi Abū Sacīd, 1988: 393). Mengenai perkara ini Rasulullah s.a.w bersabda dalam hadis yang diriwayatkan daripada Nuqmān bin Bashīr r.a:

Maksudnya: *“Sesungguhnya halal itu adalah jelas, haram juga adalah jelas dan di antara keduanya adalah kesamaran yang tidak diketahui oleh kebanyakan manusia, sesiapa yang menjaga daripada melakukan sesuatu yang syubhah, agama dan maruahnyanya terjaga, sesiapa yang menjadi kebiasaannya melakukan perkara yang syubhah mendorongnya melakukan sesuatu yang haram dengan mudah seperti pengembala memelihara ternakannya di batas sempadan hampirlah ia memakan tanaman orang lain”*. (Muslim, Ṣaḥīḥ Muslim, Kitāb al-Musāqah, Bāb akhdhi al-Ḥalāl wa tarki al-Syubuhāt, no. Hadis: 107: 1013).

Menurut Ibn Mundhir syubhah terbahagi kepada tiga:

- a) Suatu perkara yang sudah diketahui haram tetapi selepas itu timbul syak tentang halalnya, adakah menjadi halal atau tidak? Seperti dua ekor ayam yang salah satunya disembelih oleh orang kafir dan tidak dapat dipastikan yang mana satu, hukumnya tidak boleh memakan ayam tersebut.
- b) Suatu perkara yang sudah diketahui halal tetapi selepas itu timbul syak tentang keharamannya adakah menjadi halal atau tidak? Seperti orang yang syak sama ada berhadas atau tidak selepas bersuci dengan sempurna, hukumnya adalah tetap dikira bersuci.
- c) Suatu perkara yang mana halal dan haramnya pada tahap yang sama iaitu tidak dapat dipastikan mana yang lebih kuat. Pada tahap ini adalah lebih baik ditinggalkan perkara tersebut kerana menjaga agama (Muṣṭafā al-Bughā, Maḥyū al-dīn Mistū, 1993: 33). Perkara ini pernah terjadi apabila Baginda s.a.w balik ke rumah didapati ada sebiji buah kurma, apabila diambil Baginda s.a.w teringat

kemungkinan kurma itu dari harta zakat lantas Baginda s.a.w tidak memakannya. (Sahih al-Bukhārī, , idhā wajada tamrata fī al-ṭarik, Kitāb Fī al-Luqāṭah: no hadith : 2253).

Jelas daripada hadis di atas Baginda s.a.w berhati-hati dengan makanan yang akan dimakannya, Baginda s.a.w juga mengajarkan umatnya supaya mengamalkan peraturan yang sama.

Pemakanan yang berkhasiat juga adalah keutamaan Rasulullah saw.. Nilai berkhasiat ini adalah berdasarkan apa yang dinyatakan Allah s.w.t dalam al-Qur“an dan al-Sunnah. Antara jenis makanan tersebut adalah:

- a) Susu
- b) Madu
- c) Kurma
- d) Ḥabbah al-Sawdā’

- a) Susu

Terdapat ayat al-Qur“an dan al-Hadis yang menganjurkan memilih susu sebagai minuman penting seharian. Allah s.w.t berfirman:

Maksudnya: “Sesungguhnya pada binatang-binatang ternak itu, kamu peroleh pelajaran yang mendatangkan iktibar. Kami beri minum kepada kamu daripada apa yang terbit dari dalam perutnya, yang lahir dari antara hampas makanan dengan darah; (Iaitu) susu yang bersih, yang mudah diminum, lagi sedap rasanya bagi orang-orang yang meminumnya” (Surah al-Naḥl, 16: 66).

Menerusi ayat di atas Allah s.w.t menyebut susu yang bersih dan sesuai untuk diminum. Ini menandakan kelebihan susu sebagai minuman kesihatan.

Rasulullah s.a.w juga ada menyatakan tentang ini dengan sabdanya seperti yang diriwayatkan daripada Ibn Abbās r.a:

Maksudnya: *“Sesungguhnya tiada sesuatu yang boleh menggantikan makanan dan minuman kecuali susu”*. (Abū Dāwūd, Kitāb al-Ashribah, Bāb mā yaqūl idhā shariba al-Laban, no. Hadis: 3730: 411). Hadis Ḥasan (al-Albānī, Ṣaḥīḥ wa Daʿīf Sunan Abī Dāwūd: 8: 230).

