

KHUTBAH JUMAAT

Sempena Hari Sukan Negara 2026

“BERSUKAN: MENJAGA KESIHATAN”

(16 Oktober 2026M/ 5 Jamadilawal 1448H)

الْحَمْدُ لِلَّهِ، الْحَمْدُ لِلَّهِ الْغَنِيِّ الْحَمِيدِ. أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ. وَأَشْهَدُ أَنَّ سَيِّدَنَا مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ الْمَبْعُوثُ بِالرَّحْمَةِ وَالْقَوْلِ السَّدِيدِ.

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَسَلِّمْ تَسْلِيمًا كَثِيرًا.

أَمَّا بَعْدُ، فَيَا عِبَادَ اللَّهِ، اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ، وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ.

Kaum muslimin yang dirahmati Allah,

Marilah kita bersama-sama meningkatkan keimanan dan ketakwaan kepada Allah *subhanahu wata'ala* dengan melaksanakan segala perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya. Berilah perhatian yang sepenuhnya kepada khutbah yang disampaikan. Jangan bercakap-cakap, berinteraksi dengan telefon dan segala perbuatan yang boleh menghilangkan pahala Jumaat kita. Mudah-mudahan kita meraih keberkatan dan kesempurnaan pahala solat Jumaat. Pada hari yang penuh barakah ini, khatib ingin mengajak para jemaah sekalian untuk menghayati satu nikmat besar yang menjadi tunjang kepada kelancaran urusan ibadah dan keduniaan kita iaitu nikmat kesihatan dan kekuatan tubuh badan. Justeru, khutbah yang akan dibicarakan pada hari ini bertajuk “**Bersukan: Menjaga Kesihatan**”.

Kaum muslimin yang dirahmati Allah,

Al-Quran mengiktiraf bahawa tubuh badan yang kuat, sihat dan bertenaga adalah salah satu kelebihan utama untuk memimpin dan berkhidmat. Firman Allah *subhanahu wata'ala* dalam Surah al-Baqarah, ayat 247:

... قَالَ إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ ...

Maksudnya: ... *Nabi mereka berkata:" Sesungguhnya Allah telah memilihnya (Talut) menjadi raja kamu, dan telah mengurniakannya kelebihan dalam lapangan ilmu pengetahuan dan kegagahan tubuh badan"...*

Bertepatan dengan sambutan Hari Sukan Negara pada tahun ini, khatib menyeru umat Islam agar menjadikan aktiviti sukan dan rekreasi sebagai sebahagian daripada amalan hidup yang sihat yang selari dengan tuntutan syarak.

Seseorang muslim yang sihat dan kuat fizikalnya adalah lebih baik dan digalakkan oleh Islam kerana mereka mampu untuk melaksanakan ibadah dengan optimum, bekerja mencari rezeki yang halal dengan lebih produktif dan mampu menyumbang bakti dengan lebih banyak kepada masyarakat. Daripada Abu Hurairah *radiallahu anhu* bahawa Rasulullah *sallallahu alaihi wasallam* telah bersabda:

((الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلِّ خَيْرٍ، إِحْرَصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِزْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجزْ، وَإِنْ أَصَابَكَ

شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَانَ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ قَدَرُ اللَّهِ وَمَا
شَاءَ فَعَلَ. فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ))

Maksudnya: Seorang mukmin yang kuat itu lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah daripada seorang mukmin yang lemah, dan pada masing-masing ada kebaikan. Bersemangatlah terhadap apa yang bermanfaat bagimu, mohonlah pertolongan kepada Allah, dan janganlah kamu lemah (berputus asa). Jika kamu ditimpa suatu musibah, maka janganlah kamu katakan: 'Kalaulah aku lakukan begini dan begitu, nescaya akan jadi begini dan begitu.' Akan tetapi katakanlah: 'Ia adalah takdir Allah, dan apa yang Dia kehendaki pasti Dia lakukan', kerana sesungguhnya perkataan 'kalaulah' itu membuka pintu perbuatan syaitan.

(Hadis riwayat Imam Muslim)

Kekuatan dalam hadis tadi merangkumi kekuatan iman, minda dan juga kekuatan fizikal. Apabila tubuh badan kita lemah dan ditimpa penyakit terutamanya akibat pengabaian gaya hidup sihat, maka kualiti ibadah kita seperti solat, puasa dan haji juga akan terjejas.

Malah, di dalam al-Quran, Allah *subhanahu wata'ala* menceritakan kisah Nabi Musa *alaihi salam* yang dipilih untuk membantu dan bekerja kerana baginda memiliki kriteria kekuatan fizikal dan sifat amanah. Firman Allah *subhanahu wata'ala* dalam Surah al-Qasas, ayat 26:

قَالَتْ إِحْدَاهُمَا يَا أَبَتِ اسْتَجِرْهُ إِنَّ خَيْرَ مَنِ اسْتَجَرْتَ الْقَوِيُّ الْأَمِينُ

Maksudnya: *Salah seorang di antara perempuan yang berdua itu berkata: "Wahai ayah, ambillah dia menjadi orang upahan (mengembala kambing kita), sesungguhnya sebaik-baik orang yang ayah ambil bekerja ialah orang yang kuat, lagi amanah.*

Kaum muslimin yang berbahagia,

Seiring dengan perkembangan zaman dan kemajuan teknologi, lanskap sukan telah mengalami perubahan yang signifikan dan semakin dinamik. Aktiviti sukan kini tidak lagi tertumpu kepada sukan tradisional yang dimainkan di padang atau gelanggang semata-mata, malah telah berkembang merangkumi sukan baharu dan sukan berteraskan teknologi. Antaranya, e-Sukan, simulasi sukan berasaskan realiti maya, dan pelbagai sukan moden seperti Pickleball, Footgolf dan Jombola.

Perkembangan ini mencerminkan evolusi industri sukan yang lebih inklusif, inovatif dan selaras dengan perubahan gaya hidup dan minat masyarakat masa kini.

Penglibatan teknologi dalam sukan ini memberikan ruang baharu untuk membina ketangkasan minda, koordinasi fizikal dan strategi pemikiran yang kritikal, terutamanya bagi golongan muda dan remaja. Melalui elemen sukan digital yang sihat, kita dapat menarik minat generasi baharu untuk menyalurkan tenaga mereka kepada aktiviti yang berfaedah dan berdisiplin.

Membudayakan sukan rekreasi, kecergasan fizikal mahupun sukan teknologi ini mendatangkan masalah kepada ummah jika diuruskan

dengan betul, antaranya:

Pertama : Memelihara Amanah Tubuh Badan (hifzun nafs). Tubuh badan kita adalah hak milik Allah *subhanahu wata'ala*. Kita bertanggungjawab menjaganya daripada kebinasaan antaranya dengan bersukan demi mengurangkan risiko penyakit kronik akibat gaya hidup tidak aktif.

Kedua : Platform Penyatuan Masyarakat MADANI. Sukan merupakan instrumen terbaik untuk menyemarakkan semangat perpaduan. Melalui aktiviti sukan fizikal mahupun digital, masyarakat pelbagai kaum dapat berkumpul, berinteraksi secara sihat, menghormati perbezaan dan mengukuhkan kesepaduan nasional.

Ketiga : Membina Keseimbangan Minda dan Fokus. Sukan teknologi yang dikawal selia dengan baik mampu melatih fokus, kepantasan membuat keputusan dan kerjasama berpasukan.

Namun, sebagai seorang muslim, khatib ingin mengingatkan agar setiap aktiviti sukan terutamanya sukan teknologi dan e-sukan mestilah dipandu oleh syariat Islam. Antaranya,

Pertama : Menjauhi ketagihan yang melalaikan fardu. Jangan biarkan skrin gajet atau simulasi sukan menyebabkan kita mengabaikan kewajiban dan tanggungjawab sebagai hamba Allah dan kepada manusia yang lain seperti solat fardu lima waktu dan tanggungjawab mencari rezeki.

Kedua :Memelihara batasan akhlak dan mengelakkan judi. Sukan teknologi mestilah bersih daripada sebarang unsur pertaruhan wang (perjudian), toksisiti bahasa, makian dan pergaduhan.

Ketiga : Keseimbangan fizikal. Bagi peminat e-sukan dan sukan digital, pastikan minat itu diimbangi dengan aktiviti fizikal di luar rumah agar tubuh badan kekal aktif menerima pergerakan dan udara segar.

Oleh itu, marilah kita menyahut seruan Hari Sukan Negara pada tahun ini. Jadikanlah sukan dan kecergasan bukan sekadar hobi bermusim, tetapi sebahagian daripada rutin gaya hidup aktif kita untuk membina tubuh badan yang sihat demi pengabdian diri yang lebih sempurna kepada Allah *subhanahu wata'ala*. Semoga kita dikurniakan oleh Allah *subhanahu wata'ala* kesihatan, keafiatan dan kesejahteraan hidup di dunia dan di akhirat.

Kaum muslimin yang dirahmati Allah,

Sebelum mengakhiri khutbah ini, marilah kita mengambil beberapa pengajaran penting, antaranya:

Pertama: Islam mengiktiraf tubuh badan yang kuat, sihat, dan berilmu sebagai kelebihan utama untuk memimpin, bekerja, serta beribadah dengan lebih sempurna.

