



Mengubah Seni Tidur

(18 Zulkaedah 1441H/ 10 Julai 2020M)

الْحَمْدُ لِلَّهِ الْحَيِّ الْقَيُّومِ، الَّذِي لَا تَأْخُذُهُ سِنَةٌ وَلَا نَوْمٌ.

أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، تَسْجُدُ لَهُ الشَّمْسُ وَالْقَمَرُ وَالنُّجُومُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ سَيِّدَنَا مُحَمَّدًا عَبْدُ اللَّهِ وَرَسُولُهُ تَكْشَفُ بِهِ الْغُمُومُ وَالْهُمُومُ.

اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ الَّذِي بَذَلُوا نَفُوسَهُمْ وَأَمْوَالَهُمْ فِي مُكَافَحَةِ الشِّرْكِ الْمَذْمُومِ.

أَمَّا بَعْدُ، فَيَا عِبَادَ اللَّهِ، اتَّقُوا اللَّهَ، أَوْصِيكُمْ وَآيَايَ بِتَقْوَى اللَّهِ، فَقَدْ فَازَ الْمُتَّقُونَ.



Sidang Jumaat Tetamu Rumah Allah,

Saya berpesan kepada diri saya dan menyeru sidang Jumaat yang dikasihi sekalian, marilah sama-sama kita meningkatkan ketakwaan kepada Allah SWT dengan bersungguh-sungguh melaksanakan segala perintah-Nya dan meninggalkan segala larangan-Nya. Mudah-mudahan kehidupan kita mendapat keberkatan di dunia dan di akhirat. Khutbah hari ini akan membicarakan tajuk: **Mengubah Seni Tidur.**

Sidang Jumaat Yang Dirahmati Allah,

Semua orang pasti tidur. Namun tidak semua orang mengerti dan memahami tujuan tidur itu sendiri. Malah ada ketikanya kita tidur pada masa yang tidak sepatutnya. Contoh paling dekat ialah tidur Ketika khatib membaca khutbah, tidur selepas waktu Asar dan tidur selepas solat subuh.

Pada hakikatnya, tidur itu ada seninya dan seni tidur itu perlu dipelajari falsafah dan caranya bagi mewujudkan kesedaran betapa tidur itu mampu menjana tenaga hebat buat sesiapa sahaja sama ada pekerja mahupun



pelajar. Sesuai dengan firman Allah dalam surah ar-Rum, ayat 23:

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ
وَمِنْ ءَايَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ
فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ ﴿٢٣﴾

Maksudnya: “Dan di antara tanda-tanda kekuasaan Allah ialah tidurmu pada waktu malam dan siang hari dan usahamu mencari sebahagian dari kurnia-Nya. Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengar”.

Saudaraku Yang Dimuliakan Allah,

Untuk apakah kita tidur? Jawapannya bersandarkan kepada firman Allah dalam surah an-naba', ayat 9-10:

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ
وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا ﴿٩﴾ وَجَعَلْنَا أَلَّيْلَ لِبَاسًا ﴿١٠﴾



Maksudnya: *“Dan Kami jadikan tidur itu bagi kamu sebagai satu kerehatan. Dan Kami telah menjadikan malam (dengan gelapnya) sebagai pakaian (yang melindungi)”*.

Maka tidur sememangnya satu fasa bagi merehatkan fizikal dan mental selepas seharian bekerja.

Dalam masa yang sama, tidur juga menjadi satu ibadah. Rasulullah SAW juga tidur dengan kaedah tertentu berlandaskan syariat. Antaranya dengan memohon perlindungan dari gangguan dan hasutan syaitan. Membaca doa sebelum dan selepas terjaga dari tidur. Terus berzikir memuji Allah, mengambil wudhu' dan bersolat tahajjud untuk merungkai belitan syaitan ketika manusia itu tidur. Sabda baginda Nabi SAW:

يَعْقِدُ الشَّيْطَانُ عَلَى قَافِيَةِ رَأْسِ أَحَدِكُمْ إِذَا هُوَ نَامَ
ثَلَاثَ عُقَدٍ يَضْرِبُ كُلَّ عُقْدَةٍ عَلَيْكَ لَيْلٌ طَوِيلٌ
فَارْقُدْ، فَإِنِ اسْتَيْقَظَ فَذَكَرَ اللَّهَ انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ، فَإِنِ
تَوَضَّأَ انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ ، فَإِنِ صَلَّى انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ



فَأُصْبِحَ نَشِيطًا طَيِّبَ النَّفْسِ، وَإِلَّا أُصْبِحَ خَبِيثَ النَّفْسِ كَسْلَانَ.

Maksudnya: “Apabila kalian tidur, syaitan membuat tiga ikatan di tengkuk kalian. Di setiap ikatan syaitan akan mengatakan; “Malam masih Panjang, tidurlah!” Jika ia bangun lalu berzikir pada Allah, terlepaslah satu ikatan. Kemudian jika ia berwudhu’, terlepas lagi satu ikatan berikutnya. Kemudian jika ia mengerjakan solat, terlepaslah ikatan terakhir. Di pagi hari ia kan bersemangat dan bergembira. Jika tidak dilakukan seperti ini, jiwanya jadi kotor dan malas”. (Riwayat al-Bukhari)

Sidang Jumaat Yang Dikasihi Allah,

Tidur awal pada waktu malam dan bangun awal pagi amat dituntut. Waktu awal pagi sebelum subuh adalah waktu yang amat baik untuk aktiviti minda kerana otak manusia segar dan efektif 100 peratus bagi aktiviti mengingat, membaca, menulis dan sebagainya. Sesiapa sahaja yang berjaya mengubah gaya dan menuruti seni syariat tidur dalam Islam, ia akan menjadi orang yang



berjaya. Sebagai kesimpulan, mesej dan intisari khutbah pada hari ini, dapatlah dirumuskan seperti berikut:

Pertama: Fahamilah falsafah tidur, hayati ia sebagai satu nikmat Ilahi dan berusaha menjadikan tidur bernilai ibadah di sisi Allah dengan mengamalkan sunnah tidur Nabi SAW.

