



JABATAN KEMAJUAN ISLAM MALAYSIA

TEKS KHUTBAH

Tajuk :

“TUBUH SIHAT, HIDUP BERKAT”

Tarikh Dibaca :

**28 SAFAR 1442H/
16 OKTOBER 2020M**

Disediakan oleh :

**Cawangan Pengurusan Masjid
Bahagian Dakwah
Jabatan Kemajuan Islam Malaysia**



“TUBUH SIHAT, HIDUP BERKAT”

16 Oktober 2020M / 28 Safar 1442H

إِنَّ الْحَمْدَ لِلَّهِ، نَحْمَدُهُ وَنَسْتَعِينُهُ وَنَسْتَغْفِرُهُ وَنَتُوبُ إِلَيْهِ، وَنَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ شُرُورِ أَنفُسِنَا وَمِنْ سَيِّئَاتِ أَعْمَالِنَا، مَنْ يَهْدِ اللَّهُ فَهُوَ الْمُهْتَدِ وَمَنْ يُضْلِلُ فَلَنْ تَجِدَ لَهُ وَلِيًّا مُرْشِدًا۔
أَشْهُدُ أَنَّ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهُدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ، اللَّهُمَّ
صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَمَنْ دَعَاهُ بِدَعْوَتِهِ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ۔
أَمَّا بَعْدُ، فَيَا عِبَادَ اللَّهِ، اتَّقُوا اللَّهَ، أُوصِيكُمْ وَنَفْسِي بِتَقْوَى اللَّهِ وَطَاعَتِهِ لَعَلَّكُمْ
تُفْلِحُونَ۔ قَالَ تَعَالَى: أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ ﴿٢٣﴾ مَنْ عَمِلَ صَنْلِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَى
وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنْ حِينَهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنْ جَزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

النَّحْل: ٩٧

Sidang jemaah yang dirahmati Allah,

Bertakwalah kepada Allah SWT dengan melaksanakan segala perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya. Khutbah pada hari ini bertajuk “Tubuh Sihat, Hidup Berkat”.

Sidang Jemaah yang dirahmati Allah,

Kita bersyukur kepada Allah SWT kerana kita terpilih untuk melaksanakan solat Jumaat pada hari ini. Ketahuilah bahawa terdapat ramai lagi umat Islam yang bercita-cita untuk melaksanakan Solat Jumaat dan jemaah di masjid, namun kerana adanya Perintah Kawalan Pergerakan Bersyarat (PKPB) yang telah ditetapkan oleh kerajaan, maka kita terpaksa melaksanakan solat dalam beberapa garis panduan dan ketetapan.

Islam bukan semata-mata agama yang merangkumi aspek peribadatan semata-mata, bahkan Islam merupakan satu cara hidup lengkap kehidupan manusia termasuk kerohanian, ekonomi, politik, sosial, kesenian, ketenteraan dan tidak terkecuali sukan. Allah SWT Maha Tahu akan keadaan kita sebagai hamba-Nya. Kerana itu, Allah SWT menyatakan bahawa Islam sahajalah satu-satunya cara hidup yang baik dan diredhai-Nya. Allah SWT berfirman:

إِنَّ الَّذِينَ عَنْ دِيَنِ اللَّهِ أَلِلْسَلْمُونَ ﴿١٩﴾
آل عمران: ۱۹

Maksudnya: “Sesungguhnya agama (yang benar dan diredhai) di sisi Allah ialah Islam...” (**Surah ali Imran ayat 19**)

Sidang Jemaah yang dirahmati Allah,

Islam menuntut umatnya untuk memiliki tubuh badan yang sihat supaya dapat melaksanakan tugas sebagai khalifah di bumi Allah, melaksanakan syiar Islam, mentaati perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya secara berterusan. Apabila seseorang Muslim itu sihat, dia mempunyai kekuatan dan kemampuan, tubuh yang cergas, serta fikiran yang cerdas untuk

melaksanakan apa-apa sahaja kewajipan dan tanggungjawab yang telah dipikulnya.