Hadis di atas menjelaskan betapa bernilainya susu dalam pemakanan seharian sebab itulah bayi yang baru dilahirkan minuman yang pertama diberi minum adalah susu.

Begitulah juga pada malam Isrāʾ dan Micrāj, Nabi s.a.w diberi pilihan minuman arak, madu dan susu. Baginda s.a.w memilih susu Jibril a.s menyatakan pilihan Nabi s.a.w itu adalah membetuli fitrah kejadian manusia. Ini dijelaskan oleh Mālik bin Ṣaṣṣaḥ meriwayatkan Nabi s a.w bersabda:

Maksudnya: Kemudian didatangkan kepadaku tiga bekas, satu berisi arak, satu lagi yang berisi susu, yang ketiga berisi madu, maka aku memilih susu, berkata Malaikat *“Inilah minuman fitrah iaitu terbaik bagimu dan umat kamu”*. (al-Bukhārī, Kitāb al-aḥādīs al-anbiyāʾ, Bāb Micrāj, no. Hadis: 3674:834).

Jabīr r.a meriwayatkan Nabi s.a.w selalu meminum susu segar yang baru diperah dan kadang-kadang dicampurkan dengan sedikit air seperti yang dinyatakan dalam hadis Baginda s.a.w:

Maksudnya *“Seorang lelaki Anṣār berkata: “Ya Rasulullah! Saya ada simpanan air di dalam khemah, mari ke sana”*. Setelah itu mereka berdua pergi ke khemah tersebut, air itu diambil dan dituangkan ke dalam mangkuk kemudian diperahkan susu kambing ke dalamnya selepas itu Nabi s.a.w dan sahabat minum susu tersebut”. (al-Bukhārī, Kitāb al-Ashribah, Bāb Shawb al-Laban bi al-Māʾ, no. Hadis: 5290:1425).

Secara umumnya susu adalah minuman yang selalu diminum oleh Baginda s.a.w apabila mendapatkannya tanpa mengira waktu yang tertentu.

b) Madu

Madu adalah pemakanan yang penting untuk mencegah penyakit dan menjaga kesihatan diri. Madu adalah salah satu makanan yang digemari oleh Nabi s.a.w. Aisyah r.a meriwayatkan:

Maksudnya “Nabi s.a.w menyukai manisan dan madu lebah”. (al-Bukhārī, Kitāb al-Ṭalaq, Bāb al-Halwa’ wa al-cAsal, no. Hadis: 5115: 1342).

Menjadi amalan Nabi s.a.w meminum madu bercampur dengan air. Kadang- kadang Nabi s.a.w merawat seseorang dengan madu dan meminta umatnya merawat dengan madu. Mengenai rawatan ini Ibn Mascūd r.a meriwayatkan, sabda Baginda s.a.w.

“Hendaklah kamu merawat sesuatu penyakit dengan madu dan al-Qur“an”. (Ibn Mājah, Kitāb al-Ṭib, Bāb al-cAsal, no. Hadis: 3452: 2: 1124). Hadis ini Dacīf (al-Albānī, Silsilah al-Dacīfah: 4: 23).

Ibn al-Qayyim menyatakan rawatan penyakit fizikal dengan madu manakala penyakit jiwa dengan al-Qur“an (Ibn al-Qayyim, 1990).

c) Kurma

Salah satu jenis makanan yang penting dalam sajian makanan Baginda s.a.w adalah kurma. Memandangkan khasiatnya yang istimewa mendorong Baginda s.a.w. menjadikan kurma sebagai juadah utama berbuka dan bersahur ketika berpuasa. Salmān bin Amīr meriwayatkan Nabi s.a.w bersabda:

Maksudnya: *“Apabila kamu berbuka puasa hendaklah berbuka dengan kurma kerana ia adalah berkat, jika tiada, berbukalah dengan air kerana kesuciannya”* (al-Tirmidhī, Kitāb al-Zakāh, Bāb mā jā“a fī al-Ṣadaqah calā dhī al-Qarābah, no. Hadis: 658: 165). Hadis ini Dacīf (al-Albānī, Ṣaḥīḥ wa Dacīf Sunan al-Tirmidhī: 2: 158).

