



“KESIHATAN TUNJANG KEKUATAN UMMAH”

الْحَمْدُ لِلَّهِ الْقَائِلِ : وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ ^{صَلِّ} قُلْ
هُوَ أَذَى فَاَعْتَرِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا
تَقْرُبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهَرْنَ ^{صَلِّ} فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ
حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ ^ج إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ
الْمُتَطَهِّرِينَ .

أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ
وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ. اللَّهُمَّ صَلِّ
وَسَلِّمْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ
أَجْمَعِينَ. أَمَّا بَعْدُ، فَيَا أَيُّهَا الْمُسْلِمُونَ! اتَّقُوا اللَّهَ،
أَوْصِيكُمْ وَإِيَّايَ بِتَقْوَى اللَّهِ فَقَدْ فَازَ الْمُتَّقُونَ. قَالَ



اللَّهُ تَعَالَى: يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ
وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنتُمْ مُسْلِمُونَ.

Sidang Jumat yang dirahmati Allah,

Mari bersama-sama kita tingkatkan ketakwaan kepada Allah Ta'ala dengan sebenar-benar takwa dengan mengamalkan apa yang diperintahkan oleh Allah dan Rasullullah SAW serta menjauhi apa yang dilarangnya. Selawat dan salam kepada junjungan besar Nabi kita Muhammad SAW, keluarga, sahabat-sahabatnya serta pengikutnya hingga ke akhir zaman.

Khutbah hari ini membicarakan topik yang amat penting iaitu ***"Kesihatan Tunjang Kekuatan Ummah"***.

Sidang Jumat yang dirahmati Allah,

Kesihatan pada umumnya berpunca daripada kebersihan. Umat Islam disuruh agar sentiasa berada dalam keadaan suci bersih terutamanya dalam melaksanakan ibadah kepada Allah. Individu yang sihat dapat melakukan tuntutan agama dengan lebih baik. Ibadah akan lebih fokus dan segala amalan fardhu ain dan fardhu kifayah mampu dilaksanakan dengan lebih sempurna. Hukum bersuci yang disyariatkan oleh Islam amat luas sehingga mencakupi kebersihan dan kesucian lahiriah dan juga batiniah. Peraturan-peraturan seperti istinjaq, wuduk, mandi junub, samak dan lain-lain lagi adalah secara hakikinya membawa kepada kebersihan dan kesucian lahiriah (zahir).



Dalam konteks melaksanakan ibadat, Islam mewajibkan umatnya sentiasa dalam keadaan bersih dan berwuduk. Misalnya sebelum menunaikan solat, kita diwajibkan berwuduk kemudian barulah menunaikan solat. Amalan berwuduk yang diwajibkan sekurang-kurangnya lima kali sehari sebenarnya adalah untuk mendisiplinkan umatnya untuk menjaga kebersihan secara teratur dan tetap. Dengan itu jelaslah bahawa penjagaan kesihatan dan kebersihan itu amat penting dalam kehidupan manusia khususnya bagi umat Islam.

Hadis daripada Abu Malik al-Asy'ari RA. bahawa Rasulullah SAW. bersabda :

الطَّهْرُ شَطْرُ الْإِيمَانِ

"Kebersihan itu sebahagian daripada iman"

(Riwayat Muslim)

Sidang Jumaat yang dirahmati Allah,

Kesihatan yang baik dikurniakan oleh Allah dapat mengukuhkan keimanan kita kepada Allah SWT. Ini jelas dapat dilihat kepentingan kesihatan di dalam menunaikan ibadah solat, puasa dan berjihad di jalan Allah. Muslim yang dikurniakan kesihatan yang baik dapat menunaikan solatnya dalam bentuk yang sempurna, tanpa ada kesakitan dan kepayahan dari penyakit-penyakit terutamanya jika ia bebas daripada perasaan sedih dan gangguan mental. Begitu juga, manusia yang sihat dapat menikmati kebaikan-kebaikan dari ibadah puasa dan mengambil pengajaran-pengajaran dari amalan-amalan haji berbanding dengan manusia yang tidak sihat. Ini kerana Islam tidak dapat diamalkan dengan sempurna dan tidak akan dapat



dihayati tanpa kesihatan yang baik pada diri individu muslim tersebut. Nabi Muhammad SAW sendiri menjadi contoh tauladan bagi seluruh umat Islam dalam menjaga kesihatan tubuh badan serta menjaga kebersihan.

