



Amaran!

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

“PENYUCIAN JIWA DAN MANFAAT KESIHATAN”

26 April 2024 / 17 Syawal 1445

الْحَمْدُ لِلَّهِ¹ عَلَى الْعَرْشِ اسْتَوَى، وَيَعْلَمُ السِّرَّ وَأَخْفَى، وَخَلَقَ النَّاسَ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَى،
وَجَعَلَ بَيْنَهُمْ مَوَدَّةً وَنَسَبًا وَصِهْرًا. أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ الْأَسْمَاءُ
الْحُسْنَى، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ الْمُصْطَفَى، اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى سَيِّدِنَا
مُحَمَّدٍ² وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ وَالتَّابِعِينَ أَهْلِ الصِّدْقِ وَالْوَفَاءِ. أَمَّا بَعْدُ، فَيَا عِبَادَ اللَّهِ! اتَّقُوا
اللَّهَ³ أَوْصِيَكُمْ وَإِيَّايَ بِتَقْوَى اللَّهِ فَقَدْ فَازَ الْمُتَّقُونَ.

Jemaah yang dirahmati Illahi,

Marilah kita tingkatkan keimanan dan ketakwaan ke hadrat Allah SWT dengan melaksanakan segala perintah dan menjauhi semua larangan Nya, mudah-mudahan kita mendapat kejayaan di dunia dan kebahagiaan di akhirat. Mimbar akan menyampaikan khutbah bertajuk: “PENYUCIAN JIWA DAN MANFAAT KESIHATAN”

Dalam bahasa Arab, penyucian jiwa, disebut ‘*Tazkiyatun Nafs*’ merujuk kepada ilmu yang membicarakan tentang jiwa dan penyuciannya. Jika tubuh badan perlu dibersihkan setiap hari daripada kekotoran, begitu juga hati dan jiwa perlu sentiasa disucikan dari sebarang kekotoran dosa berdasarkan firman Allah SWT surah Asy-Syams ayat 7 hingga 10:

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ۖ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ۗ قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ۖ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا ۗ

Bermaksud: Dan demi diri manusia dan yang menyempurnakan kejadian (dengan kelengkapan yang sesuai dengan keadaannya). Lalu mengilhamkannya (untuk mengenal jalan) yang membawa kepada kejahatan dan yang membawanya kepada ketakwaan. Sesungguhnya telah berjaya orang yang menyucikan jiwanya (dengan iman dan amalan soleh). Dan sesungguhnya telah rugi orang yang mengotorinya (dengan sebab maksiat).

¹ Memuji Allah

² Selawat ke atas Nabi Muhammad SAW

³ Pesan Taqwa



Al-Quran menghuraikan tiga bentuk utama jiwa manusia;

Pertama: **نَفْسُ الْأَمَّارَةِ** iaitu jiwa atau nafsu yang sentiasa mendorong kepada kejahatan dan keburukan. Firman Allah SWT, ayat 53 surah Yusuf:

﴿وَمَا أُبْرِيْ نَفْسِيْۙ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌۢ بِالسُّوْءِۙ إِلَّا مَرَحَمَ رَبِّيْۙ إِنَّ رَبِّيْ غَفُوْرٌ رَّحِيْمٌۙ ﴿٥٣﴾

Bermaksud: "Dan aku tidak berani mengaku diriku suci (daripada dosa) kerana sesungguhnya nafsu itu sentiasa menyuruh kepada kejahatan kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku (maka terselamatlah dia daripada hasutan nafsu itu). Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Pengasih".

Kedua: **نَفْسُ اللَّوَّامَةِ** iaitu jiwa yang sentiasa merasa menyesal apabila melakukan kesalahan dan dosa. Firman Allah SWT, ayat kedua surah al-Qiyamah:

﴿وَلَا أَقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِۙ ﴿٢﴾

Bermaksud: "Dan Aku bersumpah dengan *al-Nafsu al-Lawwamah* (ialah jiwa yang senantiasa menegur dan menempelak dirinya sendiri semasa ia berbuat baik atau jahat. Ketika berbuat baik, ia menempelak dirinya mengapa ia tidak membuatnya lebih banyak? Sebaliknya, kalau ia melakukan kejahatan, lebih-lebih lagi tempelak dan penyesalannya".