Namun harus diingat, hendak bersukan, biarlah kita menuruti garis panduan yang telah ditetapkan oleh Islam. Jangan kerana terlalu mengikut arus kemodenan, kita meninggalkan nilai-nilai Islam. Rasulullah SAW telah menyatakan tentang kelebihan memiliki tubuh yang sihat dan kuat sepetimana dalam sebuah hadis;

الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الْضَّعِيفِ

Mafhumnya: “Orang Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dikasihi oleh Allah SWT daripada Mukmin yang lemah” (**Hadis riwayat Muslim**)

Rasulullah SAW juga dalam beberapa hadis lain menekankan tentang kelebihan untuk belajar berenang, memanah dan menunggang kuda. Maka sebagai umat Islam, jika kita berkemampuan, berusahalah untuk mempelajari ketiga-tiga sukan ini kerana ia mempunyai kelebihan yang tersendiri.

Sidang Jemaah yang dirahmati Allah,

Secara dasarnya, kita memahami bahawa memiliki tubuh badan yang sihat merupakan suatu tuntutan dan sunnah dalam Islam. Apa jua tindakan kita, jika dilaksanakan mengikut kaedah dan cara yang betul, maka ia akan mendatangkan keberkatan dan kebaikan kepada kita. Jika sebaliknya, pasti ia hanya mendatangkan kemurkaan Allah SWT. Dalam kita melaksanakan sebarang aktiviti sukan, beberapa perkara perlu kita beri perhatian yang serius, antaranya;

- i. Memastikan niat yang betul,
- ii. Memakai pakaian yang menutup aurat,
- iii. Menjauhi pergaulan bebas antara lelaki dan perempuan,
- iv. Bersukan mengikut kadar kemampuan dari segi ekonomi dan fizikal,
- v. Menjauhi perkara yang boleh mengancam keselamatan diri sendiri dan orang lain.

Dalam mendepani pandemik Covid-19 ini juga, kita terlebih lagi perlu menjaga kesihatan diri dengan mengamalkan langkah-langkah pencegahan dan kawalan kendiri dengan lebih teliti. Seiring dengan itu juga, sama-sama lah kita semua bertaubat dan bermunajat kepada Allah SWT agar Allah SWT mengangkat segera wabak ini. Laksanakanlah aktiviti-aktiviti sukan mengikut etika yang telah digariskan oleh Islam. Jadilah Muslim yang kuat dan cergas. Ingatlah bahawa Muslim yang kuat itu sangat disukai oleh Allah SWT. Namun harus diingat, bersukan biarlah menurut syariat, agar hidup kita menjadi berkat.

Firman Allah SWT:

وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكاً وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى ﴿١٢٤﴾

١٢٤ ط:

Maksudnya: “Dan sesiapa yang berpaling ingkar dari ingatan dan petunjuk-Ku, maka sesungguhnya adalah baginya kehidupan yang sempit, dan Kami akan himpukkan dia pada Hari Kiamat dalam keadaan buta”.
(Surah Taha ayat 124)

بَارَكَ اللَّهُ لِيْ وَلَكُمْ بِالْقُرْآنِ الْعَظِيمِ، وَنَفَعَنِيْ وَإِيَّاكُمْ بِمَا فِيهِ مِنَ الْآيَاتِ وَالذِّكْرِ
الْحَكِيمِ، وَتَقْبِيلَ مِنِّيْ وَمِنْكُمْ تَلَاقُتُهُ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ. أَقُولُ قَوْلِيْ هَذَا وَأَسْتَغْفِرُ
اللَّهَ الْعَظِيمَ لِيْ وَلَكُمْ وَلِسَائِرِ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ
وَالْأَمْوَاتِ، فَأَسْتَغْفِرُهُ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ.

KHUTBAH KEDUA

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ، وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدِنَ النَّبِيِّ الْأَمِينِ، وَعَلَى آلِهِ
وَأَصْحَابِهِ الطَّاهِرِينَ وَمَنْ تَبَعَهُمْ بِإِحْسَانٍ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ.

أَشْهُدُ أَنَّ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهُدُ أَنَّ سَيِّدَنَا مُحَمَّداً عَبْدَهُ وَرَسُولَهُ.
أَمَّا بَعْدُ، فَيَا عِبَادَ اللَّهِ، اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقْتَاهِ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ أَمْرَكُمْ بِأَمْرٍ عَظِيمٍ، أَمْرَكُمْ
بِالصَّلَاةِ وَالتَّسْلِيمِ عَلَى نَبِيِّهِ الْكَرِيمِ، فَقَالَ اللَّهُ تَعَالَى: إِنَّ اللَّهَ وَمَلَئِكَتَهُ يُصَلِّونَ عَلَى
النَّبِيِّ يَتَأَيَّهَا الْذِينَ ءَامَنُوا صَلَوَاتُهُ وَسَلَمُوا تَسْلِيمًا

٥٦

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ كَمَا صَلَيْتَ 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 حَمِيدٌ.

وَارْضَ اللَّهُمَّ عَنِ الْخَلْقِ الرَّاشِدِينَ وَعَنْ بَقِيَّةِ الصَّحَابَةِ أَجْمَعِينَ، وَعَنِ التَّائِبِينَ وَتَابِعِي التَّائِبِينَ وَمَنْ تَبَعَهُمْ بِإِحْسَانٍ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ وَارْضَ عَنَا مَعَهُمْ يَا أَكْرَمَ الْأَكْرَمِينَ.

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ وَالْأَمْوَاتِ.

اللَّهُمَّ أَيْدِي بِدَوَامَ التَّوْفِيقِ وَالْهِدَايَةِ وَالصِّحَّةِ وَالسَّلَامَةِ مَلِكَنَا كِبَاوَهُ دُولِي يُغْمِي مُولِيَا سري ڤدوک بکیندا يغ دفتروان اکوغ ، السُّلْطَانُ عَبْدُ اللهِ رِعَايَةُ الدِّينِ الْمُصْطَفَى بِاللهِ شَاهُ ابْنِ الْمَرْحُومِ سُلْطَانُ حَاجِ أَحْمَدَ شَاهُ الْمُسْتَعِينِ بِاللهِ.

وَكَذِلِكَ كِبَاوَهُ دُولِي يُغْمِي مُولِيَا سري ڤدوک بکیندا راج فرمایسوري اکوغ، تُونکو(Tunku) حاجه عزیزة امینة میمونه إسکندریه بنت المرحوم المُتوَكِّل عَلَى اللهِ سُلْطَانِ إِسْكَنْدَرِ الْحَاجِ.

اللَّهُمَّ احْفَظْ عُلَمَاءَهُ وَوُزَّرَاءَهُ وَقُضاةَهُ وَعَمَالَهُ وَرَعَايَاهُ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ .

اللَّهُمَّ اجْعَلْ بَلَدَنَا مَالِيْزِيَا آمِنًا مُطْمَئِنًّا، سَخَاءَ رَخَاءَ، دَارَ عَدْلٍ وَإِيمَانٍ، وَآمِنٌ وَآمَانٌ، وَسَائِرَ بِلَادِ الْمُسْلِمِينَ.

اللَّهُمَّ أَعِرِّ الْإِسْلَامَ وَالْمُسْلِمِينَ، وَدَمِّرْ أَعْدَاءَكَ أَعْدَاءَ الدِّينِ وَانْصُرْ مَنْ نَصَرَ الدِّينَ، وَاخْذُلْ مَنْ خَذَلَ الْمُسْلِمِينَ، وَأَعْلِ كَلِمَتَكَ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ.

رَبَّنَا آتَنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ.

عِبَادَ اللّٰهِ،

إِنَّ اللّٰهَ يَأْمُرُ بِالْعُدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَاءِ ذِي الْقُرْبَاتِ وَيَنْهَا عَنِ الْفَحْشَاءِ
وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ ﴿٩٠﴾ فَادْعُوْا اللّٰهَ الْعَظِيمَ
يَذْكُرُكُمْ، وَاسْكُرُوهُ عَلَى نِعَمِهِ يَزِدُوكُمْ، وَاسْأَلُوهُ مِنْ فَضْلِهِ يُعْطِكُمْ وَلَذِكْرُ اللّٰهِ أَكْبَرُ،
وَاللّٰهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ.