



## “DI SEBALIK LAPAR DAN DAHAGA”

الْحَمْدُ لِلَّهِ الْقَائِلِ: ... فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمْ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ<sup>ص</sup>  
وَمَنْ كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ...  
أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ  
وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ. اللَّهُمَّ صَلِّ<sup>ص</sup>  
وَسَلِّمْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ  
أَجْمَعِينَ. أَمَّا بَعْدُ، فَيَا أَيُّهَا الْمُسْلِمُونَ! اتَّقُوا اللَّهَ،  
أَوْصِيَكُمْ وَإِيَّايَ بِتَقْوَى اللَّهِ فَقَدْ فَازَ الْمُتَّقُونَ. قَالَ  
اللَّهُ تَعَالَى: يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ  
وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ.

**Sidang Jumaat yang dirahmati Allah.**

Marilah kita terus menerus berusaha, meningkatkan kualiti iman dan taqwa kita kehadiran Allah SWT, dengan menunaikan segala perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya. Mudah-mudahan kita mendapat kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.



Sempena bulan Ramadhan yang baru menjelang, maka khutbah hari ini membicarakan tajuk “**DI SEBALIK LAPAR DAN DAHAGA**”.

**Muslimin yang mulia,**

Firman Allah SWT dalam surah al-Baqarah ayat 183 :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا  
كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴿١٨٣﴾

*“Wahai orang-orang yang beriman, diwajibkan ke atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan ke atas orang-orang yang terdahulu daripada kamu, supaya kamu bertaqwa”.*

Melalui ayat ini, kita dapat mengetahui bahawa puasa yang diperintahkan Allah pada tahun kedua hijrah itu, bukanlah perkara baru dalam sejarah kehidupan manusia. Antara umat yang pernah mengamalkan ibadat puasa ialah umat Nabi Musa AS dan Nabi Isa AS. Bahkan kaum Arab Jahiliah sebelum diutus Rasulullah SAW juga, melakukan puasa pada 10 hari bulan Muharram.

Puasa Ramadhan merupakan ibadat wajib, yang mempunyai tujuan yang sangat luas dan sangat dalam maknanya. Ibadah yang diwajibkan itu ialah menahan diri daripada makan dan minum, tidak melakukan hubungan suami isteri dan menjauhi perbuatan yang boleh membatalkan dan menghilangkan pahala puasa, sejak dari terbit fajar hingga terbenam matahari.



Sesungguhnya ibadah puasa, memberi pengajaran kepada kita betapa nikmatnya sesuap nasi dan seteguk air. Kesemua ini tidak akan kita ketahui sekiranya tubuh kita tidak pernah merasakan peritnya kehausan dan susahnyanya kelaparan. Inilah yang dipohon oleh Rasulullah SAW kepada Allah SWT, sebagaimana sabdanya yang bermaksud:

*"Pernah Tuhan ku menawarkan kepada ku untuk menjadikan lembah Makkah di penuh emas. Aku menjawab : Tidak Ya Tuhan ku. Akan tetapi aku ingin kenyang sehari dan lapar sehari. Maka jika aku lapar, aku semakin dekat kepada Mu, dan apabila aku kenyang, aku akan bersyukur dan memuji Mu".*

*(Riwayat at-Tirmizi).*

Lazimnya sesuatu kenikmatan itu hanya dapat dirasai nilainya, apabila ia lenyap atau hilang dari pemiliknya. Sebagai contoh, nikmat kesihatan hanya diketahui ketika sakit. Sementara nikmat kekayaan hanya diketahui setelah berada dalam keadaan miskin dan papa kedana. Demikianlah sifat manusia yang lupa kepada Tuhannya.

Di akhir ayat 183, surah al-Baqarah menjelaskan kebaikan amalan berpuasa dapat menjadikan orang yang beriman itu bertakwa kepada Allah. Takwa ertinya takut dan patuh kepada Allah, mengikut apa yang disuruh dan menjauhi apa yang dilarang. Takwa lahir daripada latihan melaksana perintah Allah dan menahan diri daripada melakukan perkara yang dilarang. Sanggup menghadapi keadaan letih dan lapar, ketika berpuasa, mengelakkan diri daripada melakukan perbuatan mungkar dan dosa-dosa.