Ketiga: **نَفْسُ الْمُطْمَئِنَّةِ** iaitu jiwa yang sentiasa tenang berbuat kebaikan dan melakukan ketaatan. Firman Allah SWT ayat 27 hingga 28 surah al-Fajr:

﴿يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنِّةُ ﴿٢٧﴾ ارجعي إلى ربِّك راضيةً مرضيةً ﴿٢٨﴾

Bermaksud: Wahai orang yang mempunyai jiwa yang sentiasa tenang! Kembalilah kepada Tuhanmu dalam keadaan reda (dengan segala nikmat yang diberikan) lagi diredai (di sisi Tuhanmu).

Jiwa yang bersih dari segala dosa dan kekotoran akan disinari cahaya ikhlas ketika melakukan ibadah atas nama Allah SWT, sekali gus membentuk perilaku yang baik sesama manusia. Jiwa yang bersih mendatangkan pelbagai kebaikan; dipenuhi sifat mahmudah, menjelmakan sikap mukmin beramanah, bercakap benar, berintegriti, pemurah dan merendahkan diri; malah manusia sekelilingnya turut merasai ketenangan dari perilakunya. Manakala jiwa yang kotor dipenuhi sifat mazmumah seperti sombong, dengki, bangga diri, bakhil, menipu, beribadah untuk menunjuk-nunjuk dan sebagainya;



hanya menatijahkan tindakan yang tidak baik, kurang beradab dan lazimnya mudah terjerumus melakukan kemungkaran. Oleh itu, Allah SWT memberikan hamba Nya keupayaan untuk memilih sama ada jalan takwa atau sebaliknya. Namun hanya jalan takwa yang membolehkan ummah mencapai kebahagiaan, berupaya menyucikan jiwa daripada dosa dan sifat-sifat tercela.

Para ulama tasawuf menggariskan beberapa kaedah untuk membantu membersihkan jiwa, antaranya bersungguh-sungguh melaksanakan ibadah fardu, membanyakkan amalan sunat seperti solat sunat, puasa sunat, bersedekah, beristighfar, berselawat, berzikir, dan membaca al-Quran. Segala amalan yang telah kita sempurnakan sepanjang Ramadan lalu, merupakan amalan terbaik untuk menyucikan jiwa. Oleh itu, marilah kita bertekad dan terus beristiqamah membersihkan jiwa, demi mencapai kebahagiaan hakiki, diiringi keredaan Ilahi. Tinggalkan perkara sia-sia seperti asyik berhibur, ketawa berlebihan, membuang masa, berangan-angan, makan secara keterlaluan, melakukan pembaziran, kerana perkara-perkara tersebut menjadi penyebab jiwa menjadi lemah, kosong dan kurang mengingati kebesaran Ilahi.

Hadirin Rahimakumullah,

Berdasarkan kajian proses minda dan pemikiran (psikologi), jiwa juga membawa maksud minda manusia. Menjaga kesihatan minda atau pemikiran, mempunyai peranan yang sama penting dengan menjaga kesihatan jasmani. Minda yang sakit akan memudaratkan jiwa dan jasmani manusia bahkan sering kali kesannya lebih mudarat daripada penyakit jasmani.

Abu Zaid al-Balkhi seorang pakar perubatan dan pakar psikologi Muslim kurun ketiga Hijrah menyebut, kesihatan jiwa sering kali diabaikan orang ramai kerana mengambil mudah akan kepentingannya. Pengabaian kesihatan jiwa sering kali menyebabkan mudarat yang lebih parah daripada sakit jasmani. Menurut beliau, ada empat penyakit berkaitan jiwa yang sering menimpa manusia;

Pertama: الغَمُّ iaitu tekanan atau keresahan.

Kedua: الفَزَعُ iaitu kegerunan atau ketakutan yang melampau.

Ketiga: الجَزَعُ iaitu kemurungan atau kesedihan yang melampau.

Keempat: أَلْوَسْوَأَسُ iaitu bisikan hati yang mengganggu.



Gangguan-gangguan tersebut lazimnya dialami oleh hampir semua manusia; namun menjadi parah apabila tidak dikawal atau dirawat. Abu Zaidal-Balkhi memberi panduan pencegahan dan rawatan melalui dua kaedah; pertama mendapatkan bantuan nasihat pakar atau kaunselor yang terlatih. Kedua, melakukan latihan minda secara bermuhasabah, dan memperbetulkan cara berfikir dengan melihat akibat daripada tindakan yang bakal diambil.

