



التفسير العلمي

TAFSIR 'ILMI
(AYAT-AYAT KAUNIYYAT)
MABIMS

Tumbuh-Tumbuhan

Dr Muhammad Haniff Hassan
Zamil Penyelidikan (RSIS-NTU)

2023

Disediakan oleh Republik Singapura

KELEBIHAN DIET BUAH-BUAHAN



Terdapat banyak ayat-ayat Al-Quran tentang buah-buahan, baik di dunia atau di syurga nanti. Ayat-ayat ini telah disenaraikan dalam bab satu dari kajian ini. Gambaran umum tentang buahan-buahan juga telah diberikan di dalam bab satu, maka tidak perlu untuk diulangi lagi di sini.

Satu pelajaran dari ayat-ayat ini bagi kehidupan di dunia ini ialah kelebihan buah-buahan sebagai sumber makanan manusia, berbanding daging.

Hal ini dapat dilihat melalui tiga pemerhatian terhadap ayat-ayat Al-Quran berkaitan buah-buahan dan juga tumbuhan.

Pertama, kewujudan buah-buahan dan makanan berasas tumbuhan seperti gandum dan sayuran menunjukkan Al-Quran memberi perhatian besar terhadapnya.¹⁹⁵

وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَىٰ لَنْ نُصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا
وَبَصْلِهَا قَالِ اتَّسَبَّبِلُونَ الَّذِي هُوَ أَدْنَىٰ بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ أَهْبَطُوا مَضْرًا فَإِنَّ لَكُمْ مَا سَأَلْتُمْ وَضُرِبَتْ عَلَيْهِمُ الذَّلِيلَةُ وَالْمَسْكَنَةُ
وَبَاءَ وَبِعَصَبٍ مِّنَ اللَّهِ ذَالِكُمْ بِأَنَّهُمْ كَانُوا يَكْفُرُونَ بِآيَاتِ اللَّهِ وَيَقْتُلُونَ النَّبِيِّينَ بِغَيْرِ الْحَقِّ ذَالِكُمْ بِمَا عَصَوْا وَكَانُوا يَعْتَدُونَ

"Dan (kenangkanlah) ketika kamu berkata: "Wahai Musa, kami tidak sabar (sudah jemu) dengan makanan yang semacam sahaja; maka pohonkanlah kepada Tuhanmu untuk kami, supaya dikeluarkan bagi kami sebahagian dari apa yang tumbuh di bumi; dari sayur-sayurannya, dan mentimunnya, dan bawang putihnya, dan adas (kacang dalnya), serta bawang merahnya". Nabi Musa menjawab: "Adakah kamu mahu menukar sesuatu yang kurang baik dengan meninggalkan yang lebih baik? Turunlah kamu ke bandar kerana di sana kamu boleh dapati apa yang kamu minta itu". Dan mereka ditimpakan dengan kehinaan dan kepapaan, dan sudah sepatutnya mereka mendapat kemurkaan dari Allah. Yang demikian itu ialah disebabkan mereka kufur (mengingkari) ayat-ayat Allah (perintah-perintah dan mukjizat-mukjizat yang membuktikan kebesarannya); dan mereka pula membunuh Nabi-nabi dengan tidak ada alasan yang benar. Yang demikian itu ialah disebabkan mereka menderhaka dan mereka pula sentiasa menceroboh."

(Surah Al-Baqarah, 2:61)

Perhatian besar ini pastinya bertujuan, iaitu menarik perhatian Muslim terhadap buah-buahan dan makanan dari tumbuhan dan meletakkan kepentingan padanya sebagai sumber makanan.

Kedua, banyak ayat-ayat Al-Quran mendahulukan buah-buahan dari daging apabila menyebut nikmat makanan yang Allah Ta'ala kurniakan kepada manusia, seperti makanan;

- di dunia¹⁹⁶

فَأَنشَأْنَا لَكُمْ بِهِ جَنَّاتٍ مِّنْ نَّحِيلٍ وَأَعْنَابٍ لَّكُمْ فِيهَا فَاوَكَةٌ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ. وَسَجْرَةٌ تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالذَّهْنِ
وَصِبْغٍ لِلْأَكْلِينَ. وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً لِّتُسْقِيَهُمْ مِّمَّا فِي بَطُونِهَا وَلَكُمْ فِيهَا مَنَافِعُ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ

¹⁹⁵ Lihat Surah Al-An'am, 6:99, Surah Maryam, 19:25, Surah Al-Mu'minin, 23:19, Surah Qaf, 50:11, Surah Abasa, 80:28-31.

¹⁹⁶ Lihat sebagai contoh Surah Yasin, 36:22-5, Surah Yasin, 36:71-2.

“Kemudian, Kami tumbuhkan untuk kamu dengan air itu, kebun-kebun tamar (kurma) dan anggur. Kamu beroleh dalam kebun-kebun itu (berbagai jenis lagi) buah-buahan yang banyak, dan dari kebun-kebun itulah kamu beroleh rezeki penghidupan kamu. Dan (Kami juga menumbuhkan untuk kamu) pokok yang asal tumbuhnya di kawasan Gunung Tursina, yang mengeluarkan minyak dan lauk bagi orang-orang yang makan. Dan sesungguhnya pada binatang-binatang ternak itu kamu beroleh punca-punca yang menyedarkan (tentang kemurahan dan kebijaksanaan Allah penciptanya); Kami beri kamu minum dari susu yang ada dalam perutnya, dan kamu beroleh banyak faedah lagi padanya; dan daripadanya juga kamu beroleh rezeki penghidupan kamu.”

(Surah Al-Mu'minun, 23:19-21)

- di syurga

وَأَمْدَدْنَا لَهُمْ بِفَاكِهَةٍ وَلَحْمٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ

“Dan (penduduk Syurga itu) Kami tambahi mereka (dari semasa ke semasa), dengan buah-buahan dan daging dari berbagai jenis yang mereka ingini.”

(Surah At-Tur, 52:22)

وَفَاكِهَةٍ مِّمَّا يَتَخَيَّرُونَ. وَلَحْمٍ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ

“Dan juga (dibawakan kepada mereka) buah-buahan dari jenis-jenis yang mereka pilih. Serta daging burung dari jenis-jenis yang mereka ingini.”

(Surah Al-Waqi'ah, 56:20-21)

Ini pasti mempunyai hikmah dan tujuan yang perlu direnungi kerana tiada perkara di dalam Al-Quran yang bersifat rambang. Adalah logik untuk merumuskan bahawa ini adalah petunjuk dari Al-Quran akan keutamaan buahan-buahan dan tumbuhan dari daging bagi pemakanan manusia.

Ketiga, terdapat juga banyak ayat-ayat Al-Quran yang menyebut buah-buahan sahaja sebagai kurniaan makanan dari Allah taala untuk manusia dan hal ini disebut dalam kehidupan di dunia dan di syurga.¹⁹⁷

وَفَاكِهَةٍ كَثِيرَةٍ

“Serta buah-buahan yang banyak.”

(Surah Al-Waqi'ah, 56:32)

وَفَوَاكِهَةٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ

“Serta menikmati buah-buahan dari segala jenis yang mereka ingini.”

