

ภาษาไทย

اللغة التايلاندية

# آداب الإستيقاظ من النوم

มารยาทเกี่ยวกับการตื่นนอน

เขียนโดย ดร.อัยซัม บิน มุฮัมมัด ซัรฮาน

อดีตอาจารย์ประจำมัสยิดอันนะบะวีย  
และที่ปรึกษาสถาบันอิซซุนนะฮ์



آداب الاستيقاظ من النوم  
มารยาท เกี่ยวกับการตื่นนอน

ชัยค์ ดร.ฮัยษัม บิน มุฮัมมัด ซัรฮาน

อดีตอาจารย์ประจำมัสยิดอันนะบะวี  
และที่ปรึกษาสถาบันอิซซุนนะฮฺ

# آداب الاستيقاظ من النوم

## มารยาท เกี่ยวกับการตื่นนอน

การตื่นนอนเป็นเครื่องหมายหนึ่ง จากเครื่องหมายต่างๆของอัลเลาะห์ ที่บ่งชี้ถึงความสามารถ และอำนาจของพระองค์ ซึ่งมันคล้ายกับ เครื่องหมายแห่งการคืนชีพ หลังจากความตาย และอัลเลาะห์ ตะอาลานั้น ได้ทรงเรียกการนอนในอันกรุอ่านว่า ความตาย และการตื่นจากการนอนหลับนั้น คือการฟื้นคืนชีพ

และแน่นอนในศาสนาอิสลามมีมารยาทจำนวนหนึ่ง ซึ่งสมควรที่มุสลิมจะต้องเอาใจใส่ ในขณะที่ตื่นจากการนอนหลับ

### จากมารยาทดังกล่าวนี้ คือ

❖ การพยายามที่จะตื่นนอน ก่อนเวลา รุ่งอรุณ เพื่อรักษาไว้ซึ่งคุณประโยชน์ ทางด้านจิตวิญญาณ และให้ได้รับมา ซึ่ง สุขภาพ ที่สมบูรณ์ และเป็น การรักษาเวลาที่บริสุทธิ์ ผ่องใส สำหรับการ ทำอิบาดะ หรือการศึกษาความรู้ ท่านนบี ได้กล่าวดูอาว่า

اللهم بارك لامتي في بكورها

โอ้อัลเลาะห์ ขอพระองค์ทรงประทานความสิริมงคล แก่ประชาชาติของฉัน ในยามเช้าของพวกเขา

❖ และจงให้สิ่งแรกที่เข้ามาในความคิดของท่าน และตอบสนองต่อหัวใจของท่าน และรินไหลบนลิ้นของท่าน ด้วยการรำลึกถึงอัลลอฮฺตะอาลา และให้เอกภาพต่อพระองค์ และการวิงวอนขอดูอา ด้วยสิ่งที่ถูกรายงานมาจากท่านในขณะตื่นจากการนอนหลับ จากดูอาดังกล่าว คือสิ่งที่ รายงานจาก ท่านฮุไซฟะ

รอดิย์ลลอฮฺอันฮุ ได้กล่าวว่า ท่านนบีนั้น เมื่อท่านได้ตื่นจากการนอนของท่าน ท่าน จะกล่าวว่า

الحمد لله الذي أحيانا بعد ما أماتنا وإليه النشور.

❖ การรีบเร่งหลังจากตื่นนอน ไปสู่การทำมาหาเลี้ยงชีพและการ ละครหมาด และพึงระวังความเกียจคร้านและการหาเหตุผลเรื่องความหนาวเย็น ความเหน็ดเหนื่อย หรือความง่วง ซึ่งสิ่งต่างๆ ดังกล่าวนั้น เป็นความรู้สึกที่โง่ทก ที่ ซัยยิดนอบได้ประดัดประดาและทำให้มันไหลเวียนอยู่ใน หัวใจที่ถูกครอบงำด้วยความซัว ท่านนบีกล่าวว่า

“ซัยยิดนอบจะสะกดจุดที่ตื่นคอของคณหนึ่งคณใดเมื่อเขานอนหลับ สามจุด ด้วยกันแต่ละจุดจะมีการย้าค้ำกล่าวว่า ‘ท่านยังมีเวลาหลับอีกยาวนาน ฉะนั้นจง หลับต่อไป หากเขาตื่นแล้วรำลึกถึงอัลลลอฮฺ จุดหนึ่งก็จะถูกคลายไป และหากเขา อาบน้ำละครหมาด อีกจุดหนึ่งก็จะถูกคลายไป และเมื่อเขาได้ละครหมาด จุดสุดท้ายก็ จะถูกคลายไปในที่สุด และเขาก็จะมีความกระฉับกระเฉง และรู้สึกสบายใจ มิ เช่นนั้นแล้ว เขาจะรู้สึกแยแ่และเกียจคร้าน”

❖ มีความพยายามที่จะปลุก สมาชิกในครอบครัว ด้วยความอ่อนโยน และนิ่มนวล เนะตักเตือนพวกเขา ว่าการละครหมาดนั้นดีกว่าการนอน ท่านนบีกล่าวว่า ((ขอความเมตตาจากอัลลลอฮฺ ประทานแก่ชายคณหนึ่งที่เขาลุกขึ้นละครหมาดในยาม ค่ำคืน และเขาก็ปลุกภรรยาของเขาให้ลุกขึ้นมาทำการละครหมาด))

❖ และปรากฏว่าท่านนบีนั้นจะไม่นอน เว้นเสียแต่ว่า จะมีสิวก วาง อยู่ข้างศีรษะของท่าน และเมื่อท่านตื่นท่านก็จะเริ่มด้วยสิวกนั้น ท่านนบีกล่าวว่า

# السواك مطهرة للغم مرضاة للرب

สืวานั้น ทำความสะอาด ปากให้บริสุทธิ์ และทำให้เกิดความพอใจต่อองค์ผู้  
อภิบาล