Abū Hurayrah pula meriwayatkan tentang kebaikan bersahur dengan kurma, Nabi s.a.w:

Maksudnya: *“Sebaik-baik makanan sahur orang mukmin adalah kurma”* (Abū Dāwūd, Sunan Abī Dāwūd, Kitāb al-Ṣawm, Bāb man sammā al-Saḥūr al-Ghadā’, no. Hadis: 2345: 4: 236). Hadis ini Sahih (al-Albānī, Silsilah al-Aḥādīs al-Ṣaḥīḥah: 2: 104).

Buah kurma adalah makanan kegemaran Rasulullah s.a.w sebagaimana yang diriwayatkan:

Maksudnya: *“Adalah menjadi kegemaran Nabi s.a.w dadih dan kurma”* (Abū Dāwūd, Sunan Abī Dāwūd, Kitāb al-Aṭcimah, Bāb fī al-Jamc bayna Lawnayn fī al- cAkl, no. Hadis: 3837: 422). Hadis ini Sahih (al-Albānī, Ṣaḥīḥ wa Dacīf Sunan al-Tirmidhī: 8: 461).

Manakala jenis kurma yang paling digemari oleh Baginda s.a.w adalah ajwa yang banyak ditanam di Madinah. Baginda s.a.w pernah menyatakan tentang kelebihan kurma jenis ini dengan sabdanya yang diriwayatkan daripada Sacyd bin Abī Waqqāṣ r.a:

Maksudnya: *“Barangsiapa yang memakan tujuh biji kurma ajwa waktu pagi, maka dia tidak akan terkena racun dan sihir pada hari itu”* (Muslim, Kitāb al-Ashribah, Bāb Faḍl Tamr al-Madīnah, no. Hadis: 155: 1296).

Faktor yang menjadikan kurma ini agak istimewa dibandingkan dengan kurma dari jenis lain adalah kerana Baginda s.a.w yang memulakan menanamnya dan dengan mukjizat yang dikurniakan Allah s.w.t pokok tersebut mula mengeluarkan buah dalam masa satu tahun sahaja (Aḥmad, Bāb Ḥadīs Buraydah al-Islāmiy, no. Hadis: 21919: 471) Hadis ini Ḥasan (al-Albānī, 1999, Mukhtaṣar Syamā’il: 1: 32.) sedangkan pokok kurma yang ditanam oleh kebanyakan petani kebiasaannya mengambil masa melebihi lima tahun untuk mengeluarkan buah.

Jelas menunjukkan bahawa kurma adalah sajian makanan penting dalam kehidupan Rasulullah s.a.w yang membantu pembinaan kesihatan Baginda s.a.w.

d) Habbah al-Sawda

Mengenai perkara ini Aisyah r.a meriwayatkan beliau mendengar Nabi s.a.w bersabda:

Maksudnya: *“Sesungguhnya ḥabbah al-sawdā’ ini adalah penawar bagi kebanyakan penyakit kecuali al-sām, ditanya apa itu al-sām, jawabnya adalah kematian”* (al-Bukhārī, Kitāb al-Ṭibb, Bāb al-Ḥabbah al-Sawdā’, no. Hadis: 5363: 1443).

Begitu juga riwayat daripada Abū Hurayrah menjelaskan perkara yang sama tentang ḥabbah al-sawdā’. Beliau mendengar Rasulullah s.a.w bersabda:

Maksudnya: *“Sesungguhnya ḥabbah al-sawdā’ ini adalah penawar bagi kebanyakan penyakit kecuali al-sām, berkata Ibn Shihāb al-sām adalah kematian”* (al-Bukhārī, Kitāb al-Ṭibb, Bāb al-Ḥabbah al-Sawdā’, no. Hadis: 5364:1443).

Difaham daripada dua hadis ini ḥabbah al-sawdā’ baik untuk merawat pada kebanyakan penyakit. Inilah juga yang terkandung dalam pemakanan Rasulullah s.a.w. Ini adalah sebahagian dari contoh pemakanan yang diamalkan oleh Rasulullah saw, yang mendorong membina kesihatan diri Baginda saw yang sangat istimewa. Jika kita mengamalnya dengan istiqamah, ia mampu mendorong membina kesihatan yang baik pada diri kita.