

Kebanyakan Makan dan Efeknya Menurut Pandangan Ulama

written by Ahmad Khalwani, M.Hum

Makan adalah kebutuhan primer seorang manusia. setiap manusia bekerja keras setiap harinya salah satu tujuannya adalah agar kebutuhan makan setiap harinya bisa terpenuhi. Karena makan merupakan hal yang pokok dalam kehidupan sudah dipastikan manusia akan melakukan makan dalam kesehariannya untuk menjaga kelangsungan hidupnya.

Makan merupakan kebutuhan dan bukan merupakan suatu jenis ibadah, akan tetapi makan yang merupakan suatu kebutuhan ini bisa menjadi bernilai ibadah apabila ketika mau makan diniatkan untuk dapat menguatkan dalam beramar ma'ruf nahi mungkar, maka makan yang demikian sudah tercatat sebagai ibadah.

Rasulullah juga mengatur tatacara dalam makan, Rasulullah bersabda "*makanlah setelah kalian lapar dan berhentilah sebelum kenyang*". Dari hadist ini sudah sangat jelas bahwasanya jika seseorang makan jangan sampai kekenyangan, karena kekenyangan ini dapat mempermudah setan untuk mengganggu manusia. Dalam kitab *Ta'limul muta'alim* juga diceritakan bahwa kebanyakan makan merupakan hal yang dapat mengurangi hapalan atau kecerdasan.

Seorang ulama bernama Yahya bin Muadz juga berkata barang siapa banyak makannya maka banyak dagingnya, barang siapa banyak dagingnya maka banyak sahwatnya, barang siapa banyak sahwatnya maka banyak dosanya, barang siapa banyak dosanya maka keras hatinya, dan barang siapa keras hatinya maka akan jatuh cinta kepada kenikmatan dunia.

Dengan demikian kebanyakan makan merupakan hal yang tidak baik, oleh karenanya kebanyakan makan merupakan hal yang harus dihindari, terlebih bagi seorang sufi kebanyakan makan merupakan sebuah pantangan.

Namun demikian Syekh Nawawi Albantani memberikan suatu pernyataan unik mengenai hal ini. Beliau berkata barang siapa yang banyak makannya disebabkan kebutuhan untuk berdzikir maka yang demikian tidaklah mengapa, karena sebagian para wali itu tarekatnya (cara untuk mendekatkan diri kepada Allah) adalah dengan banyak makan, sebab makanan tersebut akan cepat hancur karena panas yang dihasilkan dari berdzikir, karena dzikir itu seperti api berbeda dengan banyak sholawat kepada Nabi, karena pengaruh dari sholawat adalah dingin dibadan.

Dengan penjelasan ini, maka sudah menjadi kebiasaan umat muslim di Indonesia, setelah mengadakan dzikiran atau istighosah diakhiri dengan ritual makan-makan, hal ini karena dzikir itu panas, karena panas akan menguras banyak energi dalam badan dan salah hal untuk bisa mengembalikan energi tersebut adalah dengan makan.

Bisa diambil kesimpulan berdasarkan apa yang dikatakan oleh Imam Nawawi bahwa

kebanyakan makan juga dianjurkan oleh sebagian ulama, akan tetapi dianjurkannya ini dengan catatan. Seperti untuk berdzikir dan mencari keberkahan. Sebagai mana contoh yang dilakukan oleh Imam Syafi'i ketika berkunjung ke rumah Imam Ahmad, ketika dijamu makan, Imam Syafi'i melahab banyak makanan, Imam Syafi'i berargumen makanan yang disediakan orang sholih adalah pasti berkah, karena didapatkan dengan cara yang halal dan jauh dari subhat terlebih dari yang haram. Oleh karenanya makan makanan orang sholih merupakan suatu obat.

[zombify_post]