



# *Keeping Healthy*

12 Rejab 1444 | 03 February 2023

الْحَمْدَ لِلَّهِ نَحْمَدُهُ وَنُسْتَعِينُهُ وَنَسْتَغْفِرُهُ، وَنَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ شُرُورِ أَنْفُسِنَا  
وَمِنْ سَيِّئَاتِ أَعْمَالِنَا، مَنْ يَهْدِهِ اللَّهُ فَلَا مُضِلَّ لَهُ، وَمَنْ يَضِلَّ فَلَا هَادِيَ  
لَهُ، وَأَشْهَدُ 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 عِبَادَ اللَّهِ، إِتَّقُوا اللَّهَ أَوْصِيكُمْ وَإِيَّايَ بِتَقْوَى اللَّهِ، فَقَدْ فَازَ  
الْمُتَّقُونَ.

Let us all strive together to improve our devotion to Allah by obeying all of Allah's commands and avoiding all of His prohibitions. May Allah graciously bless us in this life and in the hereafter.

We appreciate that Allah has given us good health.  
The Prophet said in a hadith narrated by Imam al-Bukhari:

نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس: الصحة، والفراغ

*There are two blessings in which many people incur a loss. (They are) health and free time (for doing good)*

Health is a priority in Islam. We know about the heart, kidneys, diabetes, high blood pressure, cancer, gout, fever, and other diseases.

Recently, people worldwide have been tested for various health issues. New viruses, illnesses, and outbreaks are emerging. Islamic teachings include "prevention is better than cure" and "every disease has a remedy." The Prophet said in a hadith narrated by Imam Abu Daud:

تَدَاوَوْا فَإِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ لَمْ يَضَعْ دَاءً إِلَّا وَضَعَ لَهُ دَوَاءً غَيْرَ  
دَاءٍ وَاحِدٍ الْهَرَمُ

*Make use of medical treatment, for Allah has not made a disease without appointing a remedy, except one disease, namely old age.*

From this hadith, the Prophet requires us to seek treatment when sick.

Some diseases spread because of deviant behaviours that go against norms. HIV spreads through free sexual activity, LGBT relationships, and drug-related syringe sharing.

According to Malaysia's Ministry of Health, 128,638 HIV infections were registered in 2021. The same happens to other diseases caused by eating or drinking substances which Allah forbids.

God forbids overstepping and transgression. His statement in Surah al-An'am verse 119:

وَمَا لَكُمْ أَلَّا تَأْكُلُوا مِمَّا ذُكِرَ اسْمُ اللَّهِ عَلَيْهِ وَقَدْ فَصَّلَ لَكُمْ مَا حَرَّمَ عَلَيْكُمْ إِلَّا مَا اضْطُرِرْتُمْ إِلَيْهِ وَإِنَّ كَثِيرًا لَيُضِلُّونَ بِأَهْوَاءِهِمْ بِغَيْرِ عِلْمٍ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِالْمُعْتَدِينَ

*Why should you not eat what has been consecrated in God's name when He has already explained what He has forbidden you unless you are compelled by necessity? Indeed, many mislead others with their desires through a lack of knowledge. But your Lord best knows the transgressors.*

Overeating and poor diets cause several chronic diseases, including heart disease, diabetes, hypertension, and others.

The Prophet taught us to monitor what we eat and how we live. Prophet Muhammad will eat healthy and halal food.

The Prophet gets up before dawn, walks a lot, and takes care of his hygiene and environment. He protected his heart by forgiving and avoiding anger, envy, and misunderstandings. We should follow the Prophet's example to be healthy.

To conclude our sermon, let's pray five times at the mosque, especially the dawn prayer, to thank Allah for our health. Take care of our health to worship well.

Without perfect health, we may be unable to worship, work, and provide for our families. Sickness usually makes us appreciate health.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطْوَاتِ  
الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ

*O, people! Eat what is lawful and reasonable on earth, and do not follow in the footsteps of Satan. He is to you an open enemy.*

بَارَكَ اللَّهُ لِي وَلَكُمْ بِالْقُرْآنِ الْعَظِيمِ وَتَفَعَّلِي 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، فَاسْتَغْفِرُوهُ، إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ

الحمد لله نحمده ونستعينه ونستغفره ونعوذ بالله من شرور أنفسنا ومن سيئات أعمالنا من يهده الله فلا مضل له ومن يضلل فلا هادي له،  
وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له وأشهد أن سيدنا محمدا  
ورسوله.

اللهم صل على سيدنا محمدن الفاتح لما أغلق والخاتم لما سبق ناصر الحق  
بالحق والهادي إلى صراطك المستقيم وعلى آله حق قدره ومقداره العظيم.

يا أيها الذين آمنوا اتقوا الله حق تقاته ولا تموتن إلا وأنتم مسلمون ،  
يا أيها الناس اتقوا ربكم الذي خلقكم من نفس واحدة وخلق منها  
زوجها وبث منها رجالا كثيرا ونساءً واتقوا الله الذي تساءلون به  
والأرحام إن الله كان عليكم رقيبا، يا أيها الذين آمنوا اتقوا الله وقولوا  
قولا سديدا\* يصلح لكم أعمالكم ويغفر لكم ذنوبكم ومن يطع الله  
ورسوله فقد فاز فوزا عظيما.

اللهم صل وسلم وبارك على حبيبك ورسولك سيدنا محمد  
وعلى آله وأصحابه والتابعين لهم بإحسان إلى يوم الدين. أما  
بعد، فيا عباد الله، إتقوا الله، أوصيكم وإياي بتقوى الله  
وطاعته فقد فاز المتقون، وتزودوا فإن خير الزاد التقوى  
واتقون يا أولى الألباب.

Let us all strive together to honour  
Allah by strengthening worship  
and avoiding sin.

Allah says in Surah Taha verse 132:

وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا لَا نَسْأَلُكَ رِزْقًا نَحْنُ نَرْزُقُكَ وَالْعَاقِبَةُ لِلتَّقْوَى

*And exhort your people to pray and patiently adhere to it.  
We ask of you no sustenance, but we sustain you. The good ending is that for righteousness.*

Muslims are instructed to pray five times during the Isra and Mikraj. We should also ask family members to do the five-time congregational prayer at the mosque, particularly the Subuh prayer.

We hope that the Subuh congregational prayer will match Friday prayers. May Allah protect our families, communities, states, and countries. As stated in a hadith narrated by Imam at-Tabrani, it is said:

*Whoever prays the dawn prayer (Fajr) in congregation is under the protection of Allah.*

We can become familiarised and strengthen our bonds by praying together in the mosque. This idea is in line with the Sultan of Pahang's directive to support the mosque's growth. May Allah always bestow wealth and good fortune on the state of Pahang.

إن الله وملائكته يصلون على النبي، يا أيها الذين آمنوا صلوا  
عليه وسلموا تسليماً. اللهم صل وسلم على عبدك ورسولك  
سيدنا محمد المبعوث رحمة للعالمين. وارض اللهم عن الأربعة  
الخلفاء الرشدين ساداتنا أبي بكر وعمر وعثمان وعلي والتابعين  
ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين. وارض عنا برحمتك يا أرحم  
الرحمين.

وارزق اللهم التوفيق والهداية والعناية سلطان قهغ كباوه دولي يغ مها مليا  
سري قدوك بكيندا يغ دقرتوان اكوع مولانا آلسلطان عبد الله رعاية  
الدين المصطفى بالله شاه ابن المرحوم السلطان الحاج أحمد شاه المستعين  
بالله، ولسمو ولي العهن تغكو حسنال إبراهيم عالم شاه ابن السلطان  
عبد الله رعاية الدين المصطفى بالله شاه القاءم بأعمال ملك قهغ. اللهم  
ارزقها قولا حكيا، وعملا مستيرا، وثبتها على الصراط المستقيم يا حي  
يا قيوم.

يا الله كورنياكنله كقد كباوه دولي يڄ مها موليا توانكو  
سلطان كامى كات ۲ يڄ فنوه حكمه دان بيجقسان، عملن  
يڄ دليمقهي چهاي فتونجوق سرتا تتفكنله كدوا- دواڻ  
جالن يڄ لوروس.

اللهم ارزق بلدنا قهق خاصة وماليزيا وسائر بلاد المسلمين عامة السخاء  
والنماء والرخاء، واصرف عنها الوباء رقنا شر الداء، ونجنا من جميع أنواع  
البلاء يارب العالمين، بلطفك يا لطيف، إنك على كل شيء قدير.

**عباد الله**، إن الله يأمر بالعدل والإحسان وإيتاء ذى القربى، وينهى عن  
الفحشاء والمنكر والبغى، يعظكم لعلكم تذكرون، فاذكروا الله العظيم يذكركم،  
واشكروه على نعمه يزنكم. واسألوه من فضله يعطكم، ولذكر الله أكبر والله  
يعلم ما تصنعون.

