



Amaran!

Pihak Jabatan Agama Islam Perak tidak bertanggungjawab ke atas sebarang penambahan ayat selain daripada kandungan khutbah yang dikeluarkan.

“PUASA: KESIHATAN DINIKMATI - PEMBAZIRAN DIJAUHI”

8 April 2022 / 6 Ramadan 1443

الْحَمْدُ لِلَّهِ¹ الَّذِي أَنْعَمَ عَلَيْنَا بِنِعْمَةِ الْإِيمَانِ وَالْإِسْلَامِ، وَفَرَضَ عَلَيْنَا الصَّلَاةَ وَالصِّيَامَ.
أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ. اللَّهُمَّ
صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ² وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ وَالتَّابِعِينَ لَهُمْ بِإِحْسَانٍ إِلَى يَوْمِ
الدِّينِ. أَمَّا بَعْدُ، يَا عِبَادَ اللَّهِ! اتَّقُوا اللَّهَ³ أَوْصِيكُمْ وَإِيَّايَ بِتَقْوَى اللَّهِ فَقَدْ فَازَ
الْمُتَّقُونَ.

Sidang Jumaat yang dirahmati Allah,

Marilah kita tingkatkan ketakwaan ke hadrat Allah SWT dengan melaksanakan segala perintah dan meninggalkan setiap larangan Nya, mengikhlaskan amal, semoga kita sentiasa mendapat taufik dan hidayah, diperkukuhkan iman, mengabdikan diri semata-mata kepada Allah Yang Maha Esa. Sempena bulan Ramadan yang mulia, mimbar akan membicarakan khutbah bertajuk: “Puasa: Kesihatan Dinikmati - Pembaziran Dijauhi”.

Firman Allah SWT,

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

Maksudnya: Wahai orang-orang yang beriman! Diwajibkan ke atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang yang terdahulu daripada kamu, supaya kamu bertakwa.
(Surah al-Baqarah, ayat 183)

¹ Memuji Allah

² Selawat ke atas Nabi Muhammad SAW

³ Pesan Taqwa

Puasa adalah salah satu daripada Rukun Islam. Berpuasa sepanjang bulan Ramadan diwajibkan kepada setiap umat Islam yang mencapai usia baligh, diberikan kelonggaran dalam keadaan tertentu seperti orang yang sedang bermusafir, atau menjalankan tugas tertentu, atau menghadapi keuzuran; tetapi diwajibkan diganti apabila telah sihat atau dikenakan fidyah kerana ketidakupayaan mengerjakan puasa. Tujuan utama berpuasa adalah untuk melahirkan insan bertakwa. Ramadan hendaklah dianggap sebagai madrasah untuk mengislahkan diri menjadi insan yang tunduk kepada Allah SWT. Madrasah Ramadan melatih orang yang berpuasa untuk menahan diri daripada melakukan perkara-perkara yang dilarang Ilahi, di samping meningkatkan keikhlasan ketika menjalankan perintah-perintah Nya. Ramadan ialah bulan ibadah; bulan yang memiliki pelbagai kelebihan juga keistimewaan; Abu Hurairah RA meriwayatkan Rasulullah SAW bersabda;

إِذَا جَاءَ رَمَضَانُ فَتُحْتُ أَبْوَابُ الْجَنَّةِ وَعُلِّقَتِ أَبْوَابُ النَّارِ وَصُفِّدَتِ الشَّيَاطِينُ

Bermaksud: Apabila Ramadan datang, maka pintu-pintu syurga dibuka, pintu-pintu neraka ditutup dan syaitan-syaitan dibelenggu, iaitu diikat dengan rantai. (HR Bukhari dan Muslim)

Hadirin yang mendapat kemuliaan Ilahi

Ibadah puasa memberikan pelbagai manfaat kesihatan, sama ada kesihatan jasmani begitu juga kesihatan rohani. Pelbagai kajian membuktikan amalan berpuasa mampu meningkatkan tahap kesihatan seseorang. Puasa boleh merehatkan organ-organ badan dan sistem penghadaman. Dengan menahan makan dan minum selama tempoh tertentu, tubuh dapat menyerap zat-zat yang mendap di usus untuk dimanfaatkan. Penyerapan zat ini penting kerana pemendapannya dalam tempoh yang panjang, mengakibatkan mendapan menjadi kotoran beracun yang berbahaya kepada tubuh manusia.

Kita disunatkan berbuka dengan beberapa biji kurma dan air. Kurma mengandungi gula ringkas yang dapat ditukar dengan segera kepada tenaga. Kita dianjurkan melewati sahur. Kita juga dianjurkan untuk mengambil makanan yang seimbang dan secara sederhana kerana pemakanan berlebih-lebihan menjadi punca pelbagai penyakit. Islam menganjurkan kesederhanaan dalam amalan makan dan minum berpandukan firman Allah SWT:

...وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿٣١﴾ ﴿٣١﴾



Maksudnya: Makan dan minumlah tetapi janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak suka kepada orang yang melakukan sesuatu secara berlebihan. (Surah al-A'raf: 31)

Ibadah puasa berupaya membetulkan tabiat pengambilan makanan. Perubahan fisiologi badan akan berlaku pada fasa awal puasa, menunjukkan sistem dalam badan kita mampu berperanan secara biasa. Segala sel, otot dan organ tubuh terabit secara langsung ketika berlaku perubahan fisiologi. Selepas lima belas hari berpuasa, pengamalannya akan berasa badan semakin 'ringan' kerana sebahagian lemak yang tersimpan dalam otot dan hati, telah dibakar dan digunakan sebagai sumber tenaga. Keadaan ini akan meningkatkan tahap kesihatan tubuh orang berpuasa.

Sidang Jumaat yang dirahmati Allah,

Antara amalan buruk yang berlaku dalam bulan Ramadan ialah membazir makanan. Di negara kita, dilaporkan setiap hari, empat puluh lima peratus daripada keseluruhan sisa pepejal yang dilupuskan di tapak pelupusan, ialah sisa buangan bahan makanan, dianggarkan tujuh belas ribu tan sehari. Dua puluh empat peratus buangan bahan makanan tersebut, masih elok dan boleh mengisi perut tiga juta orang sehari. D dilaporkan juga, pembaziran makanan lazimnya, meningkat sepuluh peratus dalam bulan Ramadan. Keadaan ini sangatlah janggal kerana Ramadan sepatutnya, mendidik jiwa agar dapat mengawal diri daripada godaan hawa nafsu. Angka-angka pembaziran tersebut, membayangkan betapa seriusnya pembaziran makanan yang berlaku; sedangkan, pembaziran adalah perbuatan yang bercanggah dengan falsafah berpuasa dan golongan pembazir adalah saudara kepada syaitan, berpandukan firman Allah SWT:

﴿إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيْطَانِ ۖ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا ﴿٢٧﴾﴾

Maksudnya: Sesungguhnya orang-orang yang membazir ialah saudara syaitan. Dan syaitan itu sangat kufur kepada tuhaninya. (Surah al-Isra', ayat 27)

Insafilah! Perubahan cuaca, konflik dan peperangan, serta pandemik Covid-19 yang sedang berlaku, telah menyebabkan lebih ramai penduduk dunia menghadapi kebuluran. Ketika kita bermewah dan begitu muncah dikurniakan rezeki yang melimpah, hingga bersifat membazir, begitu ramai insan di dunia sedang mengalami kelaparan. Pertubuhan Bangsa-bangsa Bersatu melaporkan, pada tahun 2020, tujuh ratus enam puluh lapan juta orang, menghampiri sepuluh peratus penduduk dunia, menghadapi kelaparan. Hampir satu pertiga penduduk dunia, dianggarkan dua persepuluh empat



bilion orang, tidak memiliki bahan makanan yang cukup. OXFAM, sebuah pertubuhan antarabangsa yang bergiat untuk mengatasi kemiskinan, melaporkan, dalam suasana dunia menghadapi krisis makanan yang tidak mencukupi, sebelas orang berkemungkinan maut setiap minit, akibat kelaparan melampau.

Mimbar merumuskan beberapa pesanan untuk renungan bersama:

Pertama: Ramadan berperanan sebagai fasa latihan, disebut sebagai madrasah tarbiah, medan menundukkan nafsu, dan ruang untuk meningkatkan iman. Berusahalah dengan kesungguhan, keazaman, pengharapan dan keikhlasan untuk mendapat keredaan; semoga kita meninggalkan Ramadan dengan memperoleh keampunan Ilahi.

Kedua: Puasa merupakan medan latihan memupuk kesabaran dan kejujuran serta semangat bertolak ansur dalam diri. Semoga amalan puasa, dapat menyuburkan sikap murni dalam diri. Oleh itu, jagalah adab-adab berpuasa; selain menahan lapar dan dahaga, hendaklah mengawal lidah daripada berbohong, atau melakukan fitnah atau mengeluarkan kata-kata buruk dan sia-sia, begitu juga menjaga pandangan mata daripada melihat perkara-perkara maksiat.

Ketiga: Manfaatkan masa dengan membanyakkan amalan sunat seperti bersolat tarawih, membaca al-Quran, berwakaf, bersedekah, menziarahi sambil membantu orang-orang tua yang uzur serta anak-anak yatim.

Keempat: Semaikan azam mahu meninggalkan tabiat buruk.

Kelima: Berhenti melakukan pembaziran dan mula mengamalkan budaya berjimat cermat.

Kesimpulannya, falsafah ‘menahan diri’ dalam ibadah puasa dapat meningkatkan ketakwaan kita kepada Allah SWT; pada masa yang sama sangat berfaedah untuk manfaat tubuh. Jika kita dapat menahan diri daripada perkara-perkara yang diharamkan dalam tempoh tertentu, maka sepatutnya ibadah puasa dapat menjadikan pendorong untuk meningkatkan azam kita meninggalkan perkara-perkara maksiat dan mungkar.

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 وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ وَالْأَمْوَاتِ
فَأَسْتَغْفِرُوهُ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ.

Khutbah Kedua

الْحَمْدُ لِلَّهِ⁴ حَمْدًا كَثِيرًا. أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ
وَرَسُولُهُ. اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِكْ عَلَى مُحَمَّدٍ⁵ وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ أَجْمَعِينَ. أَمَّا بَعْدُ، فَيَا عِبَادَ
اللَّهِ! اتَّقُوا اللَّهَ⁶ وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ.

Muslimin yang dirahmati Allah,

Mimbar menyeru para jemaah agar tetap berpegang kepada aqidah Islamiah berteraskan ahli Sunnah Waljamaah, yang menjadi warisan Rasulullah SAW, para sahabat dan tabiin. Jagalah hubungan dengan Allah SWT dan sesama manusia. Makmurkan rumah-rumah Allah dengan istiqamah mengerjakan ibadah, terutamanya solat fardu berjemaah. Perbanyakkan selawat dan salam ke atas Junjungan Besar Nabi Muhammad SAW.

إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا⁷
اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ وَبَارِكْ عَلَى
مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا بَارَكْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ فِي الْعَالَمِينَ إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ.
اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ⁸، وَأَصْلِحْ ذَاتَ بَيْنِهِمْ وَأَلِّفْ بَيْنَ
قُلُوبِهِمْ وَاجْعَلْ فِي قُلُوبِهِمُ الْإِيمَانَ وَالْحِكْمَةَ، وَثَبِّتْهُمْ عَلَى مِلَّةِ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ. اللَّهُمَّ إِنَّا نَعُوذُ بِكَ
مِنَ الْبَرَصِ، وَالْجُنُونِ، وَالْجُدَامِ، وَمِنَ سَيِّئِ الْأَسْقَامِ، وَنَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ
مَا خَلَقَ. اللَّهُمَّ إِنَّا نَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ. اللَّهُمَّ اجْعَلْنَا مِنْ عِبَادِكَ الْمُخْلِصِينَ فِي
صِيَامِنَا وَفِي قِيَامِنَا. وَارْزُقْنَا لَيْلَةَ الْقَدْرِ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ. اللَّهُمَّ ادْفَعْ عَنَّا الْبَلَاءَ، وَالْوَبَاءَ،
خُصُوصًا وَيَرُوسَ الْكُورُونَا، وَالْغَلَاءَ، وَالْمِحْنَ، وَالْفِتْنَ، مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَّنَ، عَن بِلَدِنَا هَذَا
خَاصَّةً، وَعَن سَائِرِ بُلْدَانٍ عَامَّةً.

⁴ Memuji Allah

⁵ Selawat ke atas Nabi Muhammad SAW

⁶ Pesan Taqwa

⁷ Ayat Al-Quran

⁸ Doa untuk Kaum Muslimin



Ya Allah! Ya Rabbal 'alamin!, muliakan kami dengan takwa dan istiqamah. Jadikanlah kami dalam kalangan hamba-hamba Mu yang sentiasa ikhlas dalam beribadah khususnya pada bulan Ramadan yang mulia ini.

Ya Razzaq, berkatilah hamba Mu yang melaksanakan zakat, wakaf dan sedekah. Kurniai rezeki yang berlipat ganda kepada mereka, serta sucikanlah harta dan jiwa mereka; jauhi golongan fuqara dan masakin daripada kekufuran dan kefakiran yang berpanjangan.

Ya Dzal Jalaali wal Ikram!, jadikanlah kami antara hamba Mu yang memelihara amanah. Kuatkan iman kami agar menjauhi perbuatan khianat seperti salah guna harta benda bukan milik kami, memberi atau menerima rasuah, menyalahgunakan kuasa untuk kepentingan diri, serta jauhkan kami termasuk dalam golongan yang mengabaikan tanggungjawab yang diamanahkan.

Ya Maalikal Mulk!, jauhi negara kami daripada kehancuran disebabkan perbuatan rasuah; serahkan tanggungjawab pimpinan dan pengurusan negara kami kepada kalangan hamba Mu yang amanah dan ikhlas, serta tegas lagi berani menegakkan kebenaran dan melaksanakan keadilan berlandaskan hukum.

Ya Malik! Ya Hadi!, kurniakanlah taufik dan hidayah Mu terhadap raja kami, Duli Yang Maha Mulia Paduka Seri Sultan Perak Darul Ridzuan, Sultan Nazrin Muizzuddin Shah Ibn Almarhum Sultan Azlan Muhibbuddin Shah Al-Maghfur-Lah, dan Raja Permaisuri Perak Darul Ridzuan Tuanku Zara Salim serta kerabat diraja dan seluruh rakyat jelata.

رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

فِيَا عِبَادَ اللَّهِ، ﴿إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَايَ ذِي الْقُرْبَىٰ وَيَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ
وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ﴾ فَادْكُرُوا اللَّهَ الْعَظِيمَ يَذْكُرْكُمْ، وَاشْكُرُوهُ
عَلَىٰ نِعْمِهِ يَزِدْكُمْ، وَاسْأَلُوهُ مِنْ فَضْلِهِ يُعْطِكُمْ، وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ، وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا
تَصْنَعُونَ.