Kedua: Marilah bermujahadah mengubah seni tidur kita. Tidurlah awal dan bangun juga di awal pagi.

Ketiga: Penuhi masa pada awal pagi dengan kerja-kerja produktif seperti membaca al-Quran, beristighfar, bertahajjud, belajar menulis dan sebagainya.

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ
تَتَجَافَى جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا
وَطَمَعًا وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ ﴿١٦﴾



Maksudnya: “Lambung mereka jauh dari tempat tidurnya dan mereka selalu berdoa kepada tuhan mereka dengan penuh rasa takut dan harap, serta mereka menafkahkan apa-apa rezeki yang Kami berikan”. (As-Sajdah: 16)

بَارَكَ اللَّهُ لِي وَلَكُمْ فِي الْقُرْآنِ الْعَظِيمِ، وَنَفَعَنِي
وَإِيَّاكُمْ بِمَا فِيهِ مِنْ آيَاتِ وَالذِّكْرِ الْحَكِيمِ، وَتَقَبَّلَ
مِنِّي وَمِنْكُمْ تِلَاوَتَهُ، إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ. أَقُولُ
قَوْلِي هَذَا وَأَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ لِي وَلَكُمْ، وَلِسَائِرِ
الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ، وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ،
فَأَسْتَغْفِرُوهُ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ.



Khutbah Kedua
(Bulan JULAI 2020)

الْحَمْدُ لِلَّهِ نَحْمَدُهُ وَنُسْتَعِينُهُ وَنُسْتَهْدِيهِ
وَنَسْتَغْفِرُهُ، وَنَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ شُرُورِ أَنْفُسِنَا وَمِنْ
سَيِّئَاتِ أَعْمَالِنَا، مَنْ يَهْدِهِ اللَّهُ فَلَا مُضِلَّ لَهُ، وَمَنْ
يُضِلَّ فَلَا هَادِيَ لَهُ.

أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ
أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ.

اَللّٰهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِكْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى
آلِهِ وَصَحْبِهِ وَالتَّابِعِينَ لَهُمْ بِإِحْسَانٍ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ.
أَمَّا بَعْدُ، فَيَا أَيُّهَا الْإِخْوَةُ الْمُؤْمِنُونَ! اتَّقُوا اللَّهَ،
أَوْصِيَكُمْ وَإِيَّايَ بِتَقْوَى اللَّهِ فَقَدْ فَازَ الْمُتَّقُونَ.



Sidang Jumaat Yang Dirahmati Allah,

Saya berpesan kepada tuan-tuan dan diri saya sendiri, supaya bertaqwa kepada Allah SWT dengan mematuhi segala perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya.

Pada saat yang penuh barakah ini, marilah kita berselawat ke atas Nabi Muhammad SAW sebagai melaksanakan perintah Allah SWT dalam surah al-Ahzab, ayat 56:

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ
إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ
ءَامَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا

اَللّٰهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِكْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى
آلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ. كَمَا صَلَّيْتَ وَسَلَّمْتَ وَبَارَكْتَ
عَلَى سَيِّدِنَا اِبْرَاهِيْمَ وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا اِبْرَاهِيْمَ فِي
اَلْعَالَمِيْنَ اِنَّكَ حَمِيْدٌ مَّجِيْدٌ.

اَللّٰهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُسْلِمِيْنَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِيْنَ
وَالْمُؤْمِنَاتِ الْاَحْيَاءِ مِنْهُمْ وَالْأَمْوَاتِ. اَللّٰهُمَّ اَرِنَا
الْحَقَّ حَقًّا وَاَرْزُقْنَا اتِّبَاعَهُ وَاَرِنَا الْبَاطِلَ بَاطِلًا
وَاَرْزُقْنَا اجْتِنَابَهُ، بِرَحْمَتِكَ يَا اَرْحَمَ الرَّاحِمِيْنَ.

اَللّٰهُمَّ اَنْزِلِ الرَّحْمَةَ وَالسَّكِيْنَةَ وَالسَّلَامَةَ وَالْعَافِيَةَ
عَلَى مَلِكِنَا، كباوه دولي يڭ مها موليا سري قادوك
باكيندا يڭ دڤرتوان اڭوڭ ك-انم بلس، اَلسُّلْطَانُ
عَبْدُ اللهِ رِعَايَةُ الدِّينِ اَلْمُصْطَفَى بِاللّٰهِ شَاهِ اِبْنِ
الْمَرْحُومِ سُلْطَانِ حَاجِ اَحْمَدُ شَاهِ اَلْمُسْتَعِيْنِ بِاللّٰهِ،
وكذلك مولانا توان يڭ تراوتاما تون داتوء سري
اوتاما دكتور حاج عبد الرحمن بن حاج عباس، يڭ
دڤرتوا نكري قولاو فينڭ.

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



عِبَادَ اللَّهِ ! إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَاءِ
ذِي الْقُرْبَىٰ وَيَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ
يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ. فَادْكُرُوا اللَّهَ الْعَظِيمَ
يَذْكُرْكُمْ، وَاشْكُرُوهُ عَلَىٰ نِعَمِهِ يَزِدْكُمْ، وَاسْأَلُوهُ مِنْ
فَضْلِهِ يُعْطِيَكُمْ، وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ. وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا
تَصْنَعُونَ.