

KHUTBAH JUMAAT

“AMANAH MENJAGA KESIHATAN”
(17 Oktober 2025M/ 25 Rabiulakhir 1447H)

الْحَمْدُ لِلَّهِ، الْحَمْدُ لِلَّهِ الْغَنِيِّ الْحَمِيدِ. أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ
لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ سَيِّدَنَا مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ. اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى
سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَسَلِّمْ تَسْلِيمًا كَثِيرًا.
أَمَّا بَعْدُ، فَيَا عِبَادَ اللَّهِ، اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تُقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ
مُسْلِمُونَ.

Kaum muslimin yang dirahmati Allah,

Marilah kita bersama-sama memperbaharui dan mempertingkatkan keimanan dan ketakwaan kita kepada Allah *subhanahu wata'ala*. Takwa adalah benteng terkuat yang membezakan kebenaran daripada kebatilan, dan takwa jualah yang akan menjamin kesejahteraan hidup kita di dunia dan keselamatan kita di akhirat. Dengan melaksanakan segala suruhan Allah dan meninggalkan segala larangan-Nya, nescaya kita akan meraih rahmat dan keredaan-Nya.

Bersempena dengan sambutan Hari Sukan Negara 2025 Peringkat Sarawak, khutbah pada hari yang penuh barakah ini akan memfokuskan kepada tajuk **"Amanah Menjaga Kesihatan"**.

Kaum muslimin yang dimuliakan,

Islam memberi penekanan kepada kesejahteraan hidup manusia, bukan sahaja pada aspek rohani, tetapi juga pada aspek jasmani.

Daripada Abu Hurairah *radiallahu anhu*, bahawa Rasulullah *sallallahu alaihi wasallam* bersabda:

((الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلِّ خَيْرٍ إِحْرَصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ، وَاسْتَعِزْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ. وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ، فَلَا تَقُلْ لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ. فَإِنْ لَوْ تَفْتَحْ عَمَلَ الشَّيْطَانِ))

Maksudnya: Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah SWT daripada Mukmin yang lemah. Pada masing-masing memang terdapat kebaikan. Bersemangatlah melakukan hal yang bermanfaat untukmu dan mintalah pertolongan kepada Allah, serta janganlah engkau merasa malas (menjadi orang yang lemah). Apabila kamu tertimpa suatu musibah, maka janganlah kamu mengatakan; 'Seandainya tadi aku berbuat begini dan begitu, nescaya tidak akan menjadi begini dan begitu'. Tetapi katakanlah; 'Ini sudah takdir Allah dan apa yang dikehendaki-Nya pasti akan dilaksanakan-Nya. Dan jauhilah olehmu dari ucapan 'Seandainya' (kalau), kerana sesungguhnya ungkapan 'Seandainya' (kalau) membuka peluang masuknya syaitan.

(Hadis riwayat Imam Muslim)

Hadis ini menegaskan bahawa kekuatan fizikal adalah nilai tambah kepada keimanan. Tubuh badan yang sihat memudahkan kita beribadah, berjihad, bekerja serta berkhidmat untuk masyarakat dan negara.

Kaum muslimin yang dirahmati Allah,

Rasulullah *sallallahu alaihi wasallam* menggalakkan aktiviti berenang, memanah, berkuda dan bergusti. Semua ini adalah bentuk sukan dan riadah yang mendidik kekuatan fizikal, ketangkasan serta disiplin. Malah, para sahabat seperti Sayyidina Umar bin al-Khattab *radiallahu anhu* amat menekankan kepentingan melatih anak - anak dengan aktiviti sukan dan riadah.

Selain menjaga pemakanan, tuntutan untuk menjadi mukmin yang kuat dapat diperoleh melalui riadah. Banyak amalan ibadah yang memerlukan tubuh yang sihat, seperti menyempurnakan ibadah ibadah solat, puasa dan haji. Bahkan, Nabi Muhammad *sallallahu alaihi wasallam* turut menggalakkan umat Baginda beriadah. Daripada Abdullah bin Abdul Rahman *radiallahu anhu* bahawa Rasulullah *sallallahu alaihi wasallam* bersabda:

((ارْمُوا وَارْكَبُوا ...))

Maksudnya: Lemparkanlah (panah) dan tungganglah (kuda) ...

(*Hadis riwayat Imam al-Tirmizi*)

Amalan-amalan lain seperti berulang pergi dan balik ke masjid, menziarahi orang sakit, bermusafir, bekerja untuk mencari rezeki, memerlukan manusia memiliki tubuh yang sihat lagi cergas. Hakikatnya, manusia memerlukan aktiviti yang dapat menjadikan dirinya aktif dan cerdas, serta terhindar daripada kemurungan dan kelesuan. Dalam hubungan ini, amalan beriadah bukan sahaja

memenuhi tuntutan agama, malah turut memberikan kesihatan fizikal dan kecerdasan mental.

Kaum muslimin yang berbahagia,

Hari ini, kerajaan melalui Hari Sukan Negara mengajak seluruh rakyat, khususnya belia, agar menjadikan aktiviti sukan sebagai budaya hidup. Ia bukan semata-mata untuk kecerdasan, tetapi juga sebagai jambatan perpaduan, kerjasama berpasukan dan pengurusan emosi yang sihat. Visi Sukan Negara 2030, Malaysia sebagai sebuah Negara Sukan, gerakan ke arah membudayakan sukan di kalangan rakyat Malaysia adalah sangat dititikberatkan.

Melalui Indeks Budaya Sukan Malaysia 2022 (IBSM 2022) yang dikeluarkan oleh Institut Penyelidikan Pembangunan Belia Malaysia (IYRES), skor bagi IBSM 2022 secara keseluruhannya adalah 52.0% dan berada pada tahap sederhana. Manakala, tahap peratusan penglibatan rakyat Malaysia dalam aktiviti sukan adalah sebanyak 48.0%.

Bagi menggalakkan rakyat bergiat aktif dalam sukan dan memastikan mereka kekal cergas dan sihat, maka Kementerian Belia dan Sukan (KBS) mengambil langkah pro-aktif dengan melaksanakan program-program berunsur kecergasan. Gaya hidup sihat yang dimaksudkan adalah memberikan keutamaan kepada kehidupan yang aktif seperti bersukan, mengekalkan kesihatan dan mencegah daripada gejala penyakit. Islam mengambil berat tentang keseimbangan ini kerana ia menyumbang kepada lahirnya umat

Islam yang kuat fizikal dan mental untuk mempertahankan agama, bangsa dan negara daripada ancaman musuh.

Penganjuran Hari Sukan Negara 2025 (HSN 2025) memberi kesedaran tentang kepentingan amalan gaya hidup cergas dan aktif dengan menjadikan aktiviti sukan dan kecergasan sebagai sebagai rutin harian untuk meningkatkan tahap kesihatan rakyat. Penyertaan aktiviti sukan yang lebih luas di semua peringkat diberi keutamaan bagi memupuk perpaduan dan semangat patriotik dalam kalangan masyarakat dan mewujudkan persekitaran yang kondusif melalui pelbagai program dan penggunaan kemudahan sukan.

Melalui Hari Sukan Negara 2025 Peringkat Sarawak ini, dapat meningkatkan dan menyemarakkan semangat perpaduan dalam kalangan rakyat yang pelbagai kaum agar terus bersatu untuk terus kekal aktif dan cergas. Sukan adalah instrumen terbaik untuk perpaduan rakyat serta platform penyatuan Malaysia Madani yang merupakan satu daripada fokus Kerajaan Perpaduan. Selain itu Hari Sukan Negara 2025 juga menggalakkan pembangunan ekonomi negara melalui pembelian dan penjualan barangan sukan dan secara tidak langsung meningkatkan ekosistem sektor sukan dan rekreasi.

Kaum muslimin yang dirahmati Allah,

Ingatlah bahawa kekuatan fizikal adalah sebahagian daripada amanah. Jika tubuh kita sihat, ibadah kita lebih sempurna, kerja kita lebih berkualiti dan kehidupan kita lebih bermakna. Bersempena dengan Hari Sukan Negara Peringkat Sarawak pada tahun ini yang

akan berlangsung pada 18 Oktober 2025, marilah kita mengambil peluang ini untuk lebih menghargai kehidupan dengan memelihara dan menjaga kesihatan dan bersukan.

Marilah kita bersama-sama menyokong usaha membudayakan sukan dan gaya hidup sihat melalui Hari Sukan Negara. Semoga dengan usaha ini, lahirlah generasi belia yang sihat jasmani, cerdas akal dan luhur akhlaknya. Kesihatan adalah nikmat, kekuatan adalah amanah, dan belia adalah harapan ummah. Tanpa tubuh yang sihat, ibadah terganggu. Tanpa jiwa yang kuat, masyarakat rapuh. Tanpa belia yang *qawwam*, negara hilang arah.

Kaum muslimin yang dirahmati Allah,

Sebagai kesimpulan utama yang wajar diambil perhatian dari khutbah yang disampaikan ialah:

Pertama: Menjaga kesihatan adalah tuntutan agama. Tubuh yang sihat memudahkan ibadah dan mengelakkan diri daripada kebinasaan.

Kedua: Kekuatan Fizikal, mental dan spiritual adalah amanah. Umat Islam dituntut mempersiapkan diri dengan segala bentuk kekuatan.

Ketiga: Rasulullah *sallallahu alaihi wasallam* menggalakkan sukan dan gaya hidup sihat. Berenang, memanah, berkuda dan bergusti adalah Sunnah yang membina jasmani dan disiplin.

Keempat : Dalam kemeriahan bersukan hendaklah menjaga batas aurat dan etika dengan tidak mengenakan pakaian yang mencolok mata, serta elakkan ada taruhan (judi).

Kelima: Hari Sukan Negara adalah peluang membudayakan sukan sebagai ibadah serta niatkan aktiviti sihat untuk mendekatkan diri kepada Allah *subhanahu wata'ala* dan memperkuat umat.

Akhirnya, marilah kita bersama-sama menghayati firman Allah *subhanahu wata'ala* di dalam surah al-Qasas, ayat 26:

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ. بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ.
قَالَتْ إِحْدَاهُمَا يَأْبَتِ 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".*

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 الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ وَالْأَمْوَاتِ 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,

Pada kesempatan ini, khatib ingin memaklumkan bahawa Lembaga Tabung Haji Sarawak akan mengadakan Kursus Asas Haji Bagi Musim Haji 1447H/ 2026M bermula dari 11 Oktober 2025 hingga 3 Januari 2026 sebanyak 13 siri di sepuluh buah masjid terpilih di Sarawak. Maklumat berkaitan kursus berkenaan boleh diperolehi di laman web Tabung Haji, Aplikasi Thijari dan pejabat Tabung Haji yang berdekatan.

Seterusnya, marilah kita tetap istiqamah mengimarahkan masjid dan surau dengan solat fardu berjemaah dan majlis-majlis ilmu. Bimbinglah ahli keluarga kita agar tetap menjaga solat lima waktu.

Perkukuhkanlah perpaduan dengan sikap saling menghormati dan bekerjasama sesama masyarakat. Inilah asas kestabilan, kemakmuran dan keharmonian Sarawak dan negara kita, Malaysia. Pastikan juga rezeki yang kita peroleh adalah halal lagi baik, kerana makanan yang halal adalah sumber keberkatan hidup. Daripada Abu Hurairah *radiallahu anhu* bahawa Rasulullah *sallallahu alaihi wasallam* telah bersabda:

((أَتَيْهَا النَّاسُ إِنَّ اللَّهَ طَيِّبٌ لَا يَقْبَلُ إِلَّا طَيِّبًا ...))

Maksudnya: *Wahai manusia! Sesungguhnya Allah itu Maha Baik, dan Dia tidak menerima melainkan yang baik.*

(Hadis riwayat Imam Muslim)

Hidup beragama bukan hanya pada ibadah, tetapi juga dengan menjauhi perkara yang merosakkan. Justeru, hendaklah kita menjauhkan diri dan keluarga daripada gejala penyalahgunaan dadah, perjudian dan segala bentuk maksiat. Semua ini hanya membawa kepada kehancuran hidup dan meruntuhkan masa depan umat.

Pada hari yang mulia ini juga, 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.

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَىٰ اٰلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ، كَمَا صَلَّيْتَ عَلَىٰ سَيِّدِنَا اِبْرَاهِيْمَ وَعَلَىٰ اٰلِ سَيِّدِنَا اِبْرَاهِيْمَ، وَبَارِكْ عَلَىٰ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَىٰ اٰلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ، كَمَا بَارَكْتَ عَلَىٰ سَيِّدِنَا اِبْرَاهِيْمَ وَعَلَىٰ اٰلِ سَيِّدِنَا اِبْرَاهِيْمَ، فِي الْعَالَمِيْنَ، اِنَّكَ حَمِيْدٌ مَّجِيْدٌ.

وَارْضَ اللَّهُمَّ عَنِ الْخُلَفَاءِ الرَّاشِدِينَ الْمُهْدِيِّينَ، سَادَاتِنَا أَبِي بَكْرٍ وَعُمَرُ
وَعُثْمَانُ وَعَلِيٌّ، وَعَنِ الصَّحَابَةِ وَالتَّابِعِينَ لَهُمْ بِإِحْسَانٍ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ.
اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ
وَالْأَمْوَاتِ. إِنَّكَ سَمِيعٌ قَرِيبٌ مُجِيبُ الدَّعَوَاتِ وَيَا قَاضِيَ الْحَاجَاتِ.

Ya Allah, Ya Rahman, Ya Rahim, bantulah saudara-saudara kami di mana sahaja mereka berada, khususnya di bumi Palestin. Kurniakanlah mereka perlindungan, keamanan, dan kemenangan. Angkatlah segala penderitaan, kesedihan, peperangan dan permusuhan daripada mereka dengan rahmat-Mu, wahai Tuhan Yang Maha Pengasih.

Ya Allah, Ya Ghaffaar, ampunilah segala dosa-dosa kami, ibu bapa kami, keluarga dan guru-guru kami. Limpahkanlah kepada kami kesejahteraan dan kebahagiaan di dunia dan di akhirat.

Ya Allah, Ya Hadi, Ya Hakim, berikanlah taufiq dan hidayat-Mu kepada kami semua dan juga kepada pemimpin-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.

Ya Allah, Ya Hafiz, Jadikanlah kami umat yang berintegriti, bersatu-padu, dan umat yang terbilang dalam semua bidang yang kami ceburi demi mendukung negara yang maju dan makmur serta mendapat perlindungan-Mu, ya Allah.

Ya Allah, Ya Dzal Jalali wal Ikram, kekalkanlah perpaduan kami atas pegangan Ahli Sunnah Wal Jamaah. Limpahkanlah nikmat keselamatan, kesihatan, dan ketenangan, serta lindungilah kami daripada segala musibah, wabak dan bala yang tidak diingini.

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. يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ. فَادْكُرُوا اللَّهَ الْعَظِيمَ
يَذْكُرْكُمْ. وَاشْكُرُوهُ عَلَىٰ نِعَمِهِ يَزِدْكُمْ. وَاسْأَلُوهُ مِنْ فَضْلِهِ يُعْطِيكُمْ. وَلَذِكْرُ
اللَّهِ أَكْبَرُ. وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ. أَقِيمُوا الصَّلَاةَ.