

มาตรวจสอบตนเองกันเถิด

﴿تعالوا نحاسب أنفسنا!﴾

[ไทย - Thai - تايلاندي]

อัสรัน นิยมเดชา

ผู้ตรวจทาน : ซุฟอัม อุษมาน

2010 - 1431

islamhouse.com

﴿تعالوا نحاسب أنفسنا!﴾

« باللغة التايلاندية »

عصران إبراهيم

مراجعة: صافي عثمان

2010 - 1431

islamhouse.com

มาตรฐานสอบตนเองกันเถิด

หากเรามองดูสภาพของผู้คนทุกวันนี้ จะเห็นถึงความไร้ค่า ไร้ซึ่งราคาของชีวิตในสายตาของคนเหล่านั้น..จะเห็นความขาดทุนในชีวิตอันเนื่องมาจากการไม่คิดทบทวน พิจารณาตนเอง ผู้ที่ไม่คิดจะทบทวนตัวเองนั้น จะต้องเสียใจในวันซึ่งความโศกเศร้า เสียใจไม่มีประโยชน์ใดๆ อีกต่อไป

﴿أَنْ تَقُولَ نَفْسٌ يَا حَسْرَتِي عَلَىٰ مَا فَرَطْتُ فِي جَنبِ اللَّهِ وَإِنْ كُنْتُ لَمِنَ السَّٰخِرِينَ﴾ (الزمر: ๕๖)

ความว่า “มิฉะนั้น ชีวิตหนึ่งจะกล่าวว่า โอ้ความหายนะจงประสบแก่ข้าพระองค์ ที่ข้าพระองค์ทอดทิ้ง (หน้าที่) ที่มีต่ออัลลอฮ์ และข้าพระองค์เคยอยู่ในหมู่ผู้เязะเย้ยอีกด้วย” (อัลซุหม์ร ๕๖)

ซึ่งจิตใจมนุษย์นั้นไซ้รูปร่างเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา ในหลายๆ ครั้งก็โอดเอียงหาความชั่วร้าย

﴿وَمَا أُبَرِّئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ (يوسف: ๕๓)

ความว่า “และฉันไม่อาจชำระจิตใจของฉันให้สะอาดบริสุทธิ์ได้ แท้จริงจิตใจนั้นถูกครอบงำไว้ด้วยความชั่ว นอกจากที่พระเจ้าของฉันทรงเมตตา แท้จริงพระเจ้าของฉันเป็นผู้ทรงอภัย ผู้ทรงเมตตาเสมอ” (ยูซุฟ ๕๓)

ณ จุดนี้ จึงควรอย่างยิ่งที่ป่าวทุกคนที่หวังจะได้เข้าเฝ้าเอกองค์อัลลอฮ์ จะต้องคิดทบทวน พิจารณาตัวเองให้มาก ด้วยการมองย้อนกลับไปตรวจสอบทุกหน้าของชีวิต ว่าตนได้บันทึกอะไรลงไปบ้าง?

อะไร คือการคิดทบทวน และตรวจสอบตนเอง?

ท่านอิมามอัลมาวัรดี ย้ กล่าวถึงการตรวจสอบตนเองว่า : “ คือการที่คนเราคิดทบทวน ไตร่ตรองในยามกลางคืนถึงสิ่งที่ตนได้กระทำในช่วงกลางวัน หากเป็นสิ่งที่ดีก็จะปล่อยไว้ และกระทำให้สิ่งที่คล้ายหรือดีกว่าสิ่งนั้นเพิ่ม แต่ถ้าเป็นสิ่งไม่ดีก็จะแก้ไขหากยังมีเวลา และจะไม่ทำสิ่งนั้นอีกในอนาคต”

ท่านอิบนิญล ก้อยยิม กล่าวว่า : “การทบทวน คือการที่บ่าวแยกแยะระหว่างสิ่งที่เป็น
ของคุณ(บุญ) และสิ่งที่ไม่ใช่ของคุณ(บาป) โดยที่เขานำสิ่งที่เป็นของตนเองติดตัว และคืน
สิ่งที่ไม่ใช่ของตนไป เพราะเขาคือผู้เดินทางที่จะไม่กลับมาอีก”

การตรวจสอบตนเองนั้นสำคัญหรือ?

การทบทวนพิจารณาตนเองนั้นถือว่าเป็นสิ่งสำคัญเป็นอย่างมาก จำเป็นจะต้องกระทำ
อย่างสม่ำเสมอ..เพราะหากขาดการทบทวนแล้ว คนเราจะจมดิ่งอยู่ใต้ท้องทะเลแห่งความชั่วร้าย
ความลุ่มหลง ที่จะลึกลงยิ่งไฟนรกซึ่งเชื้อเพลิงของมันนั่นคือ มนุษย์ และก้อนหิน..

ความเสื่อมโทรมในโลกดุนยานี้ ก็ล้วนแต่เกิดจากการที่บุคคลหรือสังคมไม่คิดถึงผลของ
การกระทำ ไม่คิดถึงการตอบแทนของเอกองค์อัลลอฮฺตะอาลา หรือจากผู้นำ หรือแม้แต่สังคมรอบ
ข้าง.. และเมื่อใดที่บุคคลหรือสังคมไม่คำนึงถึงผลของการกระทำของตน พวกเขาเหล่านั้นก็จะทำ
ทุกสิ่งทุกอย่างตามแต่ใจต้องการ และใช้ชีวิตดั่งม้าที่ไร้บังเหียน ไร้คนควบคุม และทำตัวคล้ายชาว
นรกโดยที่รู้ตัว หรือไม่รู้ตัว

﴿إِنَّهُمْ كَانُوا لَا يَرْجُونَ حِسَابًا، وَكَذَّبُوا بِآيَاتِنَا كِذَابًا﴾ (النبا : ๒๗-๒๘)

ความว่า “แท้จริง เพราะพวกเขาไม่ได้ หวังว่าจะมีการชำระสอบสวน และ
พวกเขาได้ปฏิเสธโองการต่างๆ ของเราอย่างถนัดแท้” (อันนะบะอ์ ๒๗-
๒๘)

เราจะเริ่มทำการตรวจสอบตนเองจากจุดใด?

ข้อแรก : เริ่มด้วยสิ่งที่เป็นฟิรฎ (วาญิบ) หากเห็นว่ามี ความบกพร่องก็ปรับปรุงแก้ไข

ข้อที่สอง : พิจารณาส่วนที่เป็นข้อห้าม หากพบว่าตนได้กระทำการสิ่งต้องห้ามลงไป ก็จง
แก้ไขด้วยการเตาบะฮฺ อีสติฆฟารุ และทำความดีลบล้างความผิด

ข้อที่สาม : พิจารณาตนเองกับความหลงลืม(ที่เกิดขึ้นได้เสมอ) ด้วยการซิกรุลลอฮฺ และ
กลับไปหาพระองค์

ข้อที่สี่ : พิจารณา ทบทวนการกระทำ ความเคลื่อนไหวต่างๆ ของร่างกาย คำพูด การเดิน
การจับต้องของมือ การมองของสองตา การฟัง ว่าสิ่งที่ทำไปทั้งหมดนั้น ทำเพื่ออะไร? ทำเพื่อใคร?
และทำอย่างไร?

ประเภทของ การตรวจสอบ

ประเภทแรก : การตรวจสอบก่อนปฏิบัติ

คือการพิจารณาไตร่ตรองดูว่าสิ่งที่จะทำนั้นมีประโยชน์ต่อดุนยาและอาคิเราะฮฺหรือไม่?
หรือเป็นโทษทั้งดุนยาและอาคิเราะฮฺ เพื่อจะได้ละทิ้ง? ..และพิจารณาดูว่าสิ่งที่ จะ ทำนั้นเพื่ออัลลอ
ฮฺ หรือเพื่อมนุษย์?

ประเภทที่สอง : การตรวจสอบหลังปฏิบัติ

ซึ่งมีอยู่สามประเภท

1- การตรวจสอบความบกพร่องที่เกิดขึ้นต่อสิ่งที่จำเป็นต้องปฏิบัติ เช่น การไม่ฝึกคลาสหรือไม่ปฏิบัติตามแบบอย่างท่านนบี (ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะซัลลัม) หรือ ละทิ้งสิ่งที่ควรกระทำ เช่น ซิกรุลลอฮุ การอ่านกุรอาน หรือการละหมาดญะมาอะฮุ

ซึ่งการตรวจสอบประเภทนี้จะเป็นการเติมเต็มส่วนที่ขาด และแก้ไขส่วนที่ผิด และรีบกระทำความดีชดเชย พร้อมละทิ้งสิ่งไม่ดี สิ่งต้องห้ามทั้งหลาย และเตาบะฮุสำนึกผิด เป็นต้น

2- การตรวจสอบการงานที่หากละทิ้งแล้วจะเป็นการดีกว่า ท่านรอซูล (ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะซัลลัม) กล่าวไว้ความว่า

“จงละทิ้งสิ่งที่ท่านเคลือบแคลงสงสัย และ ทำสิ่งที่ไม่สงสัย”

3- การตรวจสอบสิ่งที่อนุญาตให้กระทำได้ หรือไม่ถึงทำ? ทำเพื่ออัลลอฮุหรือไม่?

สิ่งที่นำไปสู่การตรวจสอบตนเอง

1- การตระหนักอยู่เสมอว่า ยิ่งอดทนพยายามตรวจสอบตนเองมากเท่าไรก็จะยิ่งสบายและรอดพ้นจากการสอบสวนในอาคิเราะฮุ ในทางกลับกัน หากทำเพิกเฉย ไม่ยอมตรวจสอบตนเอง ในวันนั้นก็จะถูกสอบสวนอย่างหนักหน่วง

2- การนึกถึงผลดีของการตรวจสอบตนเอง เช่น การได้เข้าสวรรค์ ได้มองเห็นอัลลอฮุ และพำนักอยู่กับบรรดานบี และคนศอลิฮฺ (ผู้มีคุณธรรม)

3- การมองถึงผลเสียของการไม่ตรวจสอบตนเอง เช่น ต้องตกนรก ต้องอยู่กับบรรดาฟาสิรุ และถูกปิดกั้นจากองค์อัลลอฮุตะอาลา

4- คบหากับคนดี ๆ ที่หมั่นตรวจสอบตนเอง และสามารถตักเตือนแนะนำเราได้

5- ศึกษาประวัติชนรุ่นแรก และการตรวจสอบตนเองของพวกเขาเหล่านั้น

6- การเยี่ยมสุสาน และครุ่นคิดถึงความเป็นอยู่ของคนที่ยาไปแล้ว ซึ่งมีอาจจะตรวจสอบตนเองได้อีก

7- เข้าร่วมฟังการบรรยาย และนะเศาะฮะฮุ ตักเตือน

8- กियามุลลัยลฺ อ่านอัลกุรอาน และคุณความดีอื่นๆ

9- ห่างไกลสถานที่ที่ทำให้ลืมตัว และผลิตเพลินจนเกินไป

10- ซิกรุลลอฮุ และขอดุอาอ์ให้อัลลอฮุทรงดลใจให้เป็นหนึ่งในผู้ที่หมั่นตรวจสอบตนเอง

11- ไม่มองตัวเองในแง่ดีจนเกินไป เพราะจะทำให้ลืมการตรวจสอบ ทบทวน และทำให้เห็นสิ่งไม่ดีกลายเป็นสิ่งดี

ประโยชน์ของการตรวจสอบตนเอง

1- ทำให้มองเห็นความผิดพลาด และสิ่งไม่ดีของตนเอง ทำให้เกิดความอ่อนน้อมภักดีต่อองค์อัลลอฮ์ และไม่พึงพอใจกับการงานแม้ว่าจะยิ่งใหญ่เพียงใด และไม่มองข้ามบาปแม้ว่าจะเล็กน้อยเพียงไร

2- ทำให้รู้สึกถึงความยิ่งใหญ่ของเอกองค์อัลลอฮ์ตะอาลา และความกรุณาอันล้นพ้นของพระองค์ เมื่อเปรียบเทียบกับสิ่งที่พระองค์ทรงประทานแก่เรา กับความบกพร่องของเราในหน้าที่ที่พึงปฏิบัติ ซึ่งจะทำให้เราพึงสำนึกอยู่ตลอดเวลาและพยายามห่างไกลความชั่วร้าย

3- ทำให้จิตใจสะอาดบริสุทธิ์ อัลลอฮ์ตะอาลาตรัสไว้ว่า

﴿ قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا ﴾ (الشمس : ๙- ๑๐)

ความว่า “แน่นอน ผู้ขัดเกลาชีวิตย่อมได้รับความสำเร็จ และแน่นอนผู้หมกมุ่นมัน (ด้วยการทำชั่ว) ย่อมล้มเหลว” (อิซซัมซุ ๙-๑๐)

4- ทำให้เกิดจิตใต้สำนึกที่คอยควบคุมการกระทำต่างๆ ให้เป็นไปตามครรลองของศาสนา

5- ทำให้รู้หน้าที่และสิ่งที่ต้องปฏิบัติต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน

ตัวอย่างภาคปฏิบัติของการตรวจสอบตนเอง

ตรวจสอบการละหมาด

หากคุณเป็นผู้ที่รักษาละหมาด ลองนั่งอยู่กับตัวเองหลังละหมาดและกล่าวซิกิรทุกครั้ง แม้ว่าจะเพียงไม่กี่นาที แล้วถามตัวเองดูว่า เราได้ทำละหมาดอย่างถูกต้องสมบูรณ์หรือยัง ทั้งที่เป็นรุกนและซุนนะฮ์? เรามีความศุขอยู่ในละหมาดหรือเปล่า? ละหมาดของเรานั้นมีผลต่อชีวิตเรา และเปลี่ยนแปลงตัวเราบ้างหรือไม่? พยายามมองดูข้อผิดพลาดในการละหมาดของเรา จะมองเห็นสิ่งนั้นแล้วจะพยายามทำละหมาดครั้งต่อไปให้ดีขึ้นตรงตามสมควรจะเป็น

แต่ถ้าหากคุณเป็นหนึ่งในบรรดาผู้ที่ไม่ค่อยให้ความสำคัญกับการละหมาด ก็จงนั่งคิดกับตัวเองว่า ทำไมเราถึงชอบละหมาดช้า? เราได้ประโยชน์อะไรที่ทำอย่างนั้น? สมควรหรือที่จะให้หน้าที่การงาน ครอบครัวยุติ และคุณยามาทำให้เราละเลยการละหมาด? ทำไมเราถึงชักช้ากับหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติต่ออัลลอฮ์ ในขณะที่เราไม่เคยชักช้ากับหน้าที่ที่มีต่อมนุษย์?

และหากท่านเป็นผู้ที่บกพร่องในส่วนของละหมาดซุนนะฮ์ และซิกิรหลังละหมาด ก็ลองถามตัวเองดูว่า ทำไมเราถึงไม่ปฏิบัติสิ่งนั้น? มันทำให้เสียเวลามากหรือ? การซิกิร และ ละหมาดซุนนะฮ์รวมกันใช้เวลาเพียง ๕ นาที หรือมากกว่าเล็กน้อย มันจะมีผลต่อหน้าที่การงานเราหรือ? ตรงกันข้าม มันจะยิ่งเพิ่มความเป็นบะเราะกะฮ์ให้แก่ชีวิตเรา

ตรวจสอบการปฏิบัติต่อบิดามารดา และญาติพี่น้อง

หากคุณบกพร่องหรือเนรคุณต่อบิดามารดา ก็ลองคิดไตร่ตรองให้ดี และถามตัวเองดูว่า พ่อแม่ต้องเหน็ดเหนื่อยเพื่อเลี้ยงดูเรามา ต้องลำบากยากเข็ญเพื่อให้เราสบาย แล้วทำไมเราถึงปฏิบัติกับท่านเช่นนี้? ทำไมเราไม่นั่งคุยกับท่าน? ทำไมไม่พยายามที่จะทำให้ท่านมีความสุขแม้จะด้วยคำพูดบางคำ หรือรอยยิ้ม? กับญาติพี่น้องก็เช่นกัน

ตรวจสอบตนเองก่อนนอน

ก่อนเข้านอน ครุ่นคิดสักนิดถึงวันที่ผ่านไปว่าได้ทำความดี หรือบาปอะไรไปบ้าง? ได้นึกหาว่าร้ายใครไหม? ได้เบียดเบียนใครหรือเปล่า? ถ้าเราตายไปตอนนี้โดยที่ยังไม่ได้เตาบะฮุจะเป็นอย่างไร? ใครจะช่วยเราได้? และเราจะตอบอย่างไรในวันสอบสวน?

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين، سبحانك اللهم ومحمدك،
أستغفرك وأتوب إليك، وصلى الله على نبينا محمد وعلى آله وصحبه
أجمعين.