Kedua: Amalan bersukan membawa masalah besar seperti memelihara amanah tubuh badan (*hifzun nafs*), menyatukan masyarakat pelbagai kaum, serta membina keseimbangan minda dan fokus.

Ketiga: Aktiviti sukan terutamanya e-sukan dan sukan digital mesti dipandu syarak dengan menjauhi ketagihan yang melalaikan ibadah dan tanggungjawab, mengelakkan unsur perjudian atau akhlak buruk, serta mengimbangi aktiviti digital dengan pergerakan fizikal.

Akhirnya, marilah kita bersama-sama menghayati firman Allah *subhanahu wata'ala* dalam Surah al-Anfal, ayat 60:

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ. بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ.
وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهَبُونَ بِهِ ۚ عَدُوُّ اللَّهِ
وَعَدُوُّكُمْ وَءَاخِرِينَ مِنْ دُونِهِمْ لَا تَعْلَمُونَهُمُ اللَّهُ يَعْلَمُهُمْ ۚ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ
شَيْءٍ فِي سَبِيلِ اللَّهِ يُوَفَّ إِلَيْكُمْ وَأَنْتُمْ لَا تُظْلَمُونَ .

Maksudnya: *Dan sediakanlah untuk menentang mereka (musuh yang menceroboh) segala jenis kekuatan yang dapat kamu sediakan dan dari pasukan-pasukan berkuda yang lengkap sedia, untuk menggerunkan dengan persediaan itu musuh Allah dan musuh kamu serta musuh-musuh yang lain dari mereka yang kamu tidak mengetahuinya; sedang Allah mengetahuinya. Dan apa sahaja yang kamu belanjakan pada jalan Allah akan disempurnakan balasannya kepada kamu, dan kamu tidak akan dianiaya.*

بَارَكَ اللَّهُ لِي وَلَكُمْ فِي الْقُرْآنِ الْعَظِيمِ، وَنَفَعَنِي وَإِيَّاكُمْ بِمَا فِيهِ مِنَ الْآيَاتِ
وَالذِّكْرِ الْحَكِيمِ، وَتَقَبَّلَ مِنِّي وَمِنْكُمْ تِلَاوَتَهُ، إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ. أَقُولُ
قَوْلِي هَذَا، وَأَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ لِي وَلَكُمْ، وَلِسَائِرِ الْمُسْلِمِينَ
وَالْمُسْلِمَاتِ، وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ، فَاسْتَغْفِرُوهُ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ.

KHUTBAH JUMAAT KEDUA

الْحَمْدُ لِلَّهِ. الْحَمْدُ لِلَّهِ حَمْدًا كَثِيرًا كَمَا أَمَرَ. أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ سَيِّدَنَا مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ. اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِكْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ أَجْمَعِينَ. أَمَّا بَعْدُ، فَيَا عِبَادَ اللَّهِ، اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تُقَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ.

Kaum muslimin yang dirahmati Allah,

Berikutan keadaan cuaca yang masih tidak menentu disebabkan jerebu, malah mencapai tahap maka khatib menasihatkan agar terus mematuhi nasihat pihak berkuasa yang diberikan dari semasa ke semasa.

Selain itu, teruslah mengimarahkan masjid dan surau secara istiqamah dengan melaksanakan solat fardu berjemaah dan menghadiri majlis-majlis ilmu. Bimbinglah ahli keluarga kita agar tetap menjaga solat lima waktu. Teguhkanlah perpaduan dengan sikap saling menghormati dan bekerjasama sesama masyarakat. Usahakanlah rezeki yang halal lagi baik, agar hidup kita dirahmati dan diberkati. Marilah kita bersama-sama mengamalkan doa yang diajarkan oleh Rasulullah *sallallahu alaihi wasallam* kepada Saidina Ali *radiallahu anhu* yang berbunyi:

((... اللَّهُمَّ اكْفِنِي بِحَلَالِكَ عَنْ حَرَامِكَ، وَأَغْنِنِي بِفَضْلِكَ عَمَّنْ سِوَاكَ))

Maksudnya: *Ya Allah, cukupkanlah bagiku dengan rezeki-Mu yang halal sehingga aku tidak memerlukan sesuatu yang Engkau haramkan. Kayakanlah aku dengan limpahan kurniaan-Mu sehingga aku tidak mengharapkan sesiapa selain-Mu.*

(Hadis riwayat Imam at-Tirmizi)

Selamatkanlah diri dan keluarga kita daripada penyalahgunaan dadah, bahan inhalan dan ketum, perjudian serta segala bentuk maksiat. Semua ini hanya membawa kepada kehancuran hidup dan meruntuhkan masa depan kita dan umat.