Hadis daripada Abu Hurairah RA bahawa Rasulullah SAW bersabda:



كَمْ مِنْ صَائِمٍ لَيْسَ لَهُ مِنْ صِيَامِهِ إِلَّا الْجُوعُ

*"Betapa ramai daripada orang-orang yang berpuasa tidak mendapat apa-apa hasilnya kecuali hanya lapar dan dahaga sahaja".*

*(Riwayat Ahmad).*

### **Sidang Jumaat yang dirahmati Allah,**

Ibadah puasa juga dapat melahirkan jiwa sosial kemasyarakatan dalam diri seseorang. Ia dapat merasakan penderitaan yang dialami orang lain. Allah SWT mewajibkan orang yang beriman berpuasa sebagai satu daripada rukun Islam, sama ada mereka yang memiliki kekayaan yang melimpah ruah, mahupun mereka yang tidak memiliki sesuap nasi pada hari itu.

Kesusahan dan kelaparan berpuasa, semoga dapat memberi keinsafan tentang keadaan yang dialami oleh orang yang kurang bernasib baik. Betapa kita yang hanya tidak makan dan minum dalam tempoh kira-kira 12 jam sudah merasa teramat lapar. Fikirlah sejenak bagaimana nasib mereka yang tidak makan dan minum berhari-hari lamanya.

Dengan itu, diharap akan tumbuhlah sifat peri kemanusiaan berkasih sayang dari getaran hati yang suci. Bagi manusia yang mempunyai jiwa keinsafan akan tumbuh dengan subur, sehingga sanggup menginfakkan harta untuk membantu golongan fakir dan miskin. Seterusnya mengeluarkan sebahagian harta sebagai ibadat zakat, wakaf Tabung Amanah Pembangunan Islam Selangor (TAPIS) dan lain-lain.

### **Sidang Jumaat yang mulia,**



Puasa merupakan jalan untuk mempersiapkan diri menjadi orang yang sabar, iaitu tahan ujian, gigih berjuang, sanggup menanggung derita, sengsara serta kesusahan hidup, demi mengharapkan keredaan Allah SWT.

Di sebalik lapar dan dahaga, Islam mendidik manusia supaya bersabar. Tidak ada satu sekolah pun di dunia ini yang dapat mendidik keinginan manusia dan mengajarkan makna kesabaran melainkan dengan melaksanakan ibadah puasa.

Kenapa puasa dikatakan separuh kesabaran? Jawapannya ialah bahawa dalam diri manusia terdapat tiga kekuatan; kekuatan syahwat, kekuatan marah dan kekuatan rohani. Jika kekuatan rohani mampu mengalahkan kekuatan lainnya, bermakna ia telah memiliki separuh kesabaran. Begitulah juga seorang yang berpuasa, jika dapat menundukkan kekuatan syahwat, perut dan kemaluan, bermakna puasa yang dikerjakannya separuh kesabaran.

Hadis daripada Abu Hurairah RA bahawa Rasulullah SAW bersabda :

وَالصَّوْمُ نِصْفُ الصَّبْرِ.

"Puasa itu separuh daripada kesabaran".

(Riwayat at-Tirmizi).

Besarnya ganjaran orang yang bersabar seperti firman Allah SWT dalam surah az-Zumar, ayat 10 :

...إِنَّمَا يُوفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ ﴿١٠﴾



*"Sesungguhnya orang-orang yang sabar itu dipenuhi ganjaran pahalanya tanpa perhitungannya".*

**Hadirin yang dirahmati Allah,**

Kelebihan berpuasa juga dapat menjaga kesihatan seseorang. Hadis daripada Abu Hurairah RA bahawa Rasulullah SAW membenarkan kenyataan ini apabila baginda mengesahkan dalam sabdanya :

**"صُومُوا تَصِحُّوا"**

*"Berpuasalah, nescaya kamu sihat".*

*(Riwayat at-Tabrani).*

Kebenaran amalan berpuasa dapat menjaga kesihatan, telah banyak diperkatakan. Ia diakui bukan sahaja oleh pakar perubatan Islam, tetapi juga sarjana bukan Islam.

Sebagai contoh, sebuah institusi di Jerman pernah membuat kajian mengenai kesan berpuasa terhadap kesihatan. Keputusan yang didapati, mengesahkan bahawa amalan berpuasa, dapat menyembuhkan banyak jenis penyakit, antaranya seperti kencing manis, darah tinggi dan lemah jantung.

Kita sedia maklum, bahawa penyakit yang mudah menyerang manusia, antaranya bersumber daripada perut yang telah mereka penuh dengan aneka ragam makanan yang menyelerakan, tanpa mempedulikan batas-batas kemampuan dan keadaan perutnya, sedangkan Allah telah mengingatkan kita dalam surah al-A'raf ayat 3 :



...وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا...

“..makan dan minumlah dan jangan berlebihan”.

Ayat ini mengingatkan manusia, supaya tidak makan dan minum melebihi daripada apa yang diperlukan oleh badan.

Perut juga menjadi tempat bersarangnya bermacam-macam penyakit, maka penjagaannya adalah menahan dan mengawal makan, kerana itulah ubat yang utama.

Perut berperanan menghadamkan makanan, sebelum zatnya diserap oleh anggota badan. Sistem penghadaman sama juga seperti mesin perlukan rehat. Jika tidak, ia akan mendatangkan masalah seperti sakit perut, pengeluaran najis tidak teratur dan penyerapan zat makanan tidak sempurna.

Seorang pakar perubatan Arab yang menjalankan kajian mengenai punca beberapa jenis penyakit, merumuskan dengan katanya : “Perut itu pangkal segala penyakit. Menahan makan merupakan ubat yang paling mujarab”.

Firman Allah dalam surah al-Baqarah ayat 184 :

...وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ

“Puasa itu lebih baik bagi kamu jika kamu mengetahuinya..”.



Doktor Mohd Rejab al-Bayumi dari Universiti al-Azhar menulis dalam bukunya Qadhaya Islamiyyah, bahawa puasa adalah amalan yang sangat mustahak dilakukan oleh makhluk, sama ada manusia atau haiwan.

Puasa atau kurang makan dikenal pasti antara pendekatan yang sangat berfaedah bagi membantu menambahkan kesihatan badan, melewati kedatangan usia tua dan pembiakan keturunan.

### **Muslimin yang dirahmati Allah,**

Menurut kajian, bahawa haiwan juga berpuasa tanpa dipaksa sesiapa. Haiwan berpuasa bukan kerana dosa dan pahala, bukan kerana syurga dan neraka tetapi atas fitrahnya.

Kajian pernah dilakukan terhadap beberapa ekor tikus yang dijaga makan minumannya. Natiujahnya ternyata, tikus yang makan sedikit, lebih panjang usianya dari tikus yang makan banyak.

Ibu ayam juga berpuasa waktu mengeram bagi menetasakan telur-telur yang dieramnya. Kajian menyatakan ibu-ibu ayam yang lebih banyak menetasakan telur, ialah yang lebih banyak berpuasa, kerana badannya demam pada waktu ini. Kepanasan badan itu membantu penetasan telur yang akan melanjutkan zuriatnya.

Demikian juga ikan salmon yang dijadikan sardin, yang sungguh lazat dimakan itu juga berpuasa ketika menjalani proses menetasakan telur-telur yang dikandungnya.

Mengingati bahawa haiwan juga berpuasa, kita terasa malu apabila terdapat sesetengah orang Islam begitu susah untuk berpuasa, padahal manusia dijanjikan Allah dengan pelbagai balasan baik di akhirat kelak.





Sedangkan haiwan hanya diajar oleh fitrah atau semula jadinya sahaja. Maha Suci Allah yang berfirman dalam surah al-An'am ayat 38:

وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا طَائِرٍ يَطِيرُ بِجَنَاحَيْهِ  
إِلَّا أُمَّةٌ أَمْثَالِكُمْ ...

*"Dan tiadalah binatang-binatang yang ada di bumi dan burung-burung yang terbang di udara dengan dua sayapnya, melainkan mereka umat-umat seperti kamu juga..."*

### **Sidang Jumaat yang dirahmati Allah,**

Berdasarkan keterangan yang dinyatakan, terdapat banyak hikmah di sebalik lapar dan dahaga. Oleh itu, marilah kita berazam meningkatkan kualiti puasa kita supaya kita mendapat manfaat dari kelebihan ibadat tersebut. Antaranya :

1. Kita hendaklah berpuasa dengan ikhlas kerana Allah SWT, supaya kita bukan sahaja mendapat beberapa hikmat di sebalik lapar dan dahaga, tetapi kita dapat melaksanakan ibadat yang diwajibkan Allah.
2. Ketua keluarga hendaklah membimbing anak-anak mereka berpuasa, solat sunat tarawih, tadarus al-Quran, memperbanyakkan sedekah dalam bulan yang diberkati ini.
3. Pengusaha-pengusaha restoran atau kedai makan dapat kiranya memberi kerjasama mematuhi peraturan yang ditentukan oleh pihak berkuasa agama mengenai etika berniaga dalam bulan Ramadhan.



4. Kita hendaklah memperbanyakkan berdoa memohon keredaan Allah SWT dalam bulan Ramadhan ini. Antara doa tersebut iaitu :

اللَّهُمَّ إِنَّكَ عَفْوٌ كَرِيمٌ تُحِبُّ الْعَفْوَ فَاعْفُ عَنَّا

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ  
وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ  
الِدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ  
يُرْشَدُونَ

"Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu mengenai Aku maka (beritahu kepada mereka): Sesungguhnya Aku (Allah) sentiasa hampir (kepada mereka); Aku perkenankan permohonan orang yang berdoa apabila ia berdoa kepada-Ku. maka hendaklah mereka menyahut seruan-ku (dengan mematuhi perintah-Ku), dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku supaya mereka menjadi baik serta betul".

(Surah al-Baqarah : 186).



بَارَكَ اللَّهُ لِي وَلَكُمْ بِالْقُرْآنِ 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،  
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.

**Sidang Jumaat yang dirahmati Allah SWT,**

Mimbar Jumaat sekali lagi berpesan bahawa Islam mengajar umatnya supaya bersikap sederhana dalam segala amalan dan tindakan. Pada masa yang sama umat Islam disaran supaya menjauhi sebarang bentuk perbuatan ekstremis yang kesannya akan menjejaskan keharmonian, perpaduan, keselamatan ummah dan Negara. Tindakan ekstremis juga boleh memberikan tanggapan negatif terhadap kesucian dan kemuliaan agama islam. Sebaliknya seluruh umat islam amatlah dituntut agar menampilkan kemuliaan akhlak, sikap dan keperibadian tinggi sebagai muslim sejati agar



umum mengetahui bahawa Rasulullah SAW diutus dan Islam yang diperjuangkan adalah rahmat bagi seluruh umat dan sekalian alam.

إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا  
الَّذِينَ ءَامَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا. اللَّهُمَّ  
صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى سَيِّدِ الْمُرْسَلِينَ وَارْضَ اللَّهُمَّ عَنْ  
أَصْحَابِهِ وَقَرَابَتِهِ وَأَزْوَاجِهِ وَذُرِّيَّاتِهِ أَجْمَعِينَ.  
اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ  
وَالْمُؤْمِنَاتِ الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ وَالْأَمْوَاتِ ، إِنَّكَ  
سَمِيعٌ قَرِيبٌ مُجِيبُ الدَّعَوَاتِ وَيَا قَاضِيَ  
الْحَاجَاتِ. اللَّهُمَّ إِنَّا نَسْأَلُكَ وَنَتَوَسَّلُ إِلَيْكَ بِنَبِيِّكَ  
الْأَمِينِ، وَنَسْأَلُكَ بِأَسْمَائِكَ الْحُسْنَى وَصِفَاتِكَ  
الْعُظْمَى أَنْ تَحْفَظَ بَعَيْنِ عِنَايَتِكَ الرَّبَّانِيَّةَ وَبِحِفْظِ  
وَقَايَتِكَ الصَّمَدَانِيَّةِ، جَلَالَةَ مَلِكِنَا الْمُعْظَمِ سُلْطَانَ



سَلَاغُور، سُلْطَانُ شَرَفُ الدِّينِ ادریس شاه  
الحاج ابن المرحوم سُلْطَانُ صَلَاحُ الدِّينِ عبد  
العزیز شاه الحاج. اَللّٰهُمَّ اَدِمِ الْعَوْنَ وَالْهُدَايَةَ  
وَالْتَّوْفِيقَ، وَالصِّحَّةَ وَالسَّلَامَةَ مِنْكَ، لِوَلِيِّ عَهْدِ  
سَلَاغُور، تَعَكَوْ اَمِيرِ شَاهِ ابْنِ السُّلْطَانِ شَرَفِ  
الدِّينِ ادریس شاه الحاج فِيْ اَمْنٍ وَصَلَاحٍ وَعَافِيَةٍ  
بِمَنَّكَ وَكَرَمِكَ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْاِكْرَامِ. اَللّٰهُمَّ اَطْلِ  
عُمَرَهُمَا مُصْلِحِيْنَ لِلْمُوْظَفِيْنَ وَالرَّعِيَّةِ وَالْبِلَادِ،  
وَبَلِّغْ مَقَاصِدَهُمَا لِطَرِيقِ 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, luaskanlah 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, 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 miskin serta mereka yang menginfakkan harta untuk Tabung Amanah Pembangunan Islam Selangor (TAPIS) dengan ganjaran pahala yang berkekalan hingga ke hari akhirat.

Demikian juga ya Allah, tambah dan luaskanlah rezeki orang yang mewakafkan hartanya, terimalah wakaf mereka dengan ganjaran pahala yang berkekalan hingga ke hari akhirat.

رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّتِنَا 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  
يُعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ ﴿٩٠﴾

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