

มารยาทในการนอนและตื่น

[ไทย]

آداب النوم والاستيقاظ

[باللغة التايلاندية]

มุหัมมัด บิน อิบรอฮีม บิน อับดุลลอฮ์ อัล-ตุไวญีรี

محمد بن إبراهيم بن عبد الله التويجري

แปลโดย: สุกรี นูร์ จงรักสัตย์

ترجمة: شكري محمدنور

ตรวจทาน: สุฟอัม อุษมาน

مراجعة: صافي عثمان

จากหนังสือ: มุคตะศ็อร อัล-ฟิฆยุ อัล-อิสลามีย

المصدر: كتاب مختصر الفقه الإسلامي

สำนักงานความร่วมมือเพื่อการเผยแพร่และสอนอิสลาม อัล-รีอบวะฮ์ กรุงริยาด

المكتب التعاوني للدعوة وتوعية الجاليات بالربوة بمدينة الرياض

1428 – 2007

islamhouse.com

มารยาทในการนอนและตื่น

สิ่งที่ควรทำเมื่อจะเข้านอน

มีรายงานจากญาบิร เราะวะฎิยัลลอฮุ อันสุ เล่าว่าท่านเราะซูลุลลอฮุ ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะสัลลัม ได้กล่าวว่า :

«أَطْفَنُوا الْمَصَابِيحَ بِاللَّيْلِ إِذَا رَقَدْتُمْ، وَأَغْلِقُوا الْأَبْوَابَ، وَأَوْكِنُوا الْأَسْقِيَةَ، وَحَمَّرُوا
الطَّعَامَ وَالشَّرَابَ»

ความว่า : “พวกท่านจงดับตะเกียงในตอนกลางคืนเมื่อพวกท่านจะนอน จงปิดประตูลงกลอน จงปิดมัตปากภาชนะที่ใส่น้ำให้มิดชิด และจงครอบอาหารและเครื่องดื่ม” (บันทึกโดยอัล-บุคอรี ตามสำนวนนี้ หมายเลข 3280 และมุสลิม หมายเลข 2012)

ล้างมือให้หมดคราบมันก่อนจะนอน

มีรายงานจากอบู สุร็อยเราะฮ์ เราะวะฎิยัลลอฮุ อันสุ ว่าท่านเราะซูลุลลอฮุ เราะวะฎิยัลลอฮุ อันสุ ได้กล่าวว่า :

«مَنْ نَامَ وَفِي يَدِهِ غَمْرٌ وَلَمْ يَغْسِلْهُ فَأَصَابَهُ شَيْءٌ، فَلَا يَلُومَنَّ إِلَّا نَفْسَهُ»

ความว่า : “ผู้ใดเข้านอนแล้วที่มือของเขามีกลิ่นไขมันและเขาไม่ได้ล้างมือ แล้วก็เกิดสิ่งหนึ่งกับตัวเขา เขาก็จงอย่ากล่าวโทษนอกจากต่อตัวเอง” (หะดีษ เศาะฮี้หฺ, บันทึกโดย อบู ดาวูด หมายเลข 3852 ตามสำนวนนี้, อัล-ติรมิซีย์ หมายเลข ๑๘๖๐)

คุณค่าของการนอนโดยที่มีน้ำละหมาด

มีรายงานจากมูอาซ บิน ญะบัล เราะวะฎิยัลลอฮุ อันสุ ว่าท่านเราะซูลุลลอฮุ ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะสัลลัม ได้กล่าวว่า :

«مَا مِنْ مُسْلِمٍ يَبِيْتُ عَلَى ذِكْرِ طَاهِرًا، فَيَتَعَارُّ مِنَ اللَّيْلِ، فَيَسْأَلُ اللَّهَ خَيْرًا مِنَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ
إِلَّا أَعْطَاهُ إِيَّاهُ»