Sebagai contoh, mereka yang dilanda tekanan ketika menghadapi kesulitan dan dugaan, sebaiknya merenungi dan memikirkan nasib kesusahan orang lain yang lebih berat. Tanamkan di dalam hati bahawa setiap kesusahan pasti ada kemudahan sebagaimana maksud firman Allah SWT melalui ayat 5 hingga 6 surah Asy-Syahr: "Maka sesungguhnya (tetapkanlah kepercayaanmu) bahawa setiap kesukaran disertai kemudahan. (Sekali lagi ditegaskan) bahawa sesungguhnya setiap kesukaran disertai kemudahan".

Orang yang sedang marah hendaklah berusaha memadamkan kemarahannya dengan mendahulukan akal dan bukannya nafsu sebelum bertindak. Terlalu banyak contoh yang boleh dijadikan pengajaran, kesilapan yang dilakukan kerana gagal mengawal kemarahan, mengakibatkan kehilangan orang tersayang, kehilangan pekerjaan, keruntuhan rumah tangga, kemalangan, termasuk tergamak melakukan jenayah.

Sidang Jumaat yang berbahagia,

Mimbar menyimpulkan tiga perkara berikut:

Pertama: Penyucian jiwa boleh dilakukan dengan melazimkan amalan soleh antaranya, beristighfar, berselawat, berzikir, membaca dan *mentadabbur* al-Quran, berpuasa, bersedekah, bermuhasabah dan beriadah, demi meraih ketenangan jiwa dan mencapai kesihatan jasmani. Jiwa yang diterangi cahaya iman menjernihkan akal – meluruskan panduan hidup dan akan sentiasa dirahmati Illahi.

Kedua: Tidak mencemarkan jiwa dengan menjauhi diri daripada melakukan dosa yang hanya mengundang kemurkaan Allah SWT.

Ketiga: Memahami peranan dan mendapatkan khidmat nasihat pakar atau kaunselor untuk membantu meredakan perkara-perkara yang menyebabkan berlakunya tekanan jiwa dan gangguan fikiran.



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 فَاسْتَغْفِرُوهُ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ.

Khutbah Kedua

الْحَمْدُ لِلَّهِ⁴ حَمْدًا كَثِيرًا طَيِّبًا مُبَارَكًا فِيهِ. أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ
أَنَّ سَيِّدَنَا مُحَمَّدًا عَبْدَهُ وَرَسُولَهُ. اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى سَيِّدِنَا 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, sahabat dan tabiin serta yang mengikutinya dari kalangan Asyairah Maturidiah. Jagalah hubungan dengan Allah SWT dan sesama manusia. Makmurkan rumah-rumah Allah dengan istiqamah mengerjakan ibadah, terutama 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
وَأَلْفَ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ وَاجْعَلْ فِي قُلُوبِهِمُ الْإِيمَانَ وَالْحِكْمَةَ، وَتَبِّئْهُمْ عَلَى مِلَّةِ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ.

⁴ Memuji Allah

⁵ Selawat ke atas Nabi Muhammad SAW

⁶ Pesawat Taqwa

⁷ Ayat Al-Quran

⁸ Doa untuk Kaum Muslimin



اللَّهُمَّ أَعِزَّ الْإِسْلَامَ وَالْمُسْلِمِينَ وَأَنْصُرْ إِخْوَانَنَا وَأَخَوَاتِنَا وَأَطْفَالَنَا فِي فَلَسْطِينَ، وَاحْفَظْ أَهْلَهَا وَأَنْصُرْ جُنُودَهَا وَدَمِّرْ أَعْدَاكَ أَعْدَاءَ الدِّينِ يَا رَبَّ الْعَالَمِينَ.

Ya Allah! Ya Rabbal 'alamin!, Kurniai kami jiwa yang bersih – jiwa yang tenang meredai segala ketentuan Mu. Bimbing kami untuk sentiasa melakukan penyucian jiwa walau dalam apa jua keadaan agar kami bersifat tenang dan berakhlak mulia, terhindar daripada melakukan kemungkaran akibat jiwa yang dipenuhi dosa dan sifat tercela.

Ya Mannan! Ya Razzaq!, berkatilah hamba Mu yang melaksanakan zakat, wakaf dan sedekah. Kurniai mereka rezeki yang berlipat ganda, 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 Ibni 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 إِنَّا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةٌ وَفِي الآخِرَةِ حَسَنَةٌ وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

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