Sidang Jumat yang dirahmati Allah,

Terdapat banyak ilmu-ilmu pendidikan kesihatan yang telah diajar oleh Rasulullah SAW kepada umatnya termasuk aspek kebersihan tubuh badan, pakaian, alam sekitar dan juga makanan.

Hadis daripada Abdullah bin Umar RA. bahawa Rasulullah SAW. bersabda :

خُذْ مِنْ صِحَّتِكَ لِمَرَضِكَ ، وَمِنْ حَيَاتِكَ
لِمَوْتِكَ..

"Ambillah peluang daripada masa sihatmu untuk masa sakitmu dan hidupmu sebelum matimu.."

(Riwayat al-Bukhari)

Pendidikan kesihatan yang telah diajar oleh Rasulullah SAW juga merangkumi aspek kebersihan tubuh badan, pakaian, alam sekitar dan juga makanan. Bahkan Baginda Rasulullah juga telah menunjukkan contoh dengan sering berpuasa sunat dan beriadah bersama isteri dan sahabat Baginda, seperti berlumba lari dan melakukan aktiviti berkuda bagi mengekalkan tahap kesihatan supaya kekal cergas. Dalam aspek penjagaan kesihatan, Rasulullah telah mengajar kita secara tidak langsung bagaimana penjagaan kesihatan yang baik melalui sunnahnya, antaranya 'amalan



sunnah ketika makan' boleh membantu penghadaman dan menyihatkan tubuh badan.

Firman Allah dalam surah al-Baqarah ayat 168 :

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا

...

"Wahai sekalian manusia! makanlah dari apa yang ada di bumi yang halal lagi baik,".

Sesungguhnya pemakanan dapat membentuk keperibadian seseorang Muslim. Ajaran Islam amat menitik beratkan kesucian makanan bagi memelihara pembentukkan jasmani, akal dan sahsiah. Makanan juga memberi pengaruh yang besar. Ia dapat menguatkan mental dan fizikal, tetapi jika tidak dijaga ia boleh memudaratkan. Namun yang penting makanan memberi kesan kepada jiwa atau hati kita. Apabila memakan makanan yang tidak halal maka hati akan menjadi gelap. Hati yang gelap akan menghalang kebaikan sekalipun memiliki ilmu yang banyak tetapi apabila hati telah terhijab atau tertutup maka ilmu tidak akan membuahkan amal yang baik atau sebaliknya beramal tetapi tiada keikhlasan dalam hatinya.

Sidang Jumat yang dirahmati Allah,

Allah lebih mencintai hambaNya yang kuat dan sihat dari sudut fizikal dan spiritualnya.

Hadis daripada Abu Hurairah RA. bahawa Rasulullah SAW. Bersabda:



المؤمن القوي خير وأحبُّ إلى الله من المؤمن الضعيف..

"Orang mukmin yang kuat itu lebih baik dan lebih disukai oleh Allah daripada orang yang lemah".

(Riwayat Muslim)

Hadis ini boleh difahami secara zahirnya bahawa setiap mukmin yang kuat dalam segala perkara sama ada dalam aspek fizikal, akal dan rohani itu lebih disukai oleh Allah swt berbanding orang mukmin yang lemah fizikal, akal dan juga rohaninya. Ini membuktikan betapa Islam amat mementingkan kesihatan umatnya kerana badan yang sihat bukan sahaja membolehkan kita melaksanakan pelbagai ibadat umum dan khusus, tetapi kesihatan juga menyumbang kepada peningkatan produktiviti kerja. Malah, umat yang sihat menjadi pemangkin kepada pembentukan mukmin yang kuat. Oleh yang demikian itu seseorang muslim perlulah memastikan bahawa tubuh badannya kuat dan sihat dan pada masa yang sama tidak menafikan keperluan kekuatan akal fikiran dan rohaninya dalam meneruskan kehidupan. Sudah tentu mereka yang mempunyai iman dan fizikal yang kuat itu lebih sempurna ibadah dan ketaatannya kepada Allah. Bahkan ini adalah satu tanda yang menunjukkan bahawa kita amat menghargai dan mensyukuri nikmat Allah SWT.