ความว่า : “ไม่มีมุสลิมคนใดที่นอนด้วยการกล่าวรำลึกถึงอัลลอฮ์โดยที่เขามีน้ำละหมาดแล้ว ตกใจตื่นในตอนกลางคืนแล้วเขาก็ขอความดีงามของโลกดุนยาและอาคิเราะฮ์จากอัลลอฮ์ เว้นแต่พระองค์จะประทานสิ่งนั้นให้กับเขา” (เศาะฮี้หฺ, บันทึกโดยอะหฺมัด หมายเลข 22048, อบู ดาวูด หมายเลข ๕๐๔๒ เศาะฮี้หฺ สุนัน อิบิ ดาวูด หมายเลข ๔๒๑๖ และ บันทึกโดยอิบนุ มาญะฮ์ หมายเลข ๓๘๘๑ เศาะฮี้หฺ สุนัน อิบนุมาญะฮ์ หมายเลข ๓๑๓๑)

อายะฮ์อัลกุรอานที่มุสลิมควรอ่านก่อนจะนอน

1. มีรายงานจากท่านหญิงอาอิชะฮ์ เราะวะฎิยัลลอฮุ อันฮา ว่า :

أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ إِذَا أَوَى إِلَى فِرَاشِهِ كُلَّ لَيْلَةٍ جَمَعَ كَفَّيْهِ ثُمَّ نَفَثَ فِيهَا فَتَرَأَى فِيهَا (قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ) وَ (قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ) وَ (قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ) ، ثُمَّ يَمْسُحُ بِهَا مَا اسْتَطَاعَ مِنْ جَسَدِهِ يَبْدَأُ بِهَا عَلَى رَأْسِهِ وَوَجْهِهِ وَمَا أَقْبَلَ مِنْ جَسَدِهِ يَفْعَلُ ذَلِكَ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ

ความว่า : “ท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะสัลลัม นั้น ทุก ๆ คืนเมื่อท่านเข้าไปยังที่นอนของท่าน ท่านจะรวบสองฝ่ามือของท่านเข้าด้วยกัน จากนั้นท่านจะเป่าลมลงในฝ่ามือทั้งสองแล้วก็อ่านซูเราะฮะฮุ กุลสุวัลลอฮุอะหัด (ซูเราะฮะฮุอัลอิคลาส) ซูเราะฮะฮุ กุลอะอูซุบิร็อบบิลพะลัก (ซูเราะฮะฮุอัลพะลัก) และซูเราะฮะฮุ กุลอะอูซุบิร็อบบิโนนาส (ซูเราะฮะฮุอันนาส) เสร็จแล้วท่านก็จะเอามือทั้งสองลูบตามตัวทั่วเท่าที่จะสามารถทำได้ โดยท่านจะใช้มือทั้งสองเริ่มลูบจากศีรษะไปหน้า และด้านหลังของลำตัวก่อน ซึ่งท่านจะทำอย่างนั้นเป็นจำนวนสามครั้งด้วยกัน” (บันทึกโดยอัล-บุคอรีย์ หมายเลข ๕๐๑๗)

2. จากอบูสุร็อยเราะฮะฮุ رضي الله عنه เล่าว่า:

وَكَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِحِفْظِ زَكَاةِ رَمَضَانَ، فَأَتَانِي آتٍ فَجَعَلَ يَخْشُو مِنْ الطَّعَامِ، فَأَخَذْتُهُ فَقُلْتُ: لَأَرْفَعَنَّكَ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - فَقَصَّ الْحَدِيثَ - فَقَالَ: إِذَا أَوَيْتَ إِلَى فِرَاشِكَ فَاقْرَأْ آيَةَ الْكُرْسِيِّ، لَمْ يَزَلْ مَعَكَ مِنَ اللَّهِ حَافِظٌ، وَلَا يَقْرُبُكَ شَيْطَانٌ حَتَّى تُصْبِحَ، فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «صَدَقَكَ وَهُوَ كَذُوبٌ، ذَاكَ شَيْطَانٌ»

ความว่า : ท่านเราะฮะฮุ ลุ ลุ ลุ ลุ ได้มอบหมายให้ฉันดูแลชะกาตเราะฮะมะฎอน จู่ ๆ ก็มีคนหนึ่งเข้ามาหาฉัน แล้วเขาก็เริ่มโกยอาหารส่วนหนึ่ง ฉันเลยจับเขาแล้วบอกว่า “ฉันจะฟ้องเจ้าต่อท่านเราะฮะฮุ ลุ ลุ ลุ ลุ ลุ ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะสัลลัม อย่างแน่นอน (เขาเล่าเหตุการณ์ต่อจนกระทั่งว่า) แล้วเขาก็กล่าวว่า “เมื่อท่านจะเข้าไปยังที่นอนของท่าน ท่านก็จงอ่านอายัตอัลกุรซีย์แล้วอัลลอฮุจะเป็นผู้คุ้มครองท่านเสมอ อีกทั้งชัยฏอนก็ไม่สามารถจะเข้าใกล้ท่านได้จนถึงท่านตื่นเช้า” (เมื่ออบู สุร็อยเราะฮะฮุเล่าเรื่องนี้แก่ท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะสัลลัม) ท่านนบีก็บอกว่า “เขาบอกความจริงกับท่านทั้ง ๆ ที่ตัวเองเป็นนักโกหก นั้นแหละคือตัวชัยฏอน” (บันทึกโดยอัล-บุคอรีย์ ในลักษณะตะอูดีก หมายเลข ๕๐๑๐, อัน-นะซาอีย์และคนอื่น ๆ ได้สานต่อด้วยสายรายงานที่เศาะฮี้หฺ ดู มุคตะเศีร เศาะฮี้หฺ อัล-บุคอรีย์ โดยอัล-อัลบานีย์ ๒:๑๐๖)

การกล่าวตักบีร ตัสบีห และตัมมีดก่อนจะนอน

มีรายงานจากอะลี เราะวะฎียัลลอฮุ อันสุ ว่า :

أَنَّ فَاطِمَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا جَاءَتْ تَسْأَلُ النَّبِيَّ حَادِمًا فَلَمَّ تَوَافَقَهُ، قَالَتْ ... فَأَتَانَا وَقَدْ
أَخَذْنَا مَضَاجِعَنَا ... فَقَالَ : «أَلَا أَدُلُّكُمْ عَلَى خَيْرٍ مِمَّا سَأَلْتَانِي؟، إِذَا أَخَذْتُمَا مَضَاجِعَكُمَا
فَكَبِّرَا اللَّهَ أَرْبَعًا وَثَلَاثِينَ، وَاحْمَدَا ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ، وَسَبَّحَا ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ، فَإِنَّ ذَلِكَ خَيْرٌ لَكُمَا
مِمَّا سَأَلْتَاهُ»

ความว่า : นางฟาฏิมะฮฺได้มาขอคนใช้จากท่านนบี ﷺ แต่เธอกลับไม่ได้รับการตอบสนองจาก
ท่าน เธอเล่าว่า ...”แล้วท่านก็มาหาเรา โดยที่เราได้เข้านอนแล้ว ... ท่านจึงบอกว่า จะเอาไม่ละ
ฉันจะแนะนำสิ่งที่ดีกว่าสิ่งที่คุณทั้งสองได้ขอจากฉัน ? เมื่อพวกเธอจะนอน จงกล่าวตักบีร
เทิดทูนอัลลอฮฺ (อัลลอฮฺอักบาร) สามสิบสี่ครั้ง กล่าวสรรเสริญ (อัลฮัมดุลิลลาฮฺ) สามสิบสาม
ครั้ง และกล่าวตัสบีห (ซุบฮานัลลอฮฺสามสิบสามครั้ง เพราะการกระทำดังกล่าวมันดีเลิศ
สำหรับเธอทั้งสองกว่าสิ่งที่ได้ขอมา” (บันทึกโดยอัล-บุคอรีห์ตามสำนวนนี้ หมายเลข ๓๑๑๓
และมุสลิม หมายเลข ๒๗๒๗)

อย่ามีที่นอนหลายที่โดยไม่จำเป็น

มีรายงานจากญาบิร บิน अबดุลลอฮุ เราะวะฎียัลลอฮุ อันสุ ว่าท่านเราะสูลุลลอฮฺ ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ
วะสลัลัม ได้กล่าวกับเขาว่า :

«فِرَاشٌ لِلرَّجُلِ وَفِرَاشٌ لِامْرَأَتِهِ وَالثَّالِثُ لِلضَّيْفِ، وَالرَّابِعُ لِلشَّيْطَانِ»

ความว่า : “หนึ่งที่นอนสำหรับผู้ชาย หนึ่งที่นอนสำหรับภรรยาของเขา ที่สามสำหรับแขก และที่
สี่สำหรับชัยฏอน” (บันทึกโดยมุสลิม หมายเลข ๒๐๘๔)

ไม่พูดคุยหลังจากอิซาอฺยกเว้นเพื่อวัตถุประสงค์ที่ดี

มีรายงานจากอนู บัรชะฮฺ เราะวะฎียัลลอฮุ อันสุ ว่า :

أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ لَا يُحِبُّ النَّوْمَ قَبْلَهَا وَلَا الْحَدِيثَ بَعْدَهَا

ความว่า : ท่านเราะสูลุลลอฮฺ ﷺ นั้น ไม่ชอบการนอนก่อนมัน(หมายถึงก่อนละหมาดอิซาอฺ)
และไม่ชอบการพูดคุยหลังจากมัน(หมายถึงหลังละหมาดอิซาอฺ) (บันทึกโดยอัล-บุคอรีห์
หมายเลข ๕๙๙ และมุสลิมตามสำนวนนี้ หมายเลข ๖๔๗)

การสะบັดที่นอนสามครั้ง

มีรายงานจากอนู สุร็อยเราะฮฺ เราะวะฎียัลลอฮุ อันสุ ว่าท่านเราะสูลุลลอฮฺ ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ
วะสลัลัม ได้
กล่าวว่า :

«إِذَا أَوَىٰ أَحَدُكُمْ إِلَىٰ فِرَاشِهِ فَلْيَنْفُضْ فِرَاشَهُ بِدَاخِلَةِ إِزَارِهِ ، فَإِنَّهُ لَا يَدْرِي مَا خَلْفَهُ عَلَيْهِ ، ثُمَّ يَقُولُ : بِاسْمِكَ رَبِّ وَصَعْتُ جَنبِي ، وَبِكَ أَرْفَعُهُ ، إِنْ أَمْسَكَتَ نَفْسِي فَارْحَمْهَا ، وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا فَاحْفَظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ» .

ความว่า : “เมื่อพวกท่านคนใดเข้าไปยังที่นอนของเขา ขอให้เขาจงสะบัดที่นอนด้วยชายผ้าด้านในของเขา เพราะเขาไม่รู้หรือว่าจะอะไรมาอยู่บนนั้นหลังจากที่เขาจากไป จากนั้นให้กล่าว

بِاسْمِكَ رَبِّ وَصَعْتُ جَنبِي ، وَبِكَ أَرْفَعُهُ ، إِنْ أَمْسَكَتَ نَفْسِي فَارْحَمْهَا ، وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا فَاحْفَظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ

(ความว่า ด้วยนามของพระองค์ โอ้พระเจ้าของฉัน ฉันขอวางสี่ข้างลงนอน และด้วยพระองค์ฉันยกมันขึ้น หากพระองค์กักดวงวิญญาณฉันไว้(ให้ฉันตาย) ก็ขอโปรดทรงปรานีต่อมัน และหากพระองค์ปล่อยมันไป(ให้ฟื้นคืน) ก็ขอโปรดทรงคุ้มครองมันอย่างที่ท่านทรงคุ้มครองปวงบ่าวที่ดีทั้งหลาย) (บันทึกโดยอัล-บุคอรียตามสำนวนนี้ หมายเลข 6320 และมุสลิม หมายเลข ๒๗๑๔)

และในอีกสำนวนหนึ่ง ท่านเราะซูลุลลอฮฺ ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะสัลลัม ได้กล่าวว่า :

«فَلْيَنْفُضْهُ بِصِنْفَةٍ ثَوْبِهِ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ»

ความว่า : “ขอให้เขาจงสะบัดมันด้วยชายผ้าของเขาสามครั้ง” (บันทึกโดยอัล-บุคอรีย หมายเลข ๗๓๙๓)

ให้อ่านน้ำละหมาดแล้วนอนบนซีกตัวด้านขวา

จากอัล-บัรรอฮฺ บิน อาชิบ เราะวะฎียัลลอฮุ อันฮุ เล่า ท่านเราะซูลุลลอฮฺ ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะสัลลัม ได้กล่าวแก่ฉันว่า:

«إِذَا آتَيْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ وَضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ ، ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَىٰ شِقِّكَ الْيَمَنِ ، وَقُلْ : اللَّهُمَّ أَسْلَمْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ ، وَالْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ ، رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ ، لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنْجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ ، آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ ، وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ ، فَإِنْ مِتَّ ، مِتَّ عَلَىٰ الْفِطْرَةِ ، وَاجْعَلْهُنَّ آخِرَ مَا تَقُولُ» .

ความว่า : “เมื่อท่านจะนอน ท่านก็จงให้อ่านน้ำละหมาดตั้งน้ำละหมาดเพื่อการละหมาดของท่าน จากนั้น ท่านก็จงนอนบนซีกตัวด้านขวาและกล่าวว่า

اللَّهُمَّ أَسَلْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ، وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ، رَغْبَةً
وَرَهْبَةً إِلَيْكَ، لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ، آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ، وَبِنَبِيِّكَ
الَّذِي أَرْسَلْتَ

(แปลว่า โอ้ พระองค์อัลลอฮฺ ! ฉันได้มอบตัวให้กับพระองค์แล้ว ฉันได้มอบหมายการงานทุกสิ่ง
ให้กับพระองค์แล้ว และฉันได้ฝากเนื้อฝากตัวให้กับพระองค์แล้ว ด้วยความรักและความยำ
เกรงที่มีต่อพระองค์ ไม่มีที่พึ่ง ไม่มีที่ปลอดภัยจากพระองค์นอกจากด้วยการเข้าหาพระองค์ ฉัน
ศรัทธาแล้วต่อคัมภีร์ที่พระองค์ได้ทรงประทานลงมา และตอนปีที่พระองค์ได้ทรงส่งมา) ซึ่งถ้า
หากท่านตาย ท่านก็จะตามในความบริสุทธิ์ และจงให้คำเหล่านี้เป็นคำสุดท้ายที่ท่านพูด”
(บันทึกโดยอัล-บุคอรีตามสำนวนนี้ หมายเลข ๖๓๑๑ และมุสลิม หมายเลข ๒๗๑๐)

คำที่ควรกล่าวเมื่อจะนอนและเมื่อตื่น

๑. มีรายงานจากอะนะส์ เราะวะฎีย์อัลลอฮฺ อันฮฺ ว่า :

أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ إِذَا أَوَى إِلَى فِرَاشِهِ قَالَ: «الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا
وَسَقَانَا وَكَفَانَا وَأَوَانَا، فَكَمْ مِمَّنْ لَا كَافِيَ لَهُ وَلَا مُؤْوِيَّ»

ความว่า : ท่านเราะฮ์สุลุลลอฮฺ ศ็อลลัลลอฮฺ อะลัยฮิ วะสัลลัม นั้น เมื่อท่านเข้าไปยังที่นอน ท่าน
จะกล่าวว่า

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا وَسَقَانَا وَكَفَانَا وَأَوَانَا، فَكَمْ مِمَّنْ لَا كَافِيَ لَهُ وَلَا مُؤْوِيَّ

(ความว่า ขอขอบคุณต่ออัลลอฮฺผู้ทรงให้อาหาร ให้เครื่องดื่ม ให้ความพอเพียง และให้การ
คุ้มครองต่อเรา ซึ่งยังมีคนเป็นจำนวนมากที่ไม่มีผู้ให้หลักประกันและให้การคุ้มครองต่อเขา)
(บันทึกโดยมุสลิม หมายเลข ๒๗๑๕)

๒. ท่านเราะฮ์สุลุลลอฮฺ ศ็อลลัลลอฮฺ อะลัยฮิ วะสัลลัม จะกล่าวดุอาอ์ว่า :

«اللَّهُمَّ خَلَقْتَ نَفْسِي وَأَنْتَ تَوَفَّاهَا، لَكَ مَمَاتُهَا وَمَحْيَاهَا، إِنَّ أَحْيَيْتَهَا فَاحْفَظْهَا،
وَإِنْ أَمَتَّهَا فَاعْفُ رُ لَهَا، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ»

(ความว่า โอ้ พระองค์อัลลอฮฺ ! พระองค์ได้ทรงสร้างชีวิตของฉันและพระองค์จะทำให้มันตาย
การตายและการเป็นของมันเป็นอำนาจของพระองค์เท่านั้น หากพระองค์ให้มันฟื้นก็จงปกป้อง
คุ้มครองมัน และหากพระองค์ให้มันตายก็จงประทานอภัยโทษต่อมัน โอ้ พระองค์อัลลอฮฺ ! ฉัน
ใคร่ขอความสุขสันติจากพระองค์) (บันทึกโดยมุสลิม หมายเลข ๒๗๑๒)

๓. ท่านเราะสูลุลลอฮฺ ศ็อลลัลลอฮฺ อะลัยฮิ วะสัลลิม จะนอบนบนสี่ข้างด้านขวาและจะกล่าวดุอาอ์ว่า :

«اللَّهُمَّ رَبَّ السَّمَاوَاتِ، وَرَبَّ الْأَرْضِ، وَرَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ، رَبَّنَا وَرَبَّ كُلِّ شَيْءٍ، فَالِقَ الْحَبِّ وَالنَّوَى، وَمُنزِلَ التَّوْرَةِ وَالْإِنْجِيلِ وَالْفُرْقَانِ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ كُلِّ شَيْءٍ أَنْتَ آخِذٌ بِنَاصِيَتِهِ. اللَّهُمَّ أَنْتَ الْأَوَّلُ فَلَيْسَ قَبْلَكَ شَيْءٌ، وَأَنْتَ الْآخِرُ فَلَيْسَ بَعْدَكَ شَيْءٌ، وَأَنْتَ الظَّاهِرُ فَلَيْسَ فَوْقَكَ شَيْءٌ، وَأَنْتَ الْبَاطِنُ فَلَيْسَ دُونَكَ شَيْءٌ، اقْضِ عَنَّا الدَّيْنَ، وَأَغْنِنَا مِنَ الْفَقْرِ»

(ความว่า โอ้ พระองค์อัลลอฮฺ โอ้พระผู้ทรงเป็นพระเจ้าแห่งฟากฟ้า พระเจ้าแห่งแผ่นดิน และพระเจ้าแห่งบัลลังก์อันยิ่งใหญ่ โอ้ พระเจ้าของเราและพระเจ้าของทุกสรรพสิ่ง ผู้ทรงให้เมล็ดพืชและอินทผลัมปริออก ผู้ทรงประทานคัมภีร์เตารอต อินญีล และอัลฟุรกอน (อัลกุรอาน) เราขอหลีกเลี่ยงด้วยพระองค์จากความชั่วร้ายของทุก ๆ สิ่งทีพระองค์ทรงเป็นผู้กุมขม่อมของมัน โอ้ พระองค์อัลลอฮฺ ! พระองค์คือผู้แรกซึ่งไม่มีสิ่งใด ๆ ก่อนหน้าพระองค์ พระองค์คือผู้สุดท้ายซึ่งไม่มีสิ่งใดหลังจากพระองค์ พระองค์คือผู้โดดเด่นซึ่งไม่มีสิ่งใดเหนือกว่าพระองค์ และพระองค์คือผู้ซ่อนเร้นซึ่งไม่มีสิ่งใดนอกเหนือจากพระองค์ ขอโปรดทรงชำระหนี้ให้เราและให้เรารอดพ้นจากความยากไร้) (บันทึกโดยมุสลิม หมายเลข ๒๗๑๓)

๔. ท่านเราะสูลุลลอฮฺ ศ็อลลัลลอฮฺ อะลัยฮิ วะสัลลิม จะกล่าวดุอาอ์ว่า :

«اللَّهُمَّ عَالِمَ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَاطِرَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّ كُلِّ شَيْءٍ وَمَلِيكَهُ أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ نَفْسِي وَمِنْ شَرِّ الشَّيْطَانِ وَشِرْكَهِ»

(ความว่า โอ้ พระองค์อัลลอฮฺ โอ้ผู้ทรงรอบรู้สิ่งที่เร้นลับและสิ่งที่โจ่งแจ้ง ผู้ทรงสร้างชั้นฟ้าต่างๆ และแผ่นดิน ผู้อภิบาลของทุกสรรพสิ่งและผู้ทรงเป็นผู้ครอบครองมัน ฉันขอเป็นพยานว่าไม่มีพระเจ้าที่ควรแก่การกราบไหว้นอกจากพระองค์ ฉันขอหลีกเลี่ยงด้วยพระองค์จากความชั่วของตัวฉัน ความชั่วของชัยฏอนและมิตรสหายของมัน) (เศาะฮี้หฺ, บันทึกโดยอัลญะฮาลียี หมายเลข ๙ และบันทึกโดยอัส-ติรมิซียี หมายเลข ๓๓๙๒ เศาะฮี้หฺุสุนันอัลติรมิซียี หมายเลข 2701)

๕. มีรายงานจากอับราร์อู บินอาชิบ رضي الله عنه ว่า :

«أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ إِذَا نَامَ وَضَعَ يَدَهُ الْيُمْنَى تَحْتَ خَدِّهِ وَقَالَ «اللَّهُمَّ قِنِي عَذَابَكَ يَوْمَ تَبْعَثُ عِبَادَكَ»

ความว่า : ท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะสัลลัม นั้น เมื่อท่านจะนอน ท่านจะวางมือขวาไว้ได้
แก้มและกล่าววว่า

اللَّهُمَّ قِنِي عَذَابَكَ يَوْمَ تَبْعَثُ عِبَادَكَ

(แปลว่า ใ้ พระองค์อัลลอฮุ ! ขอโปรดทรงปกป้องฉันจากโทษทัณฑ์ของพระองค์ในวันที่
พระองค์ทรงฟื้นชีพพวกบ่าวของพระองค์) (เศาะฮี้หฺ บันทีกโดยอะหฺมัด หมายเลข ๑๘๖๕๙ ดู
อัล-ลิลลิลละฮฺ อัล-เศาะฮี้หฺะฮฺ หมายเลข ๒๗๔๕)

๖. มีรายงานจากอบู อัล-อฺซัยร อัล-อันมารีย์ ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะสัลลัม ว่า:

أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ إِذَا أَخَذَ مَضْجَعَهُ مِنَ اللَّيْلِ قَالَ: « بِسْمِ اللَّهِ
وَضَعْتُ جَنِّي، اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي ذَنْبِي وَأَخْسِئْ شَيْطَانِي وَفُكِّ رَهَانِي وَاجْعَلْنِي فِي النَّدِيِّ
الْأَعْلَى »

ความว่า : ท่านเราะซูลุลลอฮุ ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะสัลลัม นั้น เมื่อท่านจะนอนในตอน
กลางคืนท่านจะกล่าววว่า

بِسْمِ اللَّهِ وَضَعْتُ جَنِّي، اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي ذَنْبِي وَأَخْسِئْ شَيْطَانِي وَفُكِّ رَهَانِي وَاجْعَلْنِي فِي
النَّدِيِّ الْأَعْلَى

(ความว่า ด้วยพระนามของอัลลอฮุฉันล้มตัวนอน ใ้ พระองค์อัลลอฮุ ! ขอโปรดทรงยกโทษใน
ความคิดให้แก่ฉัน ขอโปรดตะเพิดขับไล่ชัยฏอนของฉันออกไป ขอโปรดทรงปลดพันธนาการ
ของฉัน และขอโปรดให้ฉันได้ร่วมอยู่ในสังคมชั้นสูงส่ง(คือสังคมของเหล่ามะลาอิกะฮฺ)) (เศาะฮี้
หฺ บันทีกโดยอบู ดาวูดตามสำนวนนี้ หมายเลข 5054 เศาะฮี้หฺ สุนัน อบี ดาวