

## KHUTBAH JUMAAT

### “MENJAGA KESIHATAN DENGAN MENGAMALKAN GAYA HIDUP SIHAT”

(23 Ogos 2024M/ 18 Safar 1446H)

الْحَمْدُ لِلَّهِ، الْحَمْدُ لِلَّهِ الْعَنِيِّ الْحَمِيدِ، وَأَشْهَدُ 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 meningkatkan ketaqwaan kepada Allah *subhanahu wata'ala* dengan menunaikan segala perintah-Nya dan meninggalkan segala larangan-Nya. Semoga kita beroleh kejayaan, kebahagiaan dan keselamatan di dunia dan di akhirat.

Khatib mengingatkan para jemaah agar memberikan sepenuh perhatian kepada khutbah yang akan disampaikan dan tidak melakukan perkara-perkara yang boleh menghilangkan pahala Jumaat seperti berbual-bual dan menggunakan telefon. Oleh itu, marilah kita bersama-sama mendengar dan menghayati khutbah yang bertajuk : **“Menjaga Kesihatan Dengan Mengamalkan Gaya Hidup Sihat”**.

## **Kaum muslimin yang dirahmati Allah,**

Kesihatan merupakan antara nikmat terbesar yang dikurniakan oleh Allah *subhanahu wata'ala* kepada kita. Kesihatan yang baik memberikan banyak impak yang positif kepada diri kita, keluarga dan masyarakat. Kesihatan yang dinikmati oleh kita melambangkan kehidupan kita yang berkualiti dan sejahtera.

Apabila rohani dan jasmani kita sihat, maka secara fitrahnya juga kita akan mempunyai kekuatan dan kemampuan mempunyai untuk melaksanakan apa-apa sahaja kewajipan dan tanggungjawab yang diamanahkan oleh sesiapa sahaja kepada kita dalam apa juga situasi dan keadaan. Kita akan mampu melaksanakan tugas sebagai khalifah di bumi Allah ini dengan penuh dedikasi, melaksanakan syiar Islam, mentaati perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya secara berterusan dan istiqamah. Malah, amalan-amalan lain seperti melaksanakan ibadah di masjid, menziarahi orang sakit, bermusafir, bekerja untuk mencari rezeki, bersukan juga memerlukan kita memiliki tubuh yang sihat dan cergas.

Justeru, Islam amat menuntut umatnya agar memberi perhatian yang serius kepada penjagaan kesihatan diri. Daripada Abu Hurairah *radiallahu anhu* bahawa Rasulullah *sallallahu alaihi wasallam* bersabda:

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

**Maksudnya:** Mukmin yang kuat itu adalah lebih baik dan lebih disukai oleh Allah subhanahu wata'ala daripada mukmin yang lemah; dan pada keduanya ada kebaikan. Bersungguh-sungguhlah untuk mendapatkan apa yang bermanfaat bagimu dan mintalah pertolongan kepada Allah (dalam segala urusanmu) serta janganlah sekali-kali engkau merasa lemah. Apabila engkau tertimpa musibah, janganlah engkau berkata, Seandainya aku berbuat demikian, tentu tidak akan begini dan begitu, tetapi katakanlah, Ini telah ditakdirkan oleh Allah, dan Allah maha berbuat apa-apa sahaja yang Dia kehendaki, karena ucapan seandainya akan membuka (pintu) perbuatan syaitan.

(Hadis riwayat Imam Muslim)

### **Kaum muslimin yang dirahmati Allah,**

Kesihatan boleh dinikmati dengan mengamalkan gaya hidup sihat. 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 keadaan ini turut menyumbang kepada kekuatan umat Islam dalam pelbagai

bidang. Daripada Uqbah bin Amir al-Juhani *radiallahu anhu*, bahawa Nabi *sallallahu alaihi wasallam* telah bersabda:

((... أَرْمُوا وَارْكَبُوا ...))

**Maksudnya:** ... Lemparkanlah (panah) dan tunggnglah (kuda) ...

(Hadis riwayat Imam Ibnu Majah)

Hakikatnya, manusia memerlukan aktiviti yang dapat menjadikan dirinya aktif dan cerdas, serta terhindar daripada kemurungan dan kelesuan. Dalam hubungan ini, amalan bersukan dan beriadah bukan sahaja memenuhi tuntutan agama, malah turut memberikan kesihatan fizikal, emosi dan kecerdasan mental. Pepatah Arab ada menyebut:

أَلْعَقْلُ السَّلِيمُ فِي الْجِسْمِ السَّلِيمِ

**Maksudnya:** Akal yang sihat terdapat pada tubuh badan yang sihat.

**Kaum muslimin yang dirahmati Allah,**

Islam membenarkan umatnya bersukan dan beriadah, selagi amalan ini menepati garis panduan yang telah ditetapkan oleh syarak serta tidak mendatangkan mudarat. Antara panduan yang wajar diperhatikan ketika bersukan ialah:

Pertama : Tidak lalai sehingga mengabaikan tuntutan-tuntutan ibadah yang lain.

Kedua : Menjaga sikap dan disiplin, serta tidak mengamalkan sikap melampau hingga menyebabkan kecederaan kepada pihak lain.

Ketiga : Menjaga batas aurat dan etika dengan tidak mengenakan pakaian yang mencolok mata dan keterlaluan.

Keempat : Tidak bertaruh atau berjudi.

Kelima : Tidak bersikap fanatik atau taksub hingga mengeluarkan kata-kata yang kesat semasa menyokong atau menentang pesaing kerana perlakuan tersebut menyalahi ajaran Islam yang sering menganjurkan semangat perpaduan dan kasih sayang sesama manusia.

Secara ringkasnya, Islam telah menggariskan panduan-panduan tertentu ketika bersukan dengan tujuan untuk mengekalkan prinsip-prinsip akhlak dalam Islam dan memastikan keselarian dengan matlamat dan semangat bersukan.

### **Kaum muslimin yang dirahmati Allah,**

Bersempena dengan penganjuran SUKMA Sarawak 2024 bermula 17 Ogos yang lepas serta akan melabuhkan tirainya pada 24 Ogos 2024 ini, marilah kita mengambil peluang ini untuk lebih menghargai kehidupan dan keluarga kita dengan memelihara dan menjaga kesihatan dan bersukan. Gunakan juga semangat bersukan ini untuk mengeratkan perpaduan semasa muslim sesuai dengan matlamat penganjurannya "Perpaduan Membara". Semoga dengan cara ini akan menyemarakkan lagi suasana gaya hidup sihat dalam kalangan kita seterusnya melahirkan masyarakat yang sihat, sejahtera dan bersatu padu. Dalam masa yang sama, menjadi platform pengukuhan integrasi Nasional dan agen

perpaduan bagi segenap lapisan masyarakat di negara ini khususnya di Sarawak.

Akhirnya, marilah kita bersama-sama menghayati beberapa pengajaran penting daripada khutbah yang disampaikan, antaranya:

**Pertama:** Islam amat mementingkan penjagaan kesihatan jasmani kerana kesihatan yang baik merupakan unsur penting untuk melahirkan masyarakat yang sihat, cergas, cerdas dan sejahtera.

**Kedua:** Memiliki tubuh badan yang sihat dan kuat akan menghindari penyakit untuk memudahkan seseorang itu mengerjakan perintah Allah *subhanahu wata'ala*, di samping dapat menjalani kehidupan harian untuk berusaha mencari rezeki.

**Ketiga:** Menerusi sukan, kita dapat membentuk semangat mahabbah, perpaduan dan keharmonian antara rakyat negara ini yang berlatar belakang pelbagai agama, kaum, budaya dan bahasa serta pengikut pelbagai kumpulan politik.

Marilah kita bersama-sama menghayati firman Allah *subhanahu wata'ala* dalam al-Qasas, ayat 26:

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ. بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ.  
قَالَتْ إِحْدَاهُمَا يَا أَبَتِ اسْتَجِرْهُ إِنَّ خَيْرَ مَنِ اسْتَجَرْتَ الْقَوِيُّ  
الْأَمِينُ (٢٦)

**Maksudnya :** Salah seorang di antara perempuan yang berdua itu berkata: Wahai ayah, ambillah dia menjadi pekerja (menggembala 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  
الآيَاتِ 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 تَقَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ.

### **Kaum muslimin yang dirahmati Allah,**

Pada kesempatan ini, khatib menyeru agar kita semua sentiasa mengambil langkah yang sewajarnya terhadap situasi cuaca tidak menentu yang melanda negeri kita pada waktu ini. Adakalanya keadaan seperti cuaca kering, berjerebu, kebakaran hutan dan adakalanya hujan lebat yang boleh mendatangkan musibah kepada kita. Justeru, patuhilah arahan yang dikeluarkan oleh pihak yang berkuasa dari semasa ke semasa.

Khatib juga menyeru agar kita terus mengimarahkan masjid dengan melaksanakan solat fardu secara berjemaah yang ganjarannya amat besar sehingga 27 kali ganda berbanding solat secara bersendirian. Selain itu, pastikan makanan yang diambil adalah yang diyakini halal lagi baik agar kehidupan kita diberkati dan dimakbulkan segala doa kita.

قَالَ اللَّهُ تَعَالَى:

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



اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ، كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى سَيِّدِنَا إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا إِبْرَاهِيمَ، وَبَارِكْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ، كَمَا بَارَكْتَ عَلَى سَيِّدِنَا إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا إِبْرَاهِيمَ، فِي الْعَالَمِينَ، إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ.

وَارْضَ اللَّهُمَّ عَنِ الْخُلَفَاءِ الرَّاشِدِينَ الْمُهْدِيِّينَ، سَادَاتِنَا أَبِي بَكْرٍ وَعُمَرَ وَعُثْمَانَ وَعَلِيٍّ، 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! Bantulah saudara-saudara kami di mana sahaja mereka berada, khususnya di negara Palestin. Kurniakanlah kepada mereka perlindungan, keselamatan dan kemenangan dalam menghadapi musuh-musuh nyata mereka. Angkatkanlah daripada mereka bala bencana, peperangan dan permusuhan dengan limpah rahmat-Mu, Tuhan yang Maha Rahmat.

Ya Allah, ampunilah dosa-dosa dan kesalahan kami, ibu bapa kami, ahli keluarga dan guru-guru kami. Limpahkanlah kesejahteraan, kedamaian dan kebahagiaan kepada kami semua dalam kehidupan di dunia dan di akhirat.

Ya Allah, Ya Rahman, Ya Rahim! 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, hindarkanlah kami daripada melakukan rasuah dan pelanggaran kepada peraturan dan undang-undang serta penyalahgunaan dadah. Kurniakanlah keselamatan dan kesejahteraan, jadikanlah kami ummah yang berkualiti dan berintegriti demi mencapai negara yang aman dan makmur serta mendapat perlindungan-Mu, ya Allah.

Ya Allah, Ya Dzal Jalali Wal Ikram! Ya Allah, kukuhkanlah perpaduan dan kesatuan kami dalam aqidah, ibadah dan akhlak di bawah pegangan Ahli Sunnah Wal Jamaah. Limpahkanlah ke atas kami nikmat keselamatan, kesihatan dan keafiatan serta hindarilah kami daripada segala wabak penyakit.

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

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