

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



عملان سنۃ هارین اونتوق ڪو سجهه رائے هيٺوڻ
AMALAN SUNNAH HARIAN
UNTUK KESEJAHTERAAN HIDUP

DOA SEBELUM BELAJAR

1. بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ。اَلْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ。اَللَّصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى حَبِيبِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى اٰلِهِ وَصَحْبِهِ اَجْمَعِينَ。
2. **اَللَّهُمَّ إِنِّي أَسأَلُكَ عِلْمًا نَافِعًا وَرِزْقًا طَيِّبًا وَعَمَلاً مُتَقَبِّلًا۔** (صحیح ابن ماجہ، ۱۵۲۱)
3. رَبَّنَا آءَاتِنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً وَهَيْئَةً لَنَا مِنْ أَمْرِنَا رَشَدًا۔ (سورة الکھف، آیة ۱۰)
4. رَبِّ اُشْرَحْ لِي صَدْرِي وَيَسِّرْ لِي اُمْرِي وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِنْ لِسَانِي يَفْقَهُوا قَوْلِي۔ (سورة طہ، آیة ۲۵)
5. وَصَلَّ اللَّهُ عَلَى حَبِيبِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى اٰلِهِ وَصَحْبِهِ وَسَلَّمَ۔ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ



MATLAMAT



Supaya Masyarakat Hidup Sajehtera Dalam Rahmat Allah Taala Iaitu Dengan

1. Kembali Mengamalkan Prinsip-prinsip Asas Sunnah Dalam Kehidupan Harian.
2. Menghayati Zikir Siang Dan Malam.
3. Mengamalkan Diet / Pengambilan Makanan Mengikut Sunnah.
 1. Prinsip-prinsip Diet
 2. Makanan Barakah Dalam Al-qur'an Dan Hadith
 3. Air Hujan Air Berkat
4. Berpenampilan Mengikut Sunnah.
 1. Cara Berpakaian
 2. Memakai Haruman



IKUT SUNNAH RAIH RAHMAH



قُلْ إِنْ كُنْتُمْ
تُحِبُّونَ اللَّهَ
فَاتَّبِعُونِي
يُحِبِّكُمُ اللَّهُ
وَيَغْفِرُ لَكُمْ
ذُنُوبَكُمْ وَاللَّهُ
غَفُورٌ رَّحِيمٌ
۝

KATAKANLAH
(WAHAI MUHAMMAD)
: "JIKA BENAR
KAMU
MENGASIHI
ALLAH

**MAKA
IKUTILAH
DAKU**

NESCAYA
ALLAH
MENGASIH
I KAMU
SERTA
MENGAM-
PUNKAN
DOSA-
DOSA
KAMU.

DAN
(INGATLAH),
ALLAH MAHA
PENGAMPUN,
LAGI MAHA
MENGASIHANI



KONSEP MUNAJAT DAN TAUBAT



TAUBAT

- MENYESAL
- BENCI MAKSIAT
- TINGGAL MAKSIAT



ISTIGHFAR



AMAL IBADAT

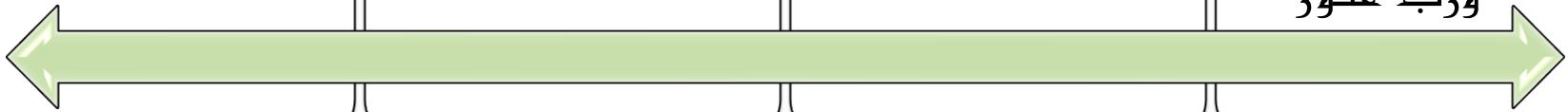
- FARDHU
- SUNNAH



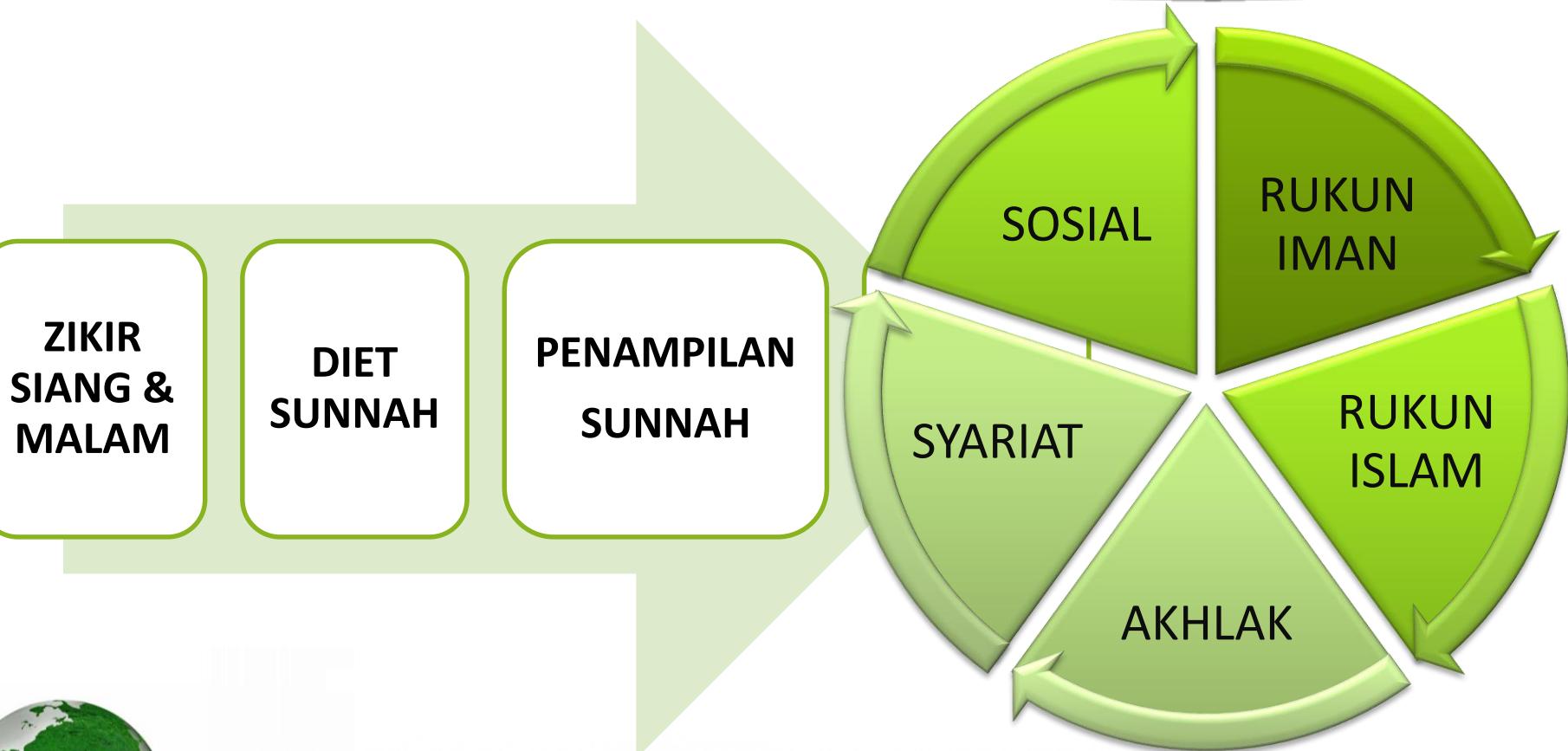
KEBAJIKAN & TAQWA

بلکة طيبة

ودب خفود



AMALAN SUNNAH HARIAN ISLAM



ZIKIR, DOA & ADAB SIANG & MALAM

- DOA & ZIKIR BANGUN TIDUR.
- DOA & ADAB MASUK / KELUAR WC.
- DOA & ADAB BERPAKAIAN.
- ZIKIR SELEPAS SOLAT.
- ZIKIR WAKTU PAGI.
- DOA & ADAB BELAJAR.
- DOA & ADAB MAKAN.
- DOA KELUAR / MASUK RUMAH.
- DOA & ADAB NAIK KENDERaan.
- ZIKIR & DOA MENGIKUT MASA / TEMPAT.



DIET SUNNAH



SUMBER

- HALAL
- TAYYIB / BERZAT
- SUMBER
- CARA

KEADAAN DAN SUKATAN

- MASA
- SITUASI
- KADAR

ADAB MAKAN

- SEBELUM
- SEMASA
- SELEPAS





APAKAH MAKANAN BERKAT DALAM AL-QUR'AN DAN SUNNAH



SOALAN KEDUA



1. Di atas adalah beberapa contoh makan berkat. Sila pilih lima (5) makanan berkenaan kemudian jelaskan kandungan nutrisinya serta khasiatnya kepada kesihatan manusia. (15 markah)
2. Anda bertanggung jawab menghidupkan sunnah dan mempromosikan makanan berkat. Sila cadangkan dua proposal yang akan anda usahakan dalam menghasilkan makanan berkat di atas bagi kesihatan warga Brunei Darussalam. (10 markah)



PRINSIP-PRINSIP DIET SUNNAH



Makan apabila lapar dan berhenti sebelum kenyang



Makan buah pada musimnya



Utamakan makan hasil tempatan



Isikan perut 1/3 dengan makanan, air dan udara.



ADAB MAKAN DAN MINUM MIB

فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَنَا اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاشْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ إِن كُنْتُمْ إِيمَانًا تَعْبُدُونَ ﴿١٢﴾

Maka makanlah yang halal lagi baik dari rezeki yang telah diberikan Allah kepadamu; dan syukurilah nikmat Allah, sebab makan hanya kepada-Nya saja menyembah



SEBELUM MAKAN

- Makan apabila terasa lapar.
- Jangan makan ketika marah atau tiada selera.
- Pastikan makanan halal & berkhasiat.
- Niat makan untuk beribadat kepada Allah SWT.
- Cuci bersih kedua tangan.
- Baca doa sebelum makan.
- Ambil makanan paling dekat ikut keperluan. Jangan berlebihan.
- Baca Basmalah.



SEMASA MAKAN

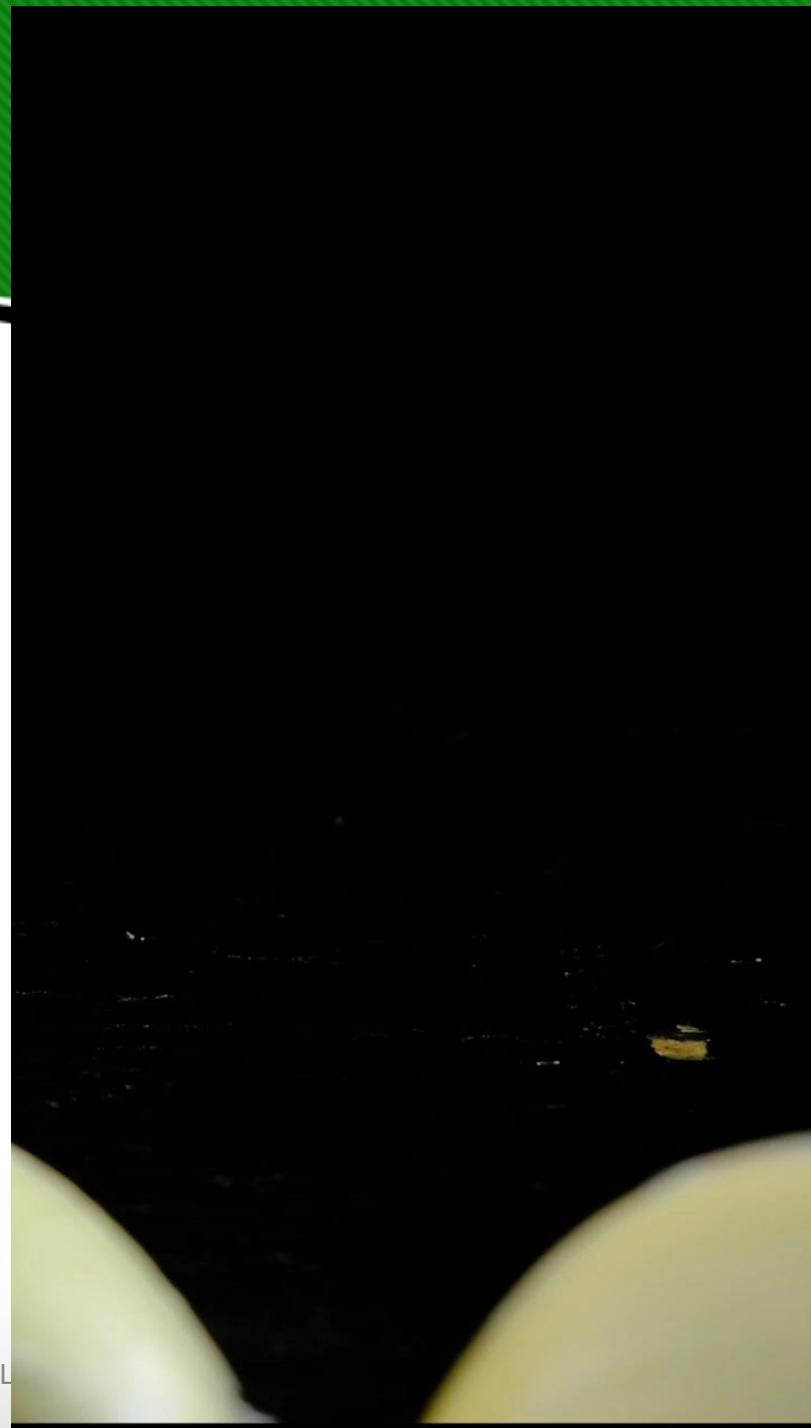
- Guna tangan kanan semasa makan dan minum.
- Nikmati setiap suapan dengan syukur, kunyah cermat tanpa bunyi.
- Habiskan makanan yang dikaut; jangan tinggalkan sisa walau sebutir nasi.
- Jangan sekali-kali menghina makanan. Tinggalkan jika tidak berkenan.
- Berhenti makan sebelum kenyang.



SELEPAS MAKAN

- Basuh bersih kedua tangan.
- Baca doa selepas makan dan berharap makanan dari sumber yang halal.
- Bersihkan tempat makan.
- Syukur kepada Allah atas kemakmuran negara kita.

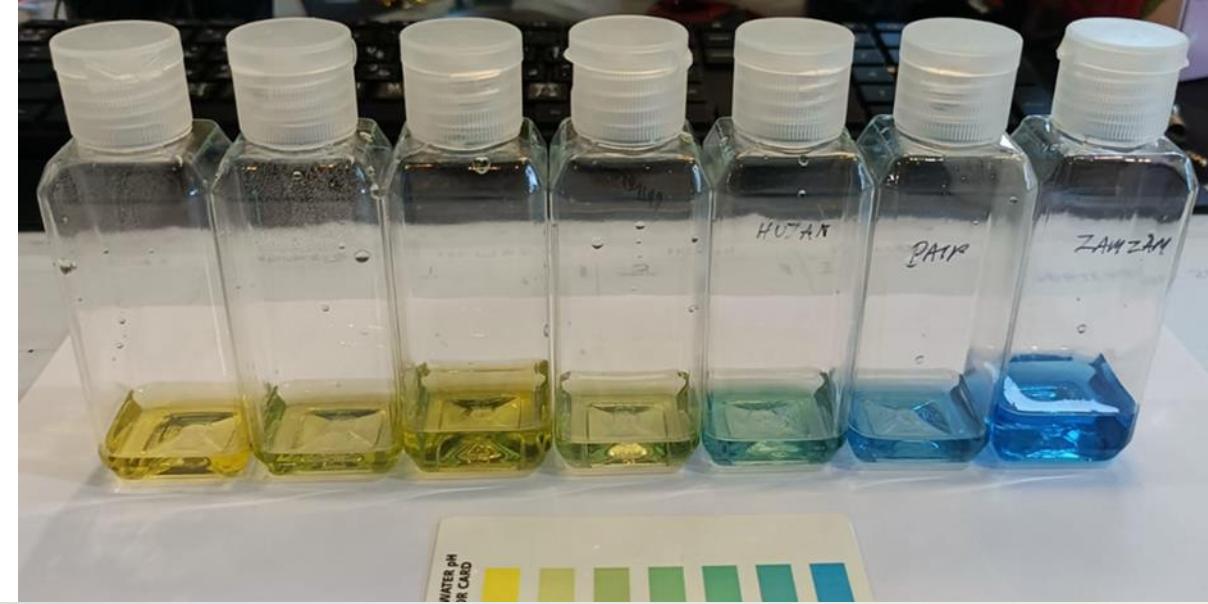
Bacteria VS Honey



AIR HUJAN AIR BERKAT



AIR HUJAN AIR BERKAT



FRESHWATER pH
COLOR CARD



Dr Haji Adahan al-Brunawi

AMALAN TAHARAH DALAM SUNNAH



SUCI DARI NAJIS

- BADAN
- PAKAIAN

WUDHU'

- Setiap Ibadat
- Sentiasa dalam wudhu'

MANDI

- Wajip
- Sunat

AMALAN PENAMPILAN SUNNAH



PAKAIAN

- Halal
- Bersih
- Menutut aurat
- Sopan
- Tiada fitnah

RAMBUT

- Memelihara panjang rambut
- Mencukur
- Membelah
- Meminyak
- Khidbab uban
- Mencabut uban

CELAK MATA

- Sebelum tidur bagi lelaki
- Celak di rumah untuk suami

HARUMAN

- Sunat bagi lelaki
- Majlis, perayaan, tilawah, majlis ilmu
- **HARAM BAGI WANITA**



PAKAIAN IKUT SUNNAH

عَنْ أَبْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا أَنَّ النَّبِيَّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - قَالَ:

**الْبَسُوا مِنْ ثِيَابِكُمُ الْبَيَاضَ فَإِنَّهَا مِنْ خَيْرٍ
ثِيَابِكُمْ وَكَفِنُوا فِيهَا مَوْتَاكُمْ.**

رَوَاهُ الْخَمْسَةُ إِلَّا النَّسَائِيُّ، وَصَحَّحَهُ التِّرْمِذِيُّ¹.

Ibn ‘Abbas (RAA) narrated that the Messenger of Allah (ﷺ) said:

“Wear white clothes, for they are (considered as) your best clothes, and enshroud your dead in them.”

Related by the five Imams, except for An-Nasa'i, and At-Tirmidhi reported it to be sound.

¹ - صحيح. رواه أحمد (3426) ● وأبو داود (4061) ● والترمذى (994) ● وابن ماجه (3566)



LAZIMKAN PAKAI PERFUME (lelaki)



من نظافه ثوبه قل همه ومن طاب ريحه زاده عفافه
Siapa yang bersih pakaianya kurang dukacitanya
Siapa yang harum baunya bertambah akalnya
(Imam al-Syafi'e)





BAGAIMANA SYAITAN / IBLIS MASUK DAN MENGHASUT MANUSIA?



وَعَنْ أَئِسٍ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ:

«إِنَّ الشَّيْطَانَ يَجْرِي مِنَ الْأَنْسَانِ مُجْرِي الدَّمِ»

Anas reported God's messenger as saying, "The devil flows in a man like his blood." (Bukhari and Muslim.)

1. Masuk tandas tidak baca doa.
 2. Tidak istinsyaq.
 3. Tidak cuci tangan sebelum / selepas makan.
 4. Tidak baca Basmalah semasa masuk rumah dan makan.
 5. Makan & minum menggunakan tangan kiri.
 6. Tidak menutup mulut semasa menguap.
 7. Hati lalai dari Zikrullah.
 8. Selalu dalam hadath.
 9. Rumah / badan kotor, bernajis dan busuk.
 10. Tangan busuk sebelum tidur.
 11. Tidak membaca doa sebelum tidur.
 12. Tidak membaca doa sebelum hubungan biologis



KEBERSIHAN FITRAH



KHATAN



MEMBUANG BULU KEMALUAN



MEMOTONG KUKU



MENCABUT BULU KETIAK



MEMBERSIHKAN SENDI JARI



ISTINJA'



SIWAK



MEMOTONG KUMIS



MEMELIHARA JENGGOT



MEMASUKKAN AIR KE DALAM HIDUNG



ADAB BERPAKAIAN MIB

يَبْنَى عَادَمْ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ
كُلِّ مَسْجِدٍ وَلْكُوَا وَأَشْرَبُوا وَلَا
تُسْرِفُوا إِنَّهُ وَلَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ



Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) mesjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan



1. Hilangkan bau badan / pakai wangian (bagi lelaki).
2. Baca doa kalau pakaian baru dan pakai pakaian dari sebelah kanan.
3. Pilih pakaian yang bersih, bergosok, tiada koyak, warna sesuai, menutup aurat dan tiada fitnah.
4. Lazimkan warna putih (bagi lelaki) kerana ia adalah Sunnah.
5. Jangan pakai pakaian yang punyai corak, perkataan, ayat, simbol atau gambar yang bertentangan dengan akidah, nilai dan budaya MIB.
6. Baca doa ketika bercermin.
7. Pakai minyak rambut dan sikat rapi.
8. Pakai baju Melayu lengkap dengan sinjang dan songkok yang kemas.
9. Molek lelaki pakai cincin pada jari kelingking sebelah kanan.
10. Bagus juga memakai sapu tangan untuk kebersihan.
11. Pakai sarung kaki dan kasut yang bersih.
12. Bersyukur dengan nikmat pakaian yang diberikan Allah Taala dan pakai untuk mencari keredhaan-Nya, bukan semata-mata melawa apa lagi riya'.



مَا شَاءَ اللَّهُ، لَا كُوْنَةَ إِلَّا بِاللَّهِ



سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَبِحَمْدِكَ
أَشْهُدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ
أَسْتَغْفِرُكَ وَأَتُوبُ إِلَيْكَ



Dr Haji Adahan al-Brunawi