(Surah Al-Mursalat, 77:42)

¹⁹⁷ Lihat Surah Yasin, 36:55-7.

حَدَاتِقْ وَأَعْنَابًا

“(Mereka akan beroleh) taman-taman bunga dan kebun-kebun buah-buahan, terutama anggur.”

(Surah An-Naba', 78:32)

Hal ini juga boleh dianggap sebagai petunjuk akan kelebihan buah-buahan bagi pemakanan manusia berbanding daging dari haiwan.

Namun, keutamaan diet berasaskan buah-buahan dan tumbuhan bukan satu andaian dan logik akal semata-mata. Ia adalah sesuatu yang disokong oleh kajian sains dalam pemakanan.

Dalam sains pemakanan, buah-buahan adalah sumber pemakanan penting kerana ia membekalkan manusia dengan vitamin, mineral, serat dan kimia tumbuhan utama bagi manusia untuk hidup dengan sihat dan jauh dari penyakit.¹⁹⁸

Diet yang kaya dengan buah dan sayuran boleh merendahkan tekanan darah, mengurangkan risiko sakit jantung dan strok, mencegah sesetengah penyakit barah dan mengurangkan risiko masalah pada mata dan sistem penghadaman. Buah dan sayuran juga mengurangkan kadar gula dalam darah juga menjauhkan dari kegemukan kerana kandungan gulanya yang rendah mencegah seseorang dari rasa lapar yang mendorongnya untuk makan berlebihan pula.¹⁹⁹

Sains juga akui keutamaan buah-buahan dan tumbuhan sebagai sumber makanan berbanding daging dari haiwan kerana kajian sains memberitahu bahawa daging merah seperti lembu dan kambing dan daging yang diproses seperti sosej, burger, ham dan dendeng (bacon) yang dimakan dimetabolismekan menjadi toksin dalam tubuh yang merosakkan saluran darah dan organ dalaman. Proses ini pula mempunyai kaitan kuat dengan sakit jantung dan kencing manis.²⁰⁰

Pendapat dalam arus utama sains pemakanan juga bersetuju kelebihan pada diet buah dan tumbuhan tidak memestikan seorang untuk meninggalkan diet daging secara total kerana seorang yang hanya mengamalkan diet buah, sayuran dan tumbuhan secara total masih boleh mengamalkan diet yang tidak sihat hingga menjejaskan kesihatannya.²⁰¹

¹⁹⁸ Better Health Channel, Fruit and Vegetables, t.t., di <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthy-living/fruit-and-vegetables#bhc-content>

¹⁹⁹ Harvard T. H. Chan School of Public Health, The Nutrition Source - Vegetables and Fruits, t.t., di <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/vegetables-and-fruits/>

²⁰⁰ Monique Tello, “Eat more plants, fewer animals”, Harvard Health, 29 November 2018, di <https://www.health.harvard.edu/blog/eat-more-plants-fewer-animals-2018112915198#:~:text=Science%20has%20shown%20us%20over,lower%20our%20body%20mass%20index>

²⁰¹ Ibid.

Apa yang dianjurkan ialah diet yang seimbang yang boleh mengandungi elemen buah-buahan dan tumbuhan dan daging tapi dalam bentuk pinggan di bawah yang mana unsur daging membentuk sekitar 25 peratus sahaja, lebih rendah berbanding buah dan sayuran sebagaimana yang ditunjukkan oleh carta di bawah.²⁰²



<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/malay/>

Sokongan bagi pelajaran mengutamakan dan membanyakkan diet buah-buahan dan tumbuhan dari penelitian terhadap ayat-ayat Al-Quran juga dapat disokong dari kajian mengenai Diet Okinawa. Ia adalah diet tradisional yang dikaitkan sebagai salah satu sebab penyumbang kepada jangka hayat yang lama dan kesihatan yang baik bagi penduduk asli pulau Okinawa di Jepun.

Penduduk Okinawa dalam pemakanan tradisi mereka banyak memakan buah-buahan dan sayuran, dari daging. Kadar daging yang dimakan oleh penduduk Okinawa sehari adalah rendah, iaitu sekitar 90 gram. Kajian juga menunjukkan jangka hayat penduduk Okinawa menurun apabila kadar pengambilan daging per hari meningkat melebihi 100 gram dan kadar pengambilan sayur pula menurun disebabkan pengaruh diet Barat seperti burger dan stik terhadap generasi muda mereka.²⁰³

Tradisi Islam merekodkan perbezaan pendapat di sisi ulama tentang kelebihan memakan daging, sama ada ia sesuatu yang digalakkan agama atau tidak.

²⁰² Lihat juga Harvard Health Publishing Staff, "Harvard to USDA: Check out the Healthy Eating Plate", Harvard Health, 28 Februari 2020, di <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/comparison-of-healthy-eating-plate-and-usda-myplate>

²⁰³ S. Miyagi, N. Iwama, T. Kawabata, and K. Hasegawa, "Longevity and Diet in Okinawa, Japan: The Past, Present and Future", Asia Pacific Journal of Public Health, vol. 15, no. 1, Supplement March 2003, ms. 51-9.

Pendapat yang memberi kelebihan pada memakan daging berhujah dengan ayat-ayat Al-Quran yang menyebutkan daging sebagai makanan ahli syurga seperti;

وَلَحْمِ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ

“Serta daging burung dari jenis-jenis yang mereka ingini.”

(Surah Al-Waqi'ah, 56:21)

Demikian juga, ayat-ayat yang menganjurkan ibadah korban dengan binatang-binatang ternakan seperti unta, kambing dan lembu.²⁰⁴

Selain itu, mereka merujuk pada hadis yang melaporkan Nabi s.a.w memakan daging apabila berpeluang untuk melakukannya. Antara hadis-hadis itu ialah,

أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَكَلَ كَتِفَ شَاةٍ ثُمَّ صَلَّى وَلَمْ يَتَوَضَّأْ

*“Rasulullah s.a.w. memakan daging dari bahu biri-biri, kemudian setelah itu beliau bangkit dan solat tanpa berwuduk lagi.”*²⁰⁵

(Riwayat Muslim dan Malik)

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ أَتَى النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِلَحْمٍ فَرَفَعَ إِلَيْهِ الذَّرَاعُ وَكَانَتْ تُعْجِبُهُ فَتَهَسَ مِنْهَا

“Rasulullah s.a.w. dihidangkan sepotong kaki [kambing]. Dia menyukainya, lalu makan dengan menggigitnya.”