Sidang Jumaat yang dirahmati Allah,

Kesihatan amat berkait rapat dengan persekitaran kehidupan manusia, oleh itu kita hendaklah bertanggungjawab memelihara kebersihan



alam sekitar, termasuklah pemeliharaan kebersihan sungai dan sekitarnya, tidak membuang sampah dimerata-rata tempat, tidak membiarkan air bertakung yang boleh menjadi tempat pembiakan nyamuk, pembuangan sisa-sisa toksik, pembakaran secara terbuka dan lain-lain lagi aktiviti yang dianggap tidak bertanggungjawab kerana semua perkara tersebut boleh menyumbang kepada kemudharatan terhadap kesihatan manusia.

Sidang Jumaat yang dirahmati Allah,

Pengajaran daripada khutbah hari ini adalah :

1. Menjaga kesihatan adalah dituntut dalam Islam kerana apabila tubuh badan kita sihat maka mudahlah untuk menunaikan tanggungjawab amalan-amalan harian dan beribadah.
2. Mencegah sesuatu penyakit itu adalah lebih baik daripada mengubatnya.
3. Adalah menjadi kewajipan bagi kita umat Islam menjaga kesihatan diri sendiri, keluarga dan masyarakat kerana dengan menjaganya bukan sahaja dapat merawat penyakit yang dihadapi, bahkan dapat menjauhkan diri daripada melakukan apa jua perkara yang boleh menjejaskan kesihatan kita sama ada dari segi jasmani dan rohani.



أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ
ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي
النَّاسِ لِيُذِيقَهُمْ بَعْضَ الَّذِي عَمِلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ



"Telah timbul berbagai kerosakan dan bala bencana di darat dan di laut Dengan sebab apa Yang telah dilakukan oleh tangan manusia; (timbulnya Yang demikian) kerana Allah hendak merasakan mereka sebahagian dari balasan perbuatan-perbuatan buruk Yang mereka telah lakukan, supaya mereka kembali (insaf dan bertaubat)".

(Surah Al-Ruum : 41)



بَارَكَ اللهُ لِيْ وَلَكُمْ بِالْقُرْآنِ الْعَظِيمِ،
وَنَفَعَنِيْ وَإِيَّاكُمْ بِمَا فِيهِ مِنَ الْآيَاتِ وَالذِّكْرِ
الْحَكِيمِ وَتَقَبَّلَ مِنِّيْ وَمِنْكُمْ تِلَاوَتَهُ، إِنَّهُ هُوَ
السَّمِيعُ الْعَلِيمُ.

أَقُولُ قَوْلِيْ هَذَا وَأَسْتَغْفِرُ اللهَ الْعَظِيمَ لِيْ
وَلَكُمْ وَلِسَائِرِ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ،
فَاسْتَغْفِرُوهُ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ.



KHUTBAH KEDUA

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي جَعَلَنَا مِنَ الْمُسْلِمِينَ، وَرَزَقَنَا مِنَ
الطَّيِّبَاتِ. أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا
شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ.
اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِكْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ
وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَمَنْ تَبِعَهُمْ بِإِحْسَانٍ إِلَى
يَوْمِ الدِّينِ. أَمَّا بَعْدُ، فَيَا عِبَادَ اللَّهِ، اتَّقُوا اللَّهَ فَقَدْ
فَازَ الْمُتَّقُونَ. قَالَ اللَّهُ تَعَالَى: إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ
يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ
وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا. اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى سَيِّدِ
الْمُرْسَلِينَ وَارْضَ اللَّهُمَّ عَنْ أَصْحَابِهِ وَقَرَابَتِهِ
وَأَزْوَاجِهِ وَذُرِّيَّاتِهِ أَجْمَعِينَ. اللَّهُمَّ اغْفِرْ
لِلْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ



الأَحْيَاءِ مِنْهُمْ وَالْأَمْوَاتِ ، إِنَّكَ سَمِيعٌ قَرِيبٌ
مُجِيبُ الدَّعَوَاتِ وَيَا قَاضِيَ الْحَاجَاتِ . اللَّهُمَّ إِنَّا
نَسْأَلُكَ وَنَتَوَسَّلُ إِلَيْكَ بِنَبِيِّكَ الْأَمِينِ ، وَنَسْأَلُكَ
بِأَسْمَائِكَ الْحُسْنَى وَصِفَاتِكَ الْعُظْمَى أَنْ تَحْفَظَ
بِعَيْنِ عِنَايَتِكَ الرَّبَّانِيَّةِ وَبِحِفْظِ وَقَايَتِكَ الصَّمَدَانِيَّةِ ،
جَلَالَةَ مَلِكِنَا الْمُعَظَّمِ سُلْطَانَ سَلَاعُورِ ، سُلْطَانَ
شَرَفُ الدِّينِ اِدْرِيسِ شَاهِ الْحَاجِ ابْنِ الْمَرْحُومِ
سُلْطَانَ صَلَاحُ الدِّينِ عَبْدِ الْعَزِيزِ شَاهِ الْحَاجِ .
اللَّهُمَّ أَدِمِ الْعُونَ وَالْهُدَايَةَ وَالتَّوْفِيقَ ، وَالصِّحَّةَ
وَالسَّلَامَةَ مِنْكَ ، لَوْلِيِّ عَهْدِ سَلَاعُورِ ، تَعَكُّو أَمِيرِ
شَاهِ ابْنِ السُّلْطَانَ شَرَفُ الدِّينِ اِدْرِيسِ شَاهِ
الْحَاجِ فِي أَمْنٍ وَصَلَاحٍ وَعَافِيَةٍ بِمَنْكَ وَكَرَمِكَ يَا



ذَٰلِجَلَالِ وَإِكْرَامِ. اَللّٰهُمَّ اَطِّلْ عُمْرَهُمَا مُصْلِحِيْنَ
لِلْمُوْظَفِيْنَ وَالرَّعِيَّةِ وَالْبِلَادِ، وَبَلِّغْ مَقاصِدَهُمَا
لِطَرِيْقِ الْهُدٰى وَالرَّشَادِ.

Ya Allah, Engkaulah Tuhan yang Maha berkuasa, kami bersyukur kehadiran-Mu yang telah mengurniakan kami rahmat dan nikmat, sehingga kami dapat meneruskan usaha ke arah memperkukuhkan negara umat Islam khususnya negeri Selangor, sebagai negeri yang maju, sejahtera dan berkeadilan.

Justeru kami pohon kehadiran-Mu ya Allah, tetapkanlah iman kami, terimalah amalan kami, kukuhkanlah perpaduan kami, murahkanlah rezeki kami, kayakanlah kami dengan ilmu yang bermanfaat, suburkanlah jiwa kami dengan budi pekerti yang mulia, kembalikanlah kami ke jalan yang Engkau redhai, lindungilah kami daripada bala bencana dan ujian-Mu yang berat supaya dengan demikian, negeri kami akan sentiasa bertambah makmur dan berkat.

Ya Allah, kami pohon kehadiranmu, mantapkanlah pegangan kami menurut ajaran Ahli Sunnah Waljamaah dan peliharalah kami daripada amalan dan akidah yang menyeleweng dan sesat seperti fahaman syiah yang melampau dan Qadyani serta lain-lain fahaman.

Ya Allah, bukannya hati kami untuk mendirikan solat fardhu lima waktu, menunaikan zakat dan kefarduan yang lain. Berkatilah hidup orang-orang yang melaksanakan zakat dan menyayangi fakir dan miskin serta



mereka yang mewakafkan dan menginfakkan harta untuk Tabung Amanah Pembangunan Islam Selangor dengan ganjaran pahala yang berkekalan hingga ke hari akhirat.

رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ
وَأَجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا. رَبَّنَا ءَاتِنَا فِي الدُّنْيَا
حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ. عِبَادَ
اللَّهِ، إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَايَ ذِي
الْقُرْبَىٰ وَيَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ
يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ ﴿٩٠﴾

فَاذْكُرُوا اللَّهَ الْعَظِيمَ يَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُواهُ عَلَىٰ
نِعْمِهِ يَزِدْكُمْ، وَاسْأَلُوهُ مِنْ فَضْلِهِ يُعْطِكُمْ
وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ.