

# **Makan & Minum Menurut Sayidina Ali bin Abi Thalib dalam Kitab Gurarul Hikam**

---

<"xml encoding="UTF-8?>

Tidak diragukan lagi bahwa makhluk hidup membutuhkan makan dan minum untuk bertahan hidup. Hal ini merupakan sesuatu hal yang sangat jelas dan tidak membutuhkan dalil atau .rumus untuk membuktikan ke absahannya

Dalam agama Islam makan dan minum merupakan sebuah nikmat yang diberikan Allah swt pada ciptaan-Nya. Maka dari itu dalam agama Islam ada beberapa nasihat mengenai makan dan minum yang mesti diketahui. Kali ini penulis akan mengajinya berdasarkan kitab Gurarul ,Hikam jilid 1, hal 85-86, tentang Bab Makan

Dari Sayidina Ali bin Abi Thalib ra: "Sedikitkanlah makananmu maka akan sedikit pula .1 penyakitmu."

2. Dari Sayidina Ali bin Abi Thalib ra:"Sedikit makan merupakan bagian dari kemuliaan dan ketakwaan. Banyak makan merupakan bagian dari Israf atau berlebih-lebihan."

3. Dari Sayidina Ali bin Abi Thalib ra: "Sedikit makan menjaga kemuliaan jiwa dan menjaga kesehatan."

4. Dari Sayidina Ali bin Abi Thalib ra: "Makanlah seperti lebah madu makan. Lebah memakan makanan yang bersih. Karena ia memakan makanan yang bersih maka ia mengeluarkan madu."

5. Dari Sayidina Ali bin Abi Thalib ra: "Siapa saja yang makannya sedikit maka sedikit pula rasa sakitnya."

6. Dari Sayidina Ali bin Abi Thalib ra: "Siapa saja yang makannya sedikit maka pikirannya pun akan menjadi jernih."

7. Dari Sayidina Ali bin Abi Thalib ra: "Siapa saja yang makanannya sedikit maka biaya

".kehidupannya pun sedikit

Dari beberapa hadits di atas kita mendapatkan poin bahwa Islam menasihati kita untuk tidak berlebihan dalam makan dan minum. Sebaliknya bahwa agama Islam menasihati kita untuk sedikit dalam makan dan minum. Bisa dikatakan bahwa Islam menginginkan kita untuk makan .dan minum sesuai dengan kebutuhan kita

Makan dan minum sesuai kebutuhan kita yakni ketika seseorang memerlukan tenaga yang banyak maka orang tersebut perlu makan dan minum yang sesuai juga. Sebenarnya tidak perlu banyak porsinya namun gizi dan vitaminnya cukup untuk menjadi tenaga untuk menyelesaikan kerjaannya. Namun ketika pekerjaannya banyak dan makannya sedikit maka hal ini merupakan .suatu hal yang keliru dan bisa mencederai badan

Dari hadits di atas pula kita memahami bahwa agama Islam menasihati kita untuk sedikit makan. Karena dengan sedikit makan dapat menjaga kemuliaan kita dan jiwa kita. Dengan sedikit makan maka orang lain tidak akan menganggap kita sebagai orang yang rakus sehingga kemuliaan dan kehormatan kita terjaga. Selain itu sedikit makan pun berguna untuk kesehatan badan kita. Dalam satu hadits disebutkan bahwa ketika sedikit makan maka penyakit dan rasa sakitnya pun akan sedikit pula. Selain itu bagi mereka yang sedikit makan maka pikirannya akan selalu jernih. Hal ini sesuai dengan peristiwa sehari-hari, karena yang banyak makan .biasanya mereka akan selalu merasa ngantuk dan tidak bisa berpikir

Selanjutnya adalah Islam mengajarkan pada kita untuk memakan makanan yang bersih. Seperti halnya lebah madu. Mereka hanya memakan sari bunga yang bersih dan tidak memakan makanan dari sampah-sampah atau kotoran sehingga mereka bisa menghasilkan madu yang wangi dan juga bermanfaat bagi kesehatan. Maka dari itu kita harus memilah dan .memilih makanan yang kita konsumsi sehari-hari