(Riwayat At-Tirmidhi)

عَنْ أَبِي مُوسَى - يَعْنِي الْأَشْعَرِيَّ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ رَأَيْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَأْكُلُ دَجَاجًا

*“Abu Musa berkata: Aku pernah melihat Rasulullah s.a.w memakan daging ayam.”*²⁰⁶

(Riwayat Al-Bukhari dan Muslim)

أَنَّهُ سَمِعَ عَبْدَ اللَّهِ بْنَ جَعْفَرٍ يُحَدِّثُ ابْنَ الرُّبَيْرِ وَقَدْ نَحَرَ لَهُمْ جَزُورًا أَوْ بَعِيرًا أَنَّهُ سَمِعَ رَسُولَ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ -
"قَالَ وَالْقَوْمُ يُلقُونَ لِرَسُولِ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - اللَّحْمَ - يَقُولُ " أَطْيَبُ اللَّحْمِ لَحْمُ الظَّهْرِ "

²⁰⁴ Daud Abdul-Fattah Batchelor, "Islamic Perspective on Reducing Meat Consumption to Promote Earth's Sustainability", Islamic Civilisational Renewal, vol. 10, no. 2, 2019, ms. 164-7. Lihat juga Aroosa Mahmood, Shahzad Ahmad, dan Amtul Razzaq Carmichael, "Is Meat Consumption Essential for Healthy Diet? An Islamic Perspective", The Review of Religions, 29 Julai 2020 di <https://www.reviewofreligions.org/23928/veganism-vegetarianism-meat-consumption-islamic-perspective/>

²⁰⁵ Muslim, Sahih Muslim, Hadith No. 354a.; Malik, Muwatta', Kitab al-Taharah, buku 2, Hadith No. 49.

²⁰⁶ Al-Bukhari, Sahih al-Bukhari, Hadith No. 5517.

*“Abdullah bin Ja`far berkata: Aku mendengar Rasulullah s.a.w bersabda: Daging yang terbaik ialah ada bahagian belakang [binatang].”*²⁰⁷

(Riwayat Ibn Majah)

سَيِّدُ طَعَامِ أَهْلِ الدُّنْيَا وَأَهْلِ الْجَنَّةِ اللَّحْمُ

*“Makanan paling utama bagi penghuni dunia dan syurga ialah daging.”*²⁰⁸

(Riwayat Ibn Majah)

عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ فَضَّلَ عَائِشَةُ عَلَى النَّسَاءِ كَفَضَّلَ الثَّرِيدَ عَلَى سَائِرِ الطَّعَامِ

*“Kelebihan Aishah di kalangan kaum wanita seumpama kelebihan tharid ke atas makanan lain.”*²⁰⁹

(Riwayat Al-Bukhari dan Muslim)

Tharid adalah makanan tradisi orang Arab yang merupakan campuran dari daging, buah, sayuran dan minyak yang dimakan dengan roti dan hadis di atas menggambarkan nilai tinggi yang diberikan oleh Nabi s.a.w. kepada makanan berdaging.

Tidak syak akan kewujudan banyak dalil yang jelas akan keharusan memakan haiwan yang turut mempengaruhi ulama silam tentang kelebihan memakan daging seperti yang dinyatakan di atas. Namun kesemua itu tidak menghalang sebahagian yang lain mengambil sikap yang berbeza, iaitu mengutamakan makanan dari sumber tumbuhan dan menjauhi daging, khususnya dari kalangan pengamal tasawuf.²¹⁰ Sandaran paling jelas bagi golongan ini ialah kata-kata Saidina Umar yang diriwayatkan oleh Imam Malik dalam kitab *Muwatta'*,

إِيَّاكُمْ وَاللَّحْمَ فَإِنَّ لَهُ ضَرَاوَةً كَضَرَاوَةِ الْخَمْرِ

*“Berhati-hatilah kamu akan memakan daging. Ia memiliki ketagihan seperti ketagihan pada khamr (arak).”*²¹¹

Imam An-Nawawi menjelaskan bahawa hadis ini bermaksud seseorang yang selalu makan daging akan sukar meninggalkan tabiat ini dalam pemakanannya.²¹²

Disebabkan ini, Saidina Umar memberi nasihat agar tidak melazimi dan berbilang dalam memakan daging kerana ia menyebabkan seseorang kemudiannya menambah pada kuantiti dan kekerapannya dan ini pula akan menyebabkan kegemukan dan masalah kesihatan.

²⁰⁷ Ibn Majah, Sunan Ibn Majah, Hadith 3308.

²⁰⁸ Ibn Majah, Sunan Ibn Majah, Hadith 3305.

²⁰⁹ Al-Bukhari, Sahih al-Bukhari, Hadith No. 5419.

²¹⁰ Daud Abdul-Fattah Batchelor, “Islamic Perspective on Reducing Meat Consumption to Promote Earth’s Sustainability”, ms. 167-8; Ibn `Atiyah Al-Makki, *Qut Al-Qulub Fi Mu`alamat Al-Mahbub Wa Tariq Al-Murid Ila Maqam Al-Tauhid*, Beirut: Dar Al-Kutub Al-Ilmiyah, 2005, jld. 2, ms. 290, 315; Ibn Al-Jawzi, *Talbis Iblis*, Beirut: Dar Al-Fikr, 2001, ms. 136, 178, 187; Kecia Ali, “Muslims and Meat-eating: Vegetarianism, Gender and Identity”, *Religious Ethics*, vol. 43, no. 2, June 2015, pp. 271-5; Arin Salamah Al-Qudsi, “The Spiritual Culture of Food: Eating Customs in Early Sufism”, *Acta Orientalia Academiae Scientiarum Hungarica*, vol. 72, no. 4, 2019, ms. 420-1, 423, 431.

²¹¹ *Ibid.*, ms. 167-8.

²¹² Abū Zakariyyā Al-Nawawī, *Sharḥ Sahīḥ Muslim*, Beirut: Dar Iḥyā' Al-Turāth Al-`Arabi, jld. 10, 1392H, ms. 238.

Disebabkan itu, ia juga menyebabkan bekalan daging di pasar dibolot oleh mereka yang berkemampuan sahaja, disebabkan harganya yang mahal. Dengan membataskan kekerapan memakan daging, ia memastikan pasar mempunyai bekalan daging yang lebih banyak dengan harga yang lebih dimampui oleh lebih ramai orang.²¹³ Hal ini dapat disokong dari riwayat lain bahawa Saidina Umar melarang orang ramai memakan daging dua hari berturut-turut semasa menjadi khalifah. Dia juga pernah memarahi seorang kerana memakan daging setiap hari.²¹⁴

Pendapat ini juga disokong melalui pemerhatian terhadap gaya hidup Nabi s.a.w. yang dikatakan sebagai 'separa-nabati' (*semi-vegetarian*). Ertinya, diet beliau s.a.w didominasi oleh makanan-makanan yang bersumberkan tumbuhan dan beliau kurang memakan daging, walaupun terdapat hadis yang melaporkan mengenainya dan sikap beliau terhadap daging sebagai makanan. Gaya hidup 'separa-nabati' dikatakan bersebab dari realiti di zaman itu bahawa daging adalah sumber makanan yang mewah dan bukan sesuatu yang didapati oleh kebanyakan orang biasa dan kezuhudan Nabi s.a.w yang menyebabkan dia hidup dengan amat sederhana dan menjauhi segala benda-benda mewah menjadikan daging bukan makanan kebiasaannya. Status daging sebagai barang mewah juga bermakna masyarakat orang Islam awal di zaman itu merupakan masyarakat yang juga 'separa-nabati', walaupun dari perspektif syarak ada anjuran memakan daging.²¹⁵

Antara nukilan-nukilan yang boleh ditemui untuk menyokong kecenderungan menjauhi makanan daging dari tokoh-tokoh Islam, ialah;

- Abu Sulayman Al-Darani berkata, "*Seorang itu dikatakan telah berlebihan apabila dia memakan segala yang menyelerakannya dan buat apa sahaja yang diingini. Hendaklah dia juga tidak melazimi makan daging.*"²¹⁶
- Saidina 'Ali r.a. berkata, "*Siapa meninggalkan makan daging selama 40 hari, tubuhnya akan menjadi buruk (tidak sihat) dan siapa yang memakannya 40 hari berturut, hatinya akan menjadi keras.*"²¹⁷
- Saidina 'Umar r.a. berkata kepada anaknya, "*Makanlah roti dan daging sehari, roti dan susu sehari, roti dan mentega sehari, roti dan minyak sehari, roti dan garam sehari dan roti kosong sehari. Inilah keseimbangan. Adapun melazimi memakan daging dan mengikut selera adalah pelampauan. Manakala, meninggalkan sama sekali makan daging pula adalah perbuatan menyempitkan diri.*"²¹⁸

²¹³ Hamza Yusuf, Fair Trade Commerce for a Better World, RIS Talk Canada, 25 Disember 2011, min. 38:19-43:23, di <https://www.youtube.com/watch?v=Mf10XwsMK1g>

²¹⁴ Ibid.

²¹⁵ Ibid.

²¹⁶ Abū Muḥammad Al-Ghazālī, *Iḥyā' 'Ulūm Al-Dīn*, Kitāb Kasr Al-Shahwatayn, Jeddah: Dār Al-Minhāj, jld. 5, ms. 341.

²¹⁷ Ibid.

²¹⁸ Ibid., ms. 353.

Perbandingan antara kededua perspektif yang berbeza di atas boleh membina persepsi bahawa perspektif pertama, iaitu yang memberi kelebihan pada memakan daging, mempunyai kelebihan dari segi hujah keagamaan kerana ia mempunyai dalil-dalil sokongan dari Al-Quran dan hadis. Ini pula boleh dinilai sebagai sanggahan pada pelajaran dari ayat-ayat Al-Quran tentang tumbuhan yang dirumuskan di sini, bahawa Al-Quran mengutamakan diet berteraskan buah-buahan dan tumbuhan. Oleh itu, orang Islam harus membanyakkan memakan makanan berteraskan buah-buahan dan tumbuhan dan mengurangkan pemakanan berteraskan daging atau haiwan. Namun, persepsi ini boleh ditanggapi dengan beberapa penjelasan.

Pertama, tiada dalil syarak yang *qat`iy* dan jelas yang memberitahu akan keutamaan memakan daging berbanding tumbuhan. Yang ada hanya tafsiran para ulama, sebagaimana pendapat yang mengutamakan pemakanan bersumber tumbuhan bersifat tafsiran juga.

Kedua, pelajaran yang dirumuskan dari ayat-ayat tumbuhan tidak menolak sama sekali pemakanan daging kerana ia adalah sesuatu yang jelas dihalalkan di sisi syarak. Oleh itu, pelajaran yang dirumuskan tidak boleh ditolak atas hujah ia mengharamkan apa yang halal atau menggalakkan Muslim itu berfahaman sedemikian.

Ketiga, hadis “Makanan paling utama bagi penghuni dunia dan syurga ialah daging” yang disebut di atas dinilai oleh ramai ulama hadis sebagai lemah dan tidak sesuai untuk dijadikan hujah bagi kelebihan memakan daging.

Keempat, dalil-dalil yang menyebutkan fadilat memakan daging bukan dalam bentuk perbandingan dengan diet berteraskan buah-buahan dan tumbuhan. Ia hanya memberitahu pada daging ada khasiat dan kelebihan, tapi tidak bermakna lebih utama dan baik dari buah-buahan dan tumbuhan. Ada pun hadis tentang *tharid*, ia tidak semesti difahami sebagai keutamaan daging ke atas buah-buahan dan tumbuhan kerana *tharid* itu sendiri adalah makanan yang boleh mengandungi bahan tumbuhan sahaja atau campuran daging dan tumbuhan. Jenis campuran daging dan tumbuhan pula tidak semestinya mengandungi daging yang melebihi dari sayuran.

Dalil-dalil ini juga tidak menyebut tentang kuantiti daging yang perlu dimakan dalam keseluruhan hidangan seseorang serta kekerapan memakannya pula. Sedangkan nilai sebenar sesuatu makanan bagi kebaikan manusia bukan hanya terletak pada khasiat yang ada padanya, tapi juga pada porsi dan kuantiti yang betul kerana apa jua perkara yang harus di sisi agama perlu diamalkan dengan bersederhana. Dalam soal pemakanan, ia dicapai melalui penentuan kadar dan porsi yang betul. Jika tidak, khasiat yang hendak dicapai boleh berubah menjadi mudarat pada kesihatan dan dianggap sebagai pelampauan pula.

Kelima, apabila tiada dalil syarak pemutus untuk memberatkan keutamaan memakan daging atau buah-buahan dan tumbuhan di sisi agama, bukanlah satu kesalahan untuk merujuk pada sumber-sumber ilmu yang lain kerana apa jua ilmu yang berwibawa dan bermanfaat adalah hikmah yang Islam anjurkan ke atas Muslim untuk jadikan rujukan dan panduan kerana Al-Quran memberitahu bahawa ilmu dan hikmah itu disembarkan oleh Allah taala kepada sesiapa sahaja yang Dia kehendaki dan dalam pelbagai bidang ilmu, bukan hanya kepada para ulama dan dalam ilmu agama sahaja. Hal ini juga sesuai dengan hadis Nabi s.a.w,

الْكَلِمَةُ الْحِكْمَةُ صَالَةٌ الْمُؤْمِنِ فَحَيْثُ وَجَدَهَا فَهُوَ أَحَقُّ بِهَا

“Hikmah (ilmu yang bermanfaat) adalah benda yang hilang dari seorang mukmin. Di mana dia menemuinya, ambillah ia.”

(Riwayat At-Tirmidhi)

Dalam hal ini, ilmu sains pemakanan boleh dirujuk untuk menjadi pentarjih atau pemberat bagi kelebihan diet buah-buahan dan tumbuhan berbanding daging dalam mengurus pemakanan Muslim.

Pelajaran dari penelitian terhadap ayat-ayat tumbuhan dalam Al-Quran yang dinyatakan di atas dan kesejajarannya dengan kajian sains ialah anjuran ke atas orang Islam untuk mengutamakan diet yang berasaskan buah-buahan dan tumbuhan sebagai sebahagian dari usaha menjaga kesihatan diri. Namun, perlu dipertegas bahawa ini bukan bermakna menghukumkan diet dari daging haiwan adalah sesuatu yang makruh, apatah lagi haram kerana memberi keutamaan bukan bermakna memberi nilai negatif kepada yang kurang utama. Hal ini kerana Al-Quran jelas menghalalkan hukum memakan daging haiwan dan apa jua produk darinya. Paling kurang hukumnya adalah harus, iaitu sesuatu yang tidak diberi pahala atau dosa atau tidak disukai oleh Tuhan kerana melakukannya. Antara ayat-ayat Al-Quran yang boleh dijadikan dalil dalam hal ini ialah,

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا ءَأُفُوا بِالْعُقُودِ أُحِلَّتْ لَكُمْ بَهِيمَةُ ءَلْءَنَعَمِ ءِلَّا مَا يُنلَى عَلَيْكُمْ غَيْرِ مُحِلَّى الصَّيْدِ ءَأَنْتُمْ حُرْمٌ ءِنَ ءَللّهِ يَحْكُمُ مَا يُرِيدُ

*“Wahai orang-orang yang beriman, penuhi serta sempurnakanlah perjanjian-perjanjian. **Dihalalkan bagi kamu (memakan) binatang-binatang ternak (dan sebagainya), kecuali apa yang akan dibacakan (tentang haramnya) kepada kamu. (Halalnya binatang-binatang ternak dan sebagainya itu) tidak pula bererti kamu boleh menghalalkan perburuan ketika kamu dalam keadaan berihram. Sesungguhnya Allah menetapkan hukum apa yang Dia kehendaki.**”*

(Surah Al-Ma'idah, 5:1)

يَسْءَلُونَكَ مَءَا ءَأُجَلَّ لَهُمْ ءَلْءَأُحِلَّ لَكُمْ ءَلطَيِّبَاتٍ ءَلْمَا ءَلْعَلَّمْتُم مِّنَ ءَلْءَحْوَارِحِ مُكَلِّبِينَ تُعَلِّمُونَهُنَّ مِمَّا ءَلْعَلَّمْتُم ءَللّهُ فَكُلُوا مِمَّا ءَأَمْسَكْنَ عَلَيْكُمْ ءَأَذْكُرُوا ءَأَسْمَ ءَللّهِ عَلَيْهِ ءَأَاتَّقُوا ءَللّهُ ءِنَ ءَللّهُ سَرِيعُ ءَلْحِسَابِ

*“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. Kamu mengajar serta melatihnya (adab peraturan berburu) sebagaimana yang telah diajarkan Allah kepada kamu. Oleh itu makanlah dari apa yang mereka tangkap untuk kamu dan sebutlah nama Allah atasnya (ketika kamu melepaskannya berburu) dan bertakwalah kepada Allah (dengan memelihara diri dari memakan yang diharamkan Allah); Sesungguhnya Allah Maha Cepat hitungan hisabNya.**”*

(Surah Al-Ma'idah, 5:4)

Terdapat banyak juga hadis yang melaporkan kata-kata dan perbuatan Nabi s.a.w yang menunjukkan pada hukum harus bagi Muslim untuk memakan daging seperti,

عَنْ أَبِي مُوسَى - يَغْنِي الْأَشْعَرِيَّ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ رَأَيْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَأْكُلُ دَجَاجًا

“Abu Musa berkata: Aku pernah melihat Rasulullah s.a.w memakan daging ayam.” ²¹⁹

(Riwayat Al-Bukhari dan Muslim)

أَنَّهُ سَمِعَ عَبْدَ اللَّهِ بْنَ جَعْفَرٍ يُحَدِّثُ ابْنَ الزُّبَيْرِ وَقَدْ نَحَرَ لَهُمْ جَزُورًا أَوْ بَعِيرًا أَنَّهُ سَمِعَ رَسُولَ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - قَالَ وَالْقَوْمُ يُلْقُونَ لِرَسُولِ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - اللَّحْمَ - يَقُولُ " أَطْيَبُ اللَّحْمِ لَحْمُ الظُّهْرِ "

“Abdullah bin Ja'far berkata: Aku mendengar Rasulullah s.a.w bersabda: Daging yang terbaik ialah ada bahagian belakang [binatang].” ²²⁰

(Riwayat Ibn Majah)

عَنْ أَبِي الدَّرْدَاءِ، قَالَ مَا دُعِيَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِلَى لَحْمٍ قَطُّ إِلَّا أَجَابَ وَلَا أُهْدِيَ لَهُ لَحْمٌ قَطُّ إِلَّا قَبِلَهُ

“Abu Al-Darda' berkata: Tidak diundang Rasulullah s.a.w ke jamuan daging kecuali beliau pasti akan menghadirinya dan tidak dihadaiahkan dengan daging kecuali beliau pasti akan menerimanya.” ²²¹

(Riwayat Ibn Majah)

Namun keharusan memakan daging dalam Islam bersyarat. Syarat-syaratnya boleh dirujuk dalam kitab-kitab fikih kerana huraiannya di sini tidak menepati isu utama yang hendak dibincangkan, iaitu keutamaan diet buahan dan tumbuhan di sisi Al-Quran.

Telah sabit di sisi ulama bahawa hukum di atas berlaku juga pada haiwan ikan berdasarkan firman Allah Ta'ala,

أَحْلَلْ لَكُمْ صَيْدَ الْبَحْرِ وَطَعَامَهُ، مِمَّا لَكُمْ وَلِلسَّيَّارَةِ وَحُرِّمَ عَلَيْكُمْ صَيْدَ الْبَرِّ مَا دُمْتُمْ حُرُمًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي إِلَيْهِ تُحْشَرُونَ

“Dihalalkan bagi kamu binatang buruan laut dan makanan yang didapati dari laut, sebagai bekalan bagi kamu (untuk dinikmati kelazatannya) dan juga bagi orang-orang yang dalam pelayaran....”

(Surah Al-Ma'idah, 5:96)

وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُوا مِنْهُ حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا وَتَرَى الْفَلَكَ مَوَاجِرَ فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلِعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

²¹⁹ Al-Bukhari, Sahih al-Bukhari, Hadith No. 5517.

²²⁰ Ibn Majah, Sunan Ibn Majah, Hadith 3308.

²²¹ Ibn Majah, Sunan Ibn Majah, Hadith 3306.

“Dan Dialah yang memudahkan laut, supaya kamu dapat makan daripadanya daging yang lembut hidup-hidup...”

(Surah An-Nahl, 16:14)

Perbezaannya ialah ikan tidak wajib disembelih untuk menjadi harus dimakan disebabkan hadis Nabi s.a.w,

أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ فِي الْبَحْرِ "هُوَ الطَّهْرُ مَاؤُهُ الْحِلُّ مَيْتَتُهُ"

*“Ia (laut) itu, airnya suci dan bangkainya halal (untuk dimakan).”*²²²

(Riwayat Abu Dawud, Al-Tirmidhi, Ibn Majah, Al-Nasa’ii, Malik, Al-Darimi dan Ahmad)

Galakan memakan diet buahan dan tumbuhan ke atas Muslim dari ayat-ayat Al-Quran tentang tumbuhan mewujudkan ruang persamaan antara Islam dan fahaman vegetarianisme dan veganisme.

