

PEMAKANAN YANG HALAL DAN HUBUNG KAITNYA DENGAN HATI: KAJIAN MENURUT PERSPEKTIF TASAWUF

Abdul Mukti Bin Baharudin
Universiti Islam Selangor (UIS), Bangi Selangor
E-mel: abdulmukti@uis.edu.my

Hajah Makiah Tussaripah Bt Jamil
Akademi Pengajian Islam Kontemporari (ACIS), Universiti Teknologi Mara (UiTM) Cawangan Negeri
Sembilan Kampus Seremban
E-mel: makiah@uitm.edu.my

ABSTRAK

Kajian ini membincangkan kepentingan pemakanan yang halal serta hubung kaitnya dengan kebersihan dan ketenangan hati menurut perspektif tasawuf. Dalam Islam, aspek halal bukan sahaja merujuk kepada hukum syariat yang zahir, tetapi juga kepada keberkatan dan kesan rohaniah terhadap jiwa manusia. Makanan yang diperoleh daripada sumber yang tidak halal atau syubhah akan menyebabkan gelapnya hati, menghalang cahaya kebenaran, serta menjejaskan perjalanan spiritual seseorang menuju kepada Allah SWT. Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui analisis teks klasik dan kontemporari dalam bidang tasawuf. Dapatan kajian menunjukkan bahawa pemakanan yang halal bukan sekadar satu tuntutan syariat, malah menjadi asas kepada pembangunan akhlak, ketundukan hati, dan kesucian batin. Oleh itu, pengamalan terhadap konsep halal dalam pemakanan merupakan elemen penting dalam pembentukan insan rabbani menurut pandangan tasawuf.

Kata Kunci: pemakanan; halal; hati; tasawuf

1. PENDAHULUAN

Pemakanan dan makanan merupakan aspek yang asas dalam kehidupan manusia yang bukan sahaja berkait rapat dengan kesihatan dan perkembangan jasmani, tetapi juga memberi kesan yang amat mendalam terhadap rohani dan spiritual. Dalam konteks Islam, konsep pemakanan tidak hanya terhad kepada keperluan fizikal semata-mata, malah ia juga berkait rapat dengan pematuan terhadap hukum syarak yang menetapkan garis panduan makanan yang halal dan haram. Allah SWT memerintahkan umat manusia agar memilih makanan yang halal dan baik (*tayyib*), sebagaimana firmanNya dalam surah al-Baqarah ayat 168: *“Wahai sekalian manusia! Makanlah dari apa yang ada di bumi yang halal lagi baik”*. Allah SWT juga menegah daripada menggunakan sumber-sumber yang haram kerana ia akan menjadi makanan kepada mereka, sebagaimana firmanNya dalam surah al-Baqarah ayat 188: *“Dan janganlah kamu makan (atau mengambil) harta (orang-orang lain) di antara kamu dengan jalan yang salah, dan jangan pula kamu menghulurkan harta kamu (memberi rasuah) kepada hakim-hakim kerana hendak memakan (atau mengambil) sebahagian dari harta manusia dengan (berbuat) dosa, padahal kamu mengetahui (salahnya)”*.

Menurut perspektif tasawuf, hati (*qalb*) merupakan pusat rohani yang menentukan kesucian jiwa dan tahap hubungan seseorang dengan Allah SWT. Bahkan ia adalah pengawal kepada anggota-anggota zahir badan seperti mata, telinga, lidah, tangan dan kemaluan. Para sarjana tasawuf seperti al-Ghazali (2005) menegaskan bahawa makanan yang masuk ke dalam tubuh badan manusia memainkan peranan yang penting dalam mempengaruhi kebersihan hati. Makanan yang halal akan menambah cahaya pada hati serta melembutkannya manakala

makanan yang haram dan syubhah akan menjadikan seseorang itu jauh dari segala kebajikan kerana makanan yang haram akan mengeraskan dan menggelapkan hati, mengekang seluruh anggota badan dari beribadat dan melakukan ketaatan, dan menjadikannya sentiasa mencintai dunia (Abdullah, 2004).

Sehubungan itu, kajian ini bertujuan untuk meneliti secara ilmiah hubungan antara pemakanan yang halal dan kesannya kepada hati menurut perspektif tasawuf. Kajian ini juga akan memfokuskan kepada analisis nas-nas syarak serta pandangan tokoh-tokoh tasawuf terhadap peranan makanan dalam pembentukan hati yang bersih dan pendekatan diri kepada Allah SWT.

2. KONSEP PEMAKANAN MENURUT PERSPEKTIF ISLAM

Islam amat menitik beratkan tentang penjagaan jasmani dan rohani seseorang muslim. Penjagaan kedua-duanya sudah pasti berkait rapat dengan cara pemakanan dan jenis makanan yang diambil oleh seseorang. Justeru Islam menetapkan garis panduan pemakanan dan makanan menurut syarak. Ini dapat diperhatikan pada firman Allah SWT dalam surah al-Baqarah ayat 172 yang menekankan kewajipan memakan makanan yang halal dan baik:

"Wahai orang-orang yang beriman! Makanlah dari rezeki yang baik-baik yang Kami telah kurniakan kepada kamu..."

Ayat ini bukan sahaja menetapkan syarat halal, tetapi juga unsur *toyyib*, yang merangkumi kesihatan, kebersihan dan nilai etika dalam pemakanan.

Panduan dalam menentukan pemakanan dan makanan yang halal dan haram banyak dibahaskan dalam ilmu fekah dan tasawuf. Di dalam fekah, penentuan makanan dan minuman yang halal dan haram dibincangkan di dalam bab yang khusus dan ia bertitik tolak daripada beberapa firman Allah SWT, di antaranya:

"Katakanlah (wahai Muhammad): "Aku tidak dapati dalam apa yang telah diwahyukan kepadaku, sesuatu yang diharamkan bagi orang yang hendak memakannya melainkan kalau benda itu bangkai, atau darah yang mengalir, atau daging babi - kerana sesungguhnya ia adalah kotor - atau sesuatu yang dilakukan secara fasik, iaitu binatang yang disembelih atas nama yang lain dari Allah". Kemudian sesiapa yang terpaksa (memakannya kerana darurat) sedang ia tidak menginginiinya dan tidak melampaui batas, maka sesungguhnya Tuhan mu Maha Pengampun, lagi Maha Mengasihani"

(al-An'am: 145)

"Mereka bertanya kepadamu (wahai Muhammad): "Apakah (makanan) yang dihalalkan bagi mereka?" Bagi menjawabnya katakanlah: "Dihalalkan bagi kamu (memakan) yang lazat-lazat serta baik, dan (buruan yang ditangkap oleh) binatang-binatang pemburu yang telah kamu ajar (untuk berburu) mengikut cara pelatih-pelatih binatang pemburu..."

(al-Maidah: 4)

... dan ia menghalalkan bagi mereka segala benda yang baik, dan mengharamkan kepada mereka segala benda yang buruk;

(al-'Araf: 157)

Manakala di dalam ilmu tasawuf perkara ini dibincangkan di dalam bab halal dan haram, seperti dalam kitab *Ihya' Ulumuddin* oleh Imam al-Ghazali (al-Ghazali, 1999) dan *Sairus al-Salikin* ila *Ibadati Rabbi al-'Alamin* oleh Abdul Somad al-Falimbani (Abdul Somad, 2002), Nasihat Agama dan Wasiat Iman oleh Habib Abdullah Haddad dan bab Perut, seperti di dalam kitab Penawar Bagi Hati oleh Abdul Qadir bin Abdul Muthalib al-Mandili (Abdul Qadir, 2021).

Menerusi perbincangan pemakanan di dalam ilmu fekah dan tasawuf ini, dapat disimpulkan bahawa konsep pemakanan menurut Islam merangkumi bukan sahaja sekadar kebersihan fizikal makanan tersebut, bahkan ia turut melibatkan keizinan syarak dan keselamatan serta kesejahteraan rohani.

Justeru pemakanan dan makanan yang diambil oleh seseorang muslim perlulah diiktiraf kehalalannya oleh syarak dan dalam masa yang sama perlu mengelakkan dirinya daripada yang syubhah dan haram. Halal yang dimaksudkan di sini ialah perkara yang diharuskan, yang telah gugur daripadanya ikatan haram dan syariat membenarkan perbuatannya. Manakala haram ialah perkara yang dilarang oleh syarak daripada melakukannya dengan larangan yang tegas, iaitu tidak boleh berubah sehingga mendedahkan sesiapa yang melanggar larangan itu kepada siksa Allah SWT di hari akhirat dan adakalanya boleh menyebabkan dia menerima seksa yang ditetapkan oleh syariat di dunia. (al-Qaradhawi, 2011)

Di samping itu, pemakanan yang halal bukan sahaja mencakupi jenis makanan, tetapi juga cara memperolehi dan penyediaannya. Ini termasuk sumber kewangan untuk memperolehi makanan, kaedah penyembelihan haiwan, serta kebersihan bahan dan tempat penyediaan makanan. Ini dapat dilihat pada firman Allah SWT dalam surah al-Baqarah ayat 188 dan surah al-Nisa' ayat 10:

“Dan janganlah kamu makan (atau mengambil) harta (orang-orang lain) di antara kamu dengan jalan yang salah, dan jangan pula kamu menghulurkan harta kamu (memberi rasuah) kepada hakim-hakim kerana hendak memakan (atau mengambil) sebahagian dari harta manusia dengan (berbuat) dosa, padahal kamu mengetahui (salahnya)”. Sesungguhnya orang-orang yang memakan harta anak-anak yatim secara zalim, sebenarnya mereka itu hanyalah menelan api ke dalam perut mereka; dan mereka pula akan masuk ke dalam api neraka yang menyala-nyala.

Selain daripada itu, Islam juga menekankan kepada penganutnya agar berhati-hati dengan perkara yang syubhah sebagaimana yang dinyatakan oleh Rasulullah SAW:

عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ النُّعْمَانِ بْنِ بَشِيرٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: إِنَّ الْحَلَالَ بَيِّنٌ وَإِنَّ الْحَرَامَ بَيِّنٌ وَبَيْنَهُمَا أُمُورٌ مُشْتَبِهَاتٌ لَا يَعْلَمُهُنَّ كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ، فَمَنْ اتَّقَى الشُّبُهَاتِ فَقَدْ اسْتَبْرَأَ لِدِينِهِ وَعِرْضِهِ، وَمَنْ وَقَعَ فِي الشُّبُهَاتِ وَقَعَ فِي الْحَرَامِ كَالرَّاعِي يَرعى حَوْلَ الْحِمَى يُوشِكُ أَنْ يَقَعَ فِيهِ. أَلَا وَإِنَّ لِكُلِّ مَلِكٍ حِمًى. أَلَا وَإِنَّ حِمَى اللَّهِ مَحَارِمُهُ، أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ

Maksudnya:

Dari Abu Abdillah an-Nu'man bin Basyir RA, ia berkata, *“Aku mendengar Rasulullah SAW bersabda, “Sesungguhnya yang halal itu jelas dan yang haram itu juga jelas, dan di antara keduanya terdapat perkara-perkara yang tidak jelas (syubhat), yang tidak diketahui oleh banyak orang. Barangsiapa yang meninggalkan perkara-perkara syubhat dia telah mencari kebebasan untuk agamanya (dari kekurangan) dan kehormatan dirinya (dari aib dan cela), dan barangsiapa yang terjatuh dalam perkara-perkara syubhat dia telah terjatuh dalam perbuatan haram, bagaikan seorang gembala yang menggembala (ternaknya) di sekitar daerah terlarang yang hampir saja dia terjerumus ke dalamnya. Ingatlah, bahawa sesungguhnya setiap raja memiliki daerah terlarang, dan ingatlah bahwa sesungguhnya daerah terlarang Allah adalah perkara-perkara yang diharamkanNya. Ingatlah, bahawa di dalam tubuh terdapat segumpal daging; jika baik, maka seluruh tubuh menjadi baik dan jika rosak, maka seluruh tubuh menjadi rosak pula, iaitu hati.”* (al-Bukhari, Kitab al-Iman, Bab Fadl Man Istabrah li Dinihi, no. 52).

Syubhat ialah perkara-perkara yang menimbulkan tanda tanya disebabkan tidak jelas akan halal dan haramnya (Mustafa al-Bugha & Muhyidin Misto; 2013). Justeru syubhat juga berlaku dalam bab pemakanan yang tidak dapat dipastikan halal atau haram dari segi penyediaannya dan dari sumber mana seseorang memperolehinya untuk mendapatkan makanan.

Manakala dari segi hikmah kenapa Islam melarang manusia menghampiri perkara syubhat ialah:

- i. Menutup jalan kepada yang haram (*sadd al-dhara'i'*). Sekiranya seseorang menghindarkan dirinya daripada perkara syubhat sudah pasti perkara haram lebih-lebih lagi dijauhinya.
- ii. Melatih jiwa untuk menjadi seorang yang bertakwa. Orang yang meninggalkan syubhat adalah orang yang tinggi tahap warak dan keimanannya.
- iii. Menjaga kesucian hati dan amalan seseorang. Halal dan haram akan mempengaruhi hati, maka menjauhi syubhat amat membantu membersihkan hati seseorang.

Menurut al-Ghazali (2005), makanan halal adalah asas penerimaan ibadah. Makanan yang diperoleh melalui cara yang haram seperti penipuan atau riba akan menjejaskan hubungan rohani seseorang dengan Allah SWT dan menjadi penghalang kepada keberkatan hidup. Hadis Nabi SAW turut menyebut: “*Tidaklah daging manusia tumbuh dari benda yang haram kecuali neraka lebih berhak untuknya*”.

(Sunan al-Tirmizi. *Bab Ma Zukira fi Fadhl al-Solah*, no 614).

Bersandarkan kepada nas-nas yang bersumberkan al-Quran dan hadis di atas dapat disimpulkan bahawa betapa Islam amat menitik beratkan aspek pemilihan pemakanan halal dan perlunya menjauhi segala pemakanan yang haram menurut garis panduan yang digariskan oleh syarak. Ini kerana pemakanan bukan sekadar keperluan fizikal, tetapi juga berkait rapat dengan aspek kerohanian, spritual, kesihatan, dan pembentukan akhlak seseorang muslim. Ia akan membentuk diri seorang yang bukan sahaja sihat secara fizikal, tetapi juga suci secara rohani. Maka, pemilihan makanan dalam Islam bukan perkara kecil dan boleh dipandang ringan, tetapi suatu ibadah dan amanah yang wajib dijaga demi kesejahteraan diri di dunia dan akhirat.

3. HATI MENURUT PERSPEKTIF TASAWUF

Hati atau dalam bahasa Arabnya disebut dengan *qalb* (قلب). Ia berasal dari akar kata – قَلَبَ – يَقْلِبُ – قَلْبًا yang bermaksud *membalikkan, menukar atau berpusing* (Mahyuddin; 1999, Muhammad, tt), sebagaimana yang dinyatakan oleh al-Raghib al-Asfahani (2020) dalam *al-Mufradat fi Gharib al-Quran*:

"القلب: تقلب الشيء تغييره من حال إلى حال"

"*Qalb adalah menukar atau membalikkan sesuatu, mengubahnya dari satu keadaan ke keadaan yang lain.*"

Dan hati dinamakan *qalb* kerana ia mudah berubah, berbolak-balik antara iman dan kufur, antara baik dan buruk dan juga boleh terpengaruh dengan bisikan, niat, atau keinginan, sama ada ilham dari Allah SWT atau was-was dari syaitan. Perkara ini dinyatakan oleh Nabi SAW di dalam suatu hadis:

اللَّهُمَّ مَقْلَبَ الْقُلُوبِ ثَبِّتْ قَلْبِي عَلَى دِينِكَ

"*Ya Allah, Dzat yang membolak-balikkan hati, tetapkan hatiku di atas agama-Mu.*"

(Sunan al-Tirmizi. *Kitab al-Qadr. Bab Ma Ja'a Anna al-Quluba Baina Asbu'ai al-Rahman*, no 2140)

Terdapat beberapa perkataan lain yang sinonim dengan hati di dalam al-Quran, di antaranya ialah *fuad* (فؤاد), *sadr* (صدر) dan *lub* (لب). Namun, ketiga-tiga perkataan ini mempunyai makna yang lebih khusus dan terperinci.

Manakala dari segi istilah, hati bukan hanya merujuk kepada organ fizikal semata-mata, tetapi sebagai pusat rohani, kesedaran, spiritual, dan moral dalam diri manusia. Para ulama telah menghuraikan makna dan fungsi *qalb* dalam pelbagai dimensi: rohani, akhlak, dan metafizik. Di antaranya ialah:

Imam al-Ghazali (1999):

Di dalam kitab *Ihya' Ulumuddin* beliau telah membahagikan hati (*qalb*) kepada dua dimensi:

- i. *Qalb hissi* (secara fizikal): Organ yang terletak dalam dada, iaitu jantung. Ini adalah *qalb* yang boleh dilihat dan disentuh.
- ii. *Qalb ma'nawi* (secara maknawi): Merujuk kepada entiti halus yang mempunyai keupayaan untuk memahami, berfikir, mengetahui, mencintai, dan mengenal Allah SWT. Inilah hakikat *qalb* yang sebenar menurut al-Ghazali.

Al-Rāghib al-Aṣfahānī (2020):

Dalam *al-Mufradat fī Gharib al-Quran*, beliau menyatakan bahawa *qalb* berasal dari akar kata yang bermaksud “berbalik” atau “berubah” (*qalaba*), merujuk kepada sifat hati yang berubah-ubah, kadang-kadang cenderung kepada kebaikan, kadang-kadang kepada keburukan.

Dr Khalid Utsman al-Sabt (2020):

Menurut beliau dalam *A'malul Qulub*, hati adalah terjemahan dari kosakata bahasa Arab iaitu perkataan *qalb* yang bermaksud jantung dan diserap menjadi *qalbu*. Secara fizikalnya, *qalbu* adalah jantung, manakala secara batin rohaniannya disebut sebagai hati. Ada sebahagian yang menggabungkannya menjadi *jantung-hati*. Ini bertujuan bagi membezakannya dengan hati iaitu *liver*. Oleh itu, apabila disebut *qalbu* atau hati, ia membawa maksud jantung secara fizikal dan hati secara spiritual. Maksud sebenar hati (*qalb* / jantung-hati) ialah anggota tubuh yang bertanggung jawab atas pengaruh, tindakbalas perasaan dan menjadi tempat bagi segala aktiviti berfikir, memahami, merenung serta bertawakal, mempercayai sesuatu dan lain-lain lagi.

Kamus Dewan Edisi Keempat (2007) mendefinisikan hati dengan beberapa takrifan iaitu yang pertama, hati adalah organ dalam badan yang berwarna perang kemerah-merahan terletak di dalam perut di bahagian sebelah kanan (tugasnya mengeluarkan hempedu, mengawal kandungan gula di dalam darah menawarkan kesan keracunan nitrogen, menghasilkan urea, menyimpan glikogen). Kedua, jantung. Ketiga, batin (tempat perasaan, pengertian dan lain-lain) dan yang keempat, bahagian tengah buah-buahan (pokok dan lain-lain).

Dalam kerangka tasawuf, *qalb* atau hati adalah unsur utama dalam struktur dalaman manusia yang menjadi tempat pancaran makrifat, iman, dan makna-makna rohani. Ia bukan sekadar organ biologi, tetapi entiti rohaniyah yang sangat halus dan kompleks. Hati dalam konteks ini dianggap sebagai pusat kesedaran batin dan hubungan dengan Allah SWT. Maka, sebarang kekotoran pada hati akan menjejaskan kualiti hubungan spiritual seseorang dengan Tuhannya dan juga keseluruhan amal lahiriah seseorang berpunca daripada kondisi hatinya. Ini kerana hati adalah pusat atau *centre* kepada badan manusia seumpama raja yang mentadbir dan menguruskan rakyatnya. Menurut Ibnu Rajab al-Hambali (1998), hati adalah raja kepada anggota-anggota badan dan anggota badan adalah tentera-tenteranya. Anggota-anggota ini akan taat kepadanya dan melaksanakan segala perintahnya serta tidak menyanggahi sama sekali perintah-perintahnya. Ini juga dijelaskan oleh Nabi SAW di dalam hadis:

“...Ingatlah, bahwa di dalam tubuh terdapat segumpal daging; jika baik, maka seluruh tubuh menjadi baik dan jika rosak, maka seluruh tubuh menjadi rosak pula, iaitu hati.”

Hadis ini menegaskan bahawa hati (*qalb*) adalah pusat kawalan dan pemberi kesan terhadap seluruh anggota tubuh manusia. Jika hati seseorang dipenuhi iman, ikhlas, dan taqwa, maka anggota badan akan mengikut dan beramal dengan baik. Jika hati dipenuhi riyak, hasad, atau kufur, maka ia akan mendorong kepada maksiat dan kerosakan akhlak.

Dalam ilmu tasawuf, hadis ini menjadi asas dalam usaha *tazkiyah al-nafs* (penyucian jiwa) seseorang. Ini kerana *tasfiyah al-qalb* (penjernihan hati) adalah kunci kepada kebersihan seluruh kehidupan zahir seseorang. Bahkan hati yang baik menjadi wadah untuk *makrifatullah* (mengenal Allah SWT), sementara hati yang rosak menjadi hijab antara hamba dan Tuhannya. Tasawuf juga melihat hati sebagai pintu kepada ilmu laduni dan *kasyf* (penyingkapan rohani). Namun, pencapaian rohani ini tidak akan berlaku melainkan setelah hati dibersihkan daripada sifat-sifat tercela.

Imam al-Ghazali (1999) pula menyamakan hati seperti cermin yang memantulkan cahaya Ilahi. Jika hati kotor disebabkan maksiat, termasuk melalui makanan yang tidak halal, cermin itu akan berkarat dan tidak mampu lagi menerima pantulan cahaya kebenaran. Justeru, satu aspek penting dalam usaha penyucian hati (*tazkiyah al-nafs*) ialah memastikan bahawa setiap makanan yang masuk ke dalam tubuh diperoleh daripada sumber yang halal dan bebas daripada keraguan (*syubhah*).

Secara ringkasnya, hati menurut perspektif tasawuf merupakan pusat rohani yang menentukan keadaan zahir dan batin manusia, di mana ia mudah berubah antara kebaikan dan keburukan serta sangat dipengaruhi oleh niat, bisikan, dan sumber kehidupan seperti makanan. Para ulama seperti Imam al-Ghazali dan Ibnu Rajab al-Hambali menekankan bahawa hati adalah raja yang mengarah seluruh anggota badan; jika hati baik, maka seluruh tubuh turut baik. Oleh itu, tasawuf menekankan pentingnya *tazkiyah al-nafs* dan *tasfiyah al-qalb* sebagai asas kepada pencapaian makrifat dan hubungan dengan Allah SWT.

4. PEMAKANAN DAN HUBUNGKAITNYA DENGAN HATI

Ilmu tasawuf memandang hati (*qalb*) sebagai pusat utama bagi kehidupan rohani manusia. Ia adalah tempat lahirnya makrifat, niat yang ikhlas, cinta kepada Allah SWT, dan kesedaran terhadap akhirat. Dalam perspektif ini, kebersihan hati merupakan asas kepada keseluruhan struktur spiritual manusia. Oleh itu, di antara perkara yang menjadi perhatian dan penekanan utama ulama-ulama tasawuf ialah pemakanan, kerana ia merupakan pintu masuk utama kepada pengaruh terhadap hati.

Pemakanan merupakan salah satu jalan utama bagi mencapai penyucian hati dan pengawalan nafsu agar tidak menyimpang. Mereka sangat menitikberatkan soal sumber makanan kerana meyakini bahawa makanan mempunyai pengaruh yang mendalam terhadap jiwa. Dalam kerangka tasawuf, makanan tidak dinilai semata-mata daripada aspek fizikal atau jasmani semata-mata, tetapi penekanannya lebih kepada kesan makanan kepada hati dan rohani. Ulama-ulama tasawuf telah membahagikan makanan kepada dua kategori besar iaitu makanan yang halal dan *toyyib* (bersih dari sudut hukum dan sumber) dan makanan yang haram atau *syubhah* (diragui status kehalalannya). Makanan halal bukan sekadar yang tidak haram zatnya, tetapi turut diambil dari sumber rezeki yang bersih, seperti tidak melibatkan penipuan, hasil riba,

hasil kezaliman atau hasil daripada amalan yang bercanggah dengan apa yang telah ditentukan oleh syariat.

Dalam hal ini, warak merupakan prinsip utama dalam memilih makanan. Warak ialah satu tahap kesedaran rohani yang tinggi di mana seseorang bukan sahaja menjauhi perkara haram, bahkan perkara yang meragukan (syubhah) sekalipun, demi menjaga kesucian rohani dan ketaqwaan, sebagaimana dinyatakan dalam hadis Nabi SAW:

"Sesungguhnya yang halal itu jelas dan yang haram itu jelas, dan di antara keduanya terdapat perkara yang syubhah yang tidak diketahui oleh kebanyakan manusia. Maka siapa yang menjaga dirinya daripada perkara syubhah, sesungguhnya dia telah membersihkan agama dan kehormatannya..."

Hadis ini menjadi dasar utama pendekatan warak dalam tasawuf terhadap pemakanan.

Dalam *Ihya' 'Ulum al-Din*, al-Ghazali menjelaskan bahawa salah satu penyebab utama kerasnya hati adalah kerana terlalu banyak makan dan makan dari sumber yang tidak halal. Beliau menyenaraikan beberapa kesan negatif pemakanan yang haram atau syubhah terhadap hati, antaranya:

- i. Menjadi penghalang kepada zikir dan ibadah.
Makanan yang haram menjadikan hati gelap, berat dan lalai dari mengingat Allah SWT.
- ii. Mengundang kemaksiatan dan kecintaan kepada dunia.
Hati yang dipenuhi dengan kesan makanan haram cenderung kepada keinginan syahwat dan tidak peka terhadap dosa.
- iii. Terhalang daripada cahaya ilmu dan petunjuk.
Hati yang gelap tidak mampu memahami hakikat agama dan sering keliru dalam membuat pertimbangan rohani.

Selain itu, para ulama sufi juga mengamalkan konsep *qillatul at'imah* (mengurangkan makan) dan *zuhud* sebagai disiplin diri untuk mengawal nafsu. Mereka percaya bahawa kelaparan yang terkawal menjadikan hati lebih sensitif dan mudah terhubung dengan Allah SWT. Namun, meskipun mengurangkan makan adalah amalan yang baik, yang lebih penting ialah memastikan bahawa apa yang dimakan adalah benar-benar halal, bersih dan diberkati.

Dalam masa yang sama, para ulama sufi percaya bahawa makan secara berlebihan, walaupun dari sumber yang halal, boleh menimbulkan kesan negatif kepada jiwa. Ia menjadikan hati berat, malas untuk beribadah, mudah lalai dan terbuka kepada bisikan hawa nafsu. Oleh itu, salah satu disiplin tasawuf ialah *qillatu al-ta'am* (mengurangkan makan) sebagai bentuk latihan rohani. Dalam hal ini, puasa sunat dan berbuka dengan sedikit makanan menjadi latihan yang diamalkan bagi menyuburkan cahaya hati dan mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Satu lagi aspek penting dalam tasawuf ialah bahawa makanan bukan sekadar mempengaruhi hati, tetapi juga memberi kesan kepada keberkesanan ibadah dan keberkatan hidup. Doa, zikir, dan munajat tidak akan berkesan jika makanan yang dimakan berasal daripada sumber yang haram atau syubhah. Hal ini bertepatan dengan hadis Nabi SAW yang diriwayatkan oleh Muslim: *"Sesungguhnya Allah itu baik, dan tidak menerima melainkan yang baik..."*. Baginda kemudiannya menceritakan tentang seorang lelaki yang berdoa kepada Allah SWT dalam keadaan rambutnya kusut, pakaiannya lusuh, tetapi makanannya haram, minumannya haram, dan pakaiannya juga haram. Lalu Baginda bersabda: *"Bagaimana mungkin doanya dimakbulkan?"*.

Daripada sudut ini, pemakanan yang halal dan bersih bukan sahaja menjadi tuntutan hukum fekah, tetapi juga satu syarat penting untuk mencapai kejernihan rohani. Para ulama sufi menjadikan pemakanan sebagai asas kepada semua bentuk latihan kerohanian kerana mereka meyakini bahawa hati tidak akan mampu menerima cahaya hidayah dan makrifat sekiranya jasad dikuasai oleh zat yang diperoleh melalui sumber yang kotor. Maka, mereka yang menempuh jalan tasawuf sangat berhati-hati dalam memilih apa yang mereka makan kerana bimbang ia menjadi hijab antara mereka dan Tuhan.

Secara keseluruhannya, ilmu tasawuf mengangkat pemakanan ke tahap yang tinggi dalam pembentukan spiritual. Pemakanan menjadi instrumen asas dalam proses penyucian hati dan latihan kerohanian. Tanpa disiplin dalam soal pemakanan, usaha penyucian jiwa akan sia-sia kerana hati akan terus dikotori oleh kesan makanan yang haram. Oleh itu, dalam membina hubungan yang tulus dengan Allah, aspek pemakanan perlu diberi perhatian khusus sebagai salah satu bentuk ibadah yang tersembunyi tetapi besar kesannya terhadap dunia dan akhirat seseorang.

5. KESIMPULAN

Keseluruhan perbincangan artikel ini menekankan bahawa pemakanan yang halal bukan sahaja suatu keperluan fizikal bagi manusia, tetapi juga elemen penting dalam membentuk kesucian hati dan kualiti kerohanian seseorang muslim. Perspektif Islam secara umum dan pendekatan tasawuf secara khusus meletakkan makanan sebagai faktor utama yang mempengaruhi keadaan hati, sama ada membawa kepada kejernihan atau kegelapan rohani. Makanan yang halal dan baik (*toyyib*) memberi kesan positif kepada hubungan manusia dengan Allah SWT, membantu dalam pengamalan ibadah, serta menjadi asas kepada pengukuhan akhlak yang mulia dan kehidupan yang diberkati. Sebaliknya, makanan yang haram atau syubhah menjadi penghalang kepada cahaya Ilahi, menjauhkan seseorang daripada taufik dan hidayah serta mendorong kepada kerosakan jiwa dan amal.

Ilmu tasawuf melihat bahawa usaha mendekatkan diri kepada Allah SWT tidak akan sempurna tanpa penjagaan terhadap sumber rezeki yang masuk ke dalam tubuh. Para ulama tasawuf amat menekankan prinsip warak, iaitu menjauhi bukan sahaja yang haram, malah perkara yang meragukan kerana makanan menjadi pintu masuk utama kepada pengaruh terhadap hati. Pemakanan yang tidak bersih dan haram akan menyebabkan doa tertolak, ibadah tidak diterima, dan hati menjadi keras. Maka, dalam usaha penyucian hati (*tazkiyah al-nafs*), menjaga pemakanan bukan sekadar suatu tanggungjawab moral atau etika, tetapi menjadi sebahagian daripada ibadah dan jihad melawan hawa nafsu. Pemakanan yang halal, bersih dan diperoleh dengan cara yang sah adalah satu keperluan asas bagi melahirkan individu muslim yang seimbang dari segi jasmani dan rohani serta dekat dengan Tuhannya.

6. RUJUKAN

- Abdul Qadir bin Abdul Muthalib al-Mandili. (2021). *Penawar Bagi Hati*. Selangor: Al-Hidayah Publication.
- Abdul Rahman bin Syihabuddin Ahmad (Ibn Rajab al-Hambali). 1998. *Jami' al-Ulum wa al-Hikam fi Syarhi Khamsin Hadithan min Jawami' al-Kalim*. Beirut: Dar al-Kutub Ilmiyyah.
- Abdul Somad al-Falimbani. (2002). *Sairus al-Salikin ila 'Ibadati Rabbi al-'Alamin*. J2. Kedah: Khazanah Banjariah.

- Abdullah Haddad. 2004. *Nasihat Agama dan Wasiat Iman*. Singapura: Pustaka Nasional.
- Ar-Raghib al-Asfahani. (2020). *Al-Mufradaat fi Gharib al-Quran*. J1. Jawa Barat: Pustaka Khazanah Fawa'id.
- Dr Khalid Utsman al-Sabt. (2020). *A'malul Qulub (Pekerjaan-Pekerjaan Hati)*. Jakarta Selatan: PT Qaf Media Creative.
- Kamus Dewan Edisi Keempat. (2007). Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Mahyuddin Sabir. (1999). *Al-Mu'jam al-Arabi al-Asasi*. Al-Munazzomah al-Arabiyyah li al-Tarbiyah wa al-Thaqafah wa al-Ulum.
- Muhammad bin Isa. (2016). *Sunan al-Tirmizi wa Huwa al-Jami' al-Sohih*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah.
- Muhammad bin Ismail. (2023). *Sahih al-Bukhari*. Damsyik: Mu'assah al-Risalah Nasyirun.
- Muhammad bin Muhammad al-Ghazali. (1999). *Ihya' Ulumuddin*. J2. Beirut: Dar al-Fikr.
- Muhammad Idris Abdul Raof al-Marbawi. (tt). *Kamus Idris al-Marbawi*. Indonesia: Dar Ihya' al-Kutub al-'Arabiyyah Indonesia.
- Mustafa al-Bugha & Muhyiddin Misto. (2013). *Al-Wafi Syarah Hadis 40 Imam al-Nawawi*. Kuala Lumpur: Percetakan Salam Sdn. Bhd.
- Yusuf al-Qaradhawi. (2011). *Halal dan Haram Dalam Islam*. Selangor: Darul Syakir Enterprise.