Perbanyakkanlah selawat ke atas Nabi Muhammad *sallallahu alaihi wasallam* seperti yang diperintahkan oleh Allah *subhanahu wata'ala* dalam Surah al-Ahzab, ayat 56:

إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا.

Maksudnya: *Sesungguhnya Allah dan malaikat-Nya berselawat (memberi segala penghormatan dan kebaikan) kepada Nabi (Muhammad sallallahu alaihi wasallam); wahai orang yang beriman, berselawatlah kamu kepadanya serta ucapkanlah salam sejahtera dengan penghormatan yang sepenuhnya.*

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلٰى اٰلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ، كَمَا صَلَّيْتَ
عَلٰى سَيِّدِنَا اِبْرَاهِيْمَ وَعَلٰى اٰلِ سَيِّدِنَا اِبْرَاهِيْمَ، وَبَارِكْ عَلٰى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ
وَعَلٰى اٰلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ، كَمَا بَارَكْتَ عَلٰى سَيِّدِنَا اِبْرَاهِيْمَ وَعَلٰى اٰلِ
سَيِّدِنَا اِبْرَاهِيْمَ، فِي الْعَالَمِيْنَ، اِنَّكَ حَمِيْدٌ مَّجِيْدٌ.

وَارْضَ اللّٰهُمَّ عَنِ الْخُلَفَاءِ الرَّاشِدِيْنَ الْمُهَدِّيْنَ، سَادَاتِنَا اَبِيْ بَكْرٍ وَعُمَرَ
وَعُثْمَانَ وَعَلِيٍّ، وَعَنْ بَقِيَّةِ الصَّحَابَةِ أَجْمَعِينَ، وَعَنْ التَّابِعِينَ وَتَابِعِ التَّابِعِينَ
وَمَنْ تَبِعَهُمْ بِإِحْسَانٍ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ.

اَللّٰهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُسْلِمِيْنَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِيْنَ وَالْمُؤْمِنَاتِ الْاَحْيَاءِ مِنْهُمْ
وَالْأَمْوَاتِ. اِنَّكَ سَمِيْعٌ قَرِيْبٌ مُّجِيْبُ الدَّعَوَاتِ وَيَا قَاضِيَ الْحَاجَاتِ.

Ya Allah, Bantulah saudara-saudara kami yang memerlukan bantuan di mana sahaja mereka berada, khususnya di bumi Palestin. Kurniakanlah kepada mereka perlindungan, keamanan, dan kemenangan dengan rahmat-Mu, wahai Tuhan Yang Maha Pengasih. Ampunkanlah segala dosa-dosa kami, ibu bapa kami, keluarga dan guru-guru kami. Limpahkanlah kepada kami kesejahteraan dan kebahagiaan di dunia dan di akhirat.

Kurniakanlah kecemerlangan pendidikan kepada anak-anak kami dalam apa sahaja bidang yang mereka ceburi. Tambahkanilah ilmu dan kemahiran yang bermanfaat kepada mereka, perteguhkanlah

peribadi mereka dengan akhlak yang mulia dan terpuji. Jadikanlah anak-anak kami pemimpin dalam kalangan orang yang bertakwa.

Ya Allah, berikanlah taufiq dan hidayat-Mu kepada kami semua dan juga kepada para pemimpin Negara kami, khasnya kepada Seri Paduka Baginda Yang di-Pertuan Agong Malaysia, dan juga pemimpin-pemimpin negeri kami, khususnya Tuan Yang Terutama Yang di-Pertua Negeri Sarawak.

Jadikanlah kami umat yang berintegriti, bersatu-padu, dan terbilang dalam semua bidang yang diceburi demi mendukung negara yang maju dan makmur serta mendapat perlindungan-Mu. Kekalkanlah kesatuan kami dalam akidah, ibadah dan akhlak atas pegangan Ahli Sunnah Wal Jama'ah. Limpahkanlah nikmat keselamatan, kesihatan, dan ketenangan, serta lenyapkanlah jerebu yang sedang melanda negeri kami ini, dan pulihkanlah kembali keadaan cuaca dan udara yang bersih serta sihat kepada kami.

رَبَّنَا أْتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ. أَمِينَ،
أَمِينَ يَا رَبَّ الْعَالَمِينَ.

عِبَادَ اللَّهِ. إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ. وَإِيتَاءِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَيَنْهَىٰ عَنِ
الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ. يَعِظُكُم لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ. فَادْكُرُوا اللَّهَ الْعَظِيمَ
يَذْكُرْكُمْ. وَاشْكُرُوهُ عَلَىٰ نِعَمِهِ يَزِدْكُمْ. وَاسْأَلُوهُ مِنْ فَضْلِهِ يُعْطِيكُمْ. وَلَذِكْرُ
اللَّهِ أَكْبَرُ. وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ. أَقِيمُوا الصَّلَاةَ.