Hari ini, keddua fahaman ini telah menarik perhatian banyak anak muda yang melihatkan sebagai gaya hidup alternatif bagi tujuan kesihatan dan juga sebagai reaksi terhadap industri ternakan haiwan secara komersial yang dituduh mengamalkan penderaan ke atas haiwan berskala besar dan menyebabkan pencemaran alam demi mencapai keuntungan perniagaan semata-mata. Peningkatan perhatian dan minat orang ramai yang meliputi juga anak-anak muda di kalangan orang Islam terhadap vegetarianisme dan veganisme menjadikannya isu dunia kontemporari yang perlu ditangani oleh ulama masa kini agar anak-anak muda ini mendapat bimbingan tentang sikap yang saksama sebagai orang Islam dan menjauhi pelampauan baik dalam bentuk *tafrit* (terlalu memberatkan) atau *ifrat* (terlalu memudahkan).²²³ Disamping itu, kedduanya diamalkan oleh sebahagian manusia juga sebagai ajaran agama seperti Hindu dan Buddha atau falsafah hidup gerakan Era Baru (*New Age*).

Ini pastinya menjadikan vegetarianisme and veganisme mempunyai perkaitan dengan pelajaran yang dibincangkan di isi dan ini mewajarkan isu ini dikupas untuk memberi sedikit pencerahan bagi mereka yang memerlukan.

Namun sebelum dilanjutkan, perlu difahami apa itu vegetarianisme dan veganisme dahulu. Vegetarianisme adalah satu amalan atau gaya hidup yang memakan makanan

²²² Al-Nasa’ii, Sunan al-Nasa’ii, Hadith No. 4350.; Ibn Majah, Sunan Ibn Majah, Hadith No. 3246.; Al-Tarmidhi, Jami’ al-Tarmidhi, Hadith No. 69.; Abi Dawud, Sunan Abi Dawud, Hadith No. 83.

²²³ Richard C. Foltz, *Animals in Islamic Tradition and Muslim Cultures*, Oxford: OneWorld, 2006, ms. 110-14; Magfirah Dahlan, “Veganism in Islam”, *Routledge Handbook of Vegan Studies*, edited by Laura Wright, New York; Routledge, 2021, ms. 226-33; Mohd Zaki, Muhammad Nasrullah and Jamaludin, Mohammad Aizat and Mohd Nor, Nur Suriya and Azlan, Aishah, “Veganism sentiments and preferences among Muslims”, *Pertanika Journal of Social Science and Humanities*, 29 (2), 2021, ms. 1431-47; Jacqueline Adam, *Meat and Islam: How Vegetarian in Egypt Navigate Faith and Contemporary Food Ethics*, Master’s thesis, Harvard Extension School, 2018.

nabati sahaja dan menjauhi segala makanan yang bersumber dari haiwan.²²⁴ Veganisme, pada prinsipnya, sama seperti vegetarianisme dalam pemilihan sumber makanan. Namun, vegetarianisme berbeza sedikit dari veganisme. Pengamal vegetarianisme memberi pengecualian bagi susu dan telur dan produk yang mengandungi kededuanya. Manakala pengamal veganisme bersifat lebih ketat dan tegar kerana menjauhi bukan hanya daging haiwan tetapi juga apa yang terhasil darinya seperti susu, telur dan madu.²²⁵

Memakan makanan bersumber haiwan di sisi pengamal vegetarinisme dan veganisme dianggap “haram” atau tercela dari sudut moral. Di sini terletak perbezaan antara Al-Quran dengan vegetarianisme dan veganisme. Al-Quran menggalakkan orang Islam untuk mengamalkan diet buah dan tumbuhan, tapi melarang orang Islam dari mengharamkan memakan daging kerana halalnya daging adalah jelas dari dalil-dalil syarak sebagaimana yang telah disebut di atas. Ia juga satu kesepakatan di sisi para ulama.

Larangan mengharamkan apa yang telah dihalaikan oleh Allah Ta’ala dinyatakan secara jelas dalam banyak ayat-ayat Al-Quran seperti firman Allah Ta’ala,

يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ لِمَ تُحَرِّمُ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكَ تَبْتَغِي مَرْضَاتَ أَرْوَاجِكَ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ

“Wahai Nabi! Mengapa engkau haramkan (dengan bersumpah menyekat dirimu daripada menikmati) apa yang dihalaikan oleh Allah bagimu, (kerana) engkau hendak mencari keredaan isteri-isterimu? (Dalam pada itu, Allah ampunkan kesilapanmu itu) dan Allah sememangnya Maha Pengampun, lagi Maha Mengasihani.”

(Surah At-Tahrim, 66:1)

Ayat ini memberitahu bahawa Nabi s.a.w pun tidak boleh mengharamkan apa yang telah Allah halalkan.

Allah Ta’ala berfirman juga,

قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ ءَامَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ كَذَٰلِكَ نَفُصِّلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ

“Katakanlah (wahai Muhammad): Siapakah yang (berani) mengharamkan perhiasan Allah yang telah dikeluarkanNya untuk hamba-hambaNya dan demikian juga benda-benda yang baik lagi halal dari rezeki yang dikurniakanNya? Katakanlah: Semuanya itu ialah (nikmat-nikmat) untuk orang-orang yang beriman (dan juga yang tidak beriman) dalam kehidupan dunia; (nikmat-nikmat itu pula) hanya tertentu (bagi orang-orang yang beriman sahaja) pada hari kiamat. Demikianlah Kami jelaskan ayat-ayat keterangan Kami satu persatu bagi orang-orang yang (mahu) mengetahui.”

(Surah Al-A`raf, 7:32)

²²⁴ Laura Wright, “Framing vegan studies: Vegetarianism, veganism, animal studies, eco-feminism”, Routledge Handbook of Vegan Studies, ms. 3-5; The Editors, “Vegetarianism”, Britannica Encyclopedia, 23 November 2022, di <https://www.britannica.com/topic/vegetarianism> ; Zinnirah Shaikh, “Towards and Islamic Basis for Veganism”, Astrolabe, vol. 2020, no. 2, ms. 129.

²²⁵ Ibid.

Dalam ayat ini pula, Allah Ta'ala memerintahkan Nabi s.a.w untuk menyampaikan amaran kepada umatnya agar jangan sampai berani untuk mengharamkan apa yang telah dihalalkan olehNya. Menyampaikan perkara ini satu pesanan langsung kepada Nabi s.a.w menunjukkan keseriusannya di sisi Allah Ta'ala, maka ia harus dipandang serius juga oleh Muslim.

Allah Ta'ala juga ada berfirman secara umum,

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تُحَرِّمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوا ۗ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ

“Wahai orang-orang yang beriman! Janganlah kamu haramkan benda-benda yang baik-baik yang telah dihalalkan oleh Allah bagi kamu dan janganlah kamu melampaui batas (pada apa yang telah ditetapkan halalnya itu); kerana sesungguhnya Allah tidak suka kepada orang-orang yang melampaui batas.”

(Surah Al-Ma'idah, 5:87)

وَلَا تَقُولُوا لِمَا تَصِفُ أَلْسِنَتُكُمُ الْكَذِبَ هَذَا حَلَالٌ وَهَذَا حَرَامٌ لِّتُفْتَرُوا عَلَى اللَّهِ الْكَذِبَ ۗ إِنَّ
الَّذِينَ يَفْتَرُونَ عَلَى اللَّهِ الْكَذِبَ لَا يُفْلِحُونَ

“Janganlah kamu mengatakan terhadap apa yang disebut-sebut oleh lidahmu secara dusta, ‘ini halal dan ini haram’, untuk mengada-adakan kebohongan terhadap Allah. Sesungguhnya orang-orang yang mengada-adakan kebohongan terhadap Allah tiadalah beruntung.”

(Surah An-Nahl, 16:116)

قُلْ أَرَأَيْتُمْ مَا أَنْزَلَ اللَّهُ لَكُمْ مِّن رِّزْقٍ فَجَعَلْتُم مِّنْهُ حَرَامًا وَحَلٰلًا ۗ قُلْ ءَآلِلَّهُ أَذِنَ لَكُمْ أَمْ عَلَى اللَّهِ تَفْتَرُونَ

“Katakanlah: Terangkanlah kepadaku tentang rezeki yang diturunkan Allah kepadamu, lalu kamu jadikan sebagiannya haram dan (sebagiannya) halal. Katakanlah: Apakah Allah telah memberikan izin kepadamu (tentang ini) atau kamu mengada-adakan saja terhadap Allah?”

(Surah Yunus, 10:59)

Ayat-ayat ini memberitahu bahawa kuasa untuk menghalal dan mengharamkan sesuatu perkara, pada dasarnya, terletak di tangan Tuhan dan manusia tidak boleh menghukumkan sesuatu yang bercanggah dengan apa yang telah ditetapkan halal atau haram oleh Allah Ta'ala.

Ada pun seorang Muslim yang memilih untuk meninggalkan memakan daging sama sekali dalam kehidupan seharian sebagai pilihan peribadi, tanpa mengiktikadkannya sebagai haram di sisi agama ke atas dirinya atau orang lain, ia bukan satu kesalahan dalam Islam kerana memakan daging hanya sesuatu yang diharuskan, bukan wajib, dan

meninggalkan yang harus, tanpa mengharamkannya, tidak menyebabkan dosa dan bukan sesuatu yang tercela dalam agama.²²⁶

Memang benar bahawa ayat-ayat Al-Quran berkaitan tumbuhan hanya menggalakkan diet buah-buahan. Galakan ini boleh difahami sebagai anjuran untuk lebihkan memakan buah dan tumbuhan dari daging atau mengutamakan diet buah dan tumbuhan, tanpa meninggalkan memakan daging sama sekali. Namun ini tidak bermakna, apabila seorang Muslim itu pilih untuk mengambil langkah yang lebih dari itu, iaitu meninggalkan memakan daging atau apa jua makanan yang mengandungi bahan-bahan dari haiwan sama sekali perlu dihukum sebagai berdosa. Hal ini sama seperti pilihan seseorang untuk tidak mahu makan ikan yang telah disepakati halal dalam Islam di sisi ulama, atau apa jua makanan yang mempunyai bahan dari ikan atas sebab-sebab peribadi seperti selera tekaknya tidak dapat menerimanya. Dia tidak boleh dihukumkan berdosa selama mana dia tidak mengiktikadkan ikan haram ke atas dirinya dan orang lain.

Selain dari di atas, Muslim yang memilih untuk mengamalkan gaya hidup nabati yang meliputi vegetarianisme dan veganisme hendaklah juga menjauhi dari merasa dirinya lebih baik dan mulia di sisi agama atau di mata Allah taala (*self-righteous*) berbanding mereka yang memakan daging kerana sikap seperti ini dikeji oleh Al-Quran dalam ayat,

فَلَا تُزَكُّوْا اَنْفُسَكُمْ هُوَ اَعْلَمُ بِمَنْ اَتَقَىٰ

“...maka janganlah kamu memuji-muji diri kamu (bahawa kamu suci bersih dari dosa). Dialah sahaja yang lebih mengetahui akan orang-orang yang bertakwa.”

(Surah An-Najm, 53:32).

Rumusannya, tiada kesalahan bagi Muslim yang memilih untuk menjadi pengamal gaya hidup nabati sebagai pilihan peribadi dengan syarat dia tidak beriktikad bahawa memakan daging adalah haram di sisi Islam ke atasnya dan Muslim yang lain dan tidak memandang rendah kesolehan orang Islam di mata Allah taala kerana tidak mengamalkan gaya hidup yang sama sepertinya.

²²⁶ Islam Question and Answer, Ruling on not eating meat or dairy products (veganism), 15 September 1998, di <https://islamqa.info/en/answers/2521/ruling-on-not-eating-meat-or-dairy-products-veganism> ; Pejabat Mufti Wilayah Persekutuan (Office of Mufti of Federal Territory), “The Ruling of Becoming Vegetarian”, Al-Kafi Fi Al-Fatawi #552, 23 Februari 2017, di <https://www.muftiwp.gov.my/en/artikel/al-kafi-li-al-fatawi/988-al-kafi-552-the-ruling-of-becoming-a-vegetarian> ; Al-Islām Su’āl Wa Jawāb, Hukm Tark Akl Al-Mushtaqqāt Al-Hayawaniyah Wa Al-Iqtisār `Ala Al-Nabātāt, 4 Jun 2002, di <https://islamqa.info/ar/answers/2521/%D8%AD%D9%83%D9%85-%D8%AA%D8%B1%D9%83-%D8%A7%D9%83%D9%84-%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B4%D8%AA%D9%82%D8%A7%D8%AA-%D8%A7%D9%84%D8%AD%D9%8A%D9%88%D8%A7%D9%86%D9%8A%D8%A9-%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%82%D8%AA%D8%B5%D8%A7%D8%B1-%D8%B9%D9%84%D9%89-%D8%A7%D9%84%D9%86%D8%A8%D8%A7%D8%AA%D8%A7%D8%AA> ; Richard C. Foltz, Animals in Islamic Tradition and Muslim Cultures, ms. 108; Jacqueline Adam, Meat and Islam: How Vegetarian in Egypt Navigate Faith and Contemporary Food Ethics, ms. 49-52; Zinnirah Shaikh, “Towards and Islamic Basis for Veganism”, ms. 129.

Sikap ini bukan sesuatu yang baru dalam tradisi Islam. Ia bukan muncul di zaman moden kini. Di zaman Nabi s.a.w terdapat seorang sahabat yang bergelar Abi Al-Lahm Al-Ghifari. Abi Al-Lahm bermakna “Si Penolak Daging”, bukan “Bapa Daging” seperti yang masyhur bagi *kunyah* (gelaran) dalam bahasa Arab seperti Abu Al-Qasim (Bapa si Al-Qasim) dan Abu Musa (Bapa si Musa). Terdapat perbezaan pendapat tentang sebab bagi gelarannya itu. Ada yang mengatakan gelaran itu diberi kerana dia seorang yang sangat suka makan daging. Ada pula yang berkata yang sebaliknya, iaitu beliau meninggalkan memakan daging. Ada pula berpendapat ia adalah kerana beliau tidak memakan daging yang disembelih dan dipersembahkan kepada berhala. Pendapat kedua ialah yang paling popular dan diterima. Pendapat ketiga dinilai lemah kerana memakan daging yang disembelih bukan dengan nama Allah dan dipersembahkan kepada berhala-berhala diharamkan dalam Al-Quran yang wajib ditinggalkan oleh semua orang Islam. Oleh itu, tidak munasabah untuk perkara itu dijadikan gelaran khusus bagi sahabat berkenaan.²²⁷ Abi Al-Lahm juga tersenarai sebagai periwayat hadis, seperti hadis;

قَالَ حَدَّثَنِي عُمَيْرٌ، مَوْلَى أَبِي اللَّحْمِ قَالَ شَهِدْتُ خَيْبَرَ مَعَ سَادَتِي فَكَلَّمُونِي فِي رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَأَمَرَ بِي فَقُلْتُ سَيْفًا فَإِذَا أَنَا أَجْرُهُ فَأُخْبِرُ أَنِّي مَمْلُوكٌ فَأَمَرَ لِي بِشَيْءٍ مِنْ خَزَائِنِ الْمَتَاعِ قَالَ أَبُو دَاوُدَ مَعْنَاهُ أَنَّهُ لَمْ يُسْهِمْ لَهُ قَالَ أَبُو دَاوُدَ وَقَالَ أَبُو عُبَيْدٍ كَانَ حَرَّمَ اللَّحْمَ عَلَى نَفْسِهِ فَسَمَّى أَبِي اللَّحْمِ

“Umayr, hamba Abi Al-Lahm, berkata: Aku menyertai perang Khaybar bersama tuan-tuanmu yang menyebut tentangku kepada Rasulullah s.a.w. Dia memanggil aku dan menggantung pedang padaku. Aku pun membawanya bersamaku. Rasulullah s.a.w kemudian diberitahu bahawa aku adalah hamba. Dia pun menyuruh agar aku diberi barang dari saki baki rampasan perang. Abu Dawud berkata: Maksudnya, Rasulullah s.a.w tidak memberinya bahagian dari harta rampasan perang [kerana dia adalah hamba]. Abu Dawud dan Abu ‘Ubayd berkata: Dia meninggalkan memakan daging bagi dirinya, lalu digelar Abi Al-Lahm.”

(Riwayat Abu Dawud)

عَنْ عُمَيْرٍ، مَوْلَى أَبِي اللَّحْمِ عَنْ أَبِي اللَّحْمِ، أَنَّهُ رَأَى رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عِنْدَ أَحْجَارِ الرَّيْتِ يَسْتَسْقِي وَهُوَ مُقْنَعٌ بِكَفَّيْهِ يَدْعُو قَالَ أَبُو عَيْسَى كَذَا قَالَ قُتَيْبَةُ فِي هَذَا الْحَدِيثِ عَنْ أَبِي اللَّحْمِ وَلَا نَعْرِفُ لَهُ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِلَّا هَذَا الْحَدِيثَ الْوَاحِدَ وَعُمَيْرٌ مَوْلَى أَبِي اللَّحْمِ قَدْ رَوَى عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَحَادِيثَ وَلَهُ صُحْبَةٌ

“Umayr, hamba Abi Al-Lahm, meriwayatkan dari Abi Al-Lahm, bahawa dia (Abi Al-Lahm) melihat Rasulullah s.a.w berada di Ahjar Al-Zayt, dalam keadaan memakai kain penutup kepala mengangkat kedua tangannya berdoa meminta hujan. Abu ‘Isa berkata: Abu Qutaybah berkata tentang hadis ini dari Abi Al-Lahm: kami tidak tahu hadis dari Abi Al-Lahm kecuali hadis yang satu ini sahaja. Adapun, ‘Umayr, hamba Abi Al-Lahm, ada meriwayatkan banyak hadis dari Nabi s.a.w dan dia adalah seorang sahabat.”

(Riwayat At-Tirmidhi)

²²⁷ Ibn Al-Athīr, Usud Al-Ghābah Fī Ma`rifāt Al-ṣahābah, Beirut: Dār Ibn Hazm, jld. 1, ms. 7; Ibn `Abd Al-Barr, Al-Istī`āb Fī Ma`rifāt Al-Aṣhāb, Beirut: Dār Al-Jayl, jld. 1, ms. 135-6.

²²⁸ Abi Dawud, Sunan Abi Dawud, Hadith No. 2730.

Dalam catatan biografi Abi Al-Lahm dalam kitab-kitab mengenai para sahabat Nabi s.a.w, tidak dijumpa apa-apa celaan ke atas peribadinya kerana tabiat yang membawa pada gelaran itu dari kalangan para sahabat dan generasi awal. Ulama hadis yang mengkaji latarbelakang para perawi hadis juga tidak membuat catatan negatif ke atas keperibadiannya yang menyebabkan hadisnya ditolak atau menjadi lemah.²³⁰

Terdapat juga hadis yang meriwayatkan tentang individu di zaman awal Islam yang memilih untuk tidak makan daging ayam,

عَنْ زَهْدِمِ الْجَرْمِيِّ، قَالَ: كُنَّا عِنْدَ أَبِي مُوسَى الْأَشْعَرِيِّ، قَالَ: فَفَقَدِمَ طَعَامُهُ وَقَدَّمَ فِي طَعَامِهِ لَحْمَ دَجَاجٍ وَفِي الْقَوْمِ رَجُلٌ مِنْ بَنِي تَيْمِ اللَّهِ أَحْمَرٌ كَانَتْهُ مَوْلَى، قَالَ: فَلَمْ يَذُنْ فَقَالَ لَهُ أَبُو مُوسَى: اذْنُ، فَإِنِّي قَدْ رَأَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَكَلَ مِنْهُ، فَقَالَ: إِنِّي رَأَيْتُهُ يَأْكُلُ شَيْئًا، فَقَذَرْتُهُ فَحَلَفْتُ أَنْ لَا أَطْعَمَهُ أَبَدًا.

“Zahdam Al-Jarmi berkata: Kami bersama Abu Musa Al-Ash`ari. Lalu, dihidangkan makanan yang terdapat daging ayam. Seorang individu dari Bani Taymillah Ahmar, yang rupanya seperti seorang hamba tidak mahu sertai jamuan itu. Abu Musa pun berkata kepadanya: Sertailah. Sesungguhnya aku pernah melihat Rasulullah s.a.w makan sesuatu darinya (daging ayam). Dia berkata: Aku melihat ayam memakan sesuatu yang kotor bagiku. Aku pun bersumpah untuk tidak akan memakannya.”²³¹

(Riwayat Al-Bukhari)

Tiada laporan bahawa lelaki berkenaan dicela atas pilihan peribadinya untuk tidak mahu makan daging ayam sama sekali atas sebab peribadi walaupun setelah diberitahu bahawa ia adalah halal kerana Nabi s.a.w pernah memakannya.

Oleh itu, berlapang dada dalam perkara ini bukan sesuatu yang dicela oleh Islam.

²²⁹ Al-Tarmidhi, Jami' al-Tarmidhi, Hadith No. 557.

²³⁰ Ibid.

²³¹ Al-Bukhari, Sahih al-Bukhari, Hadith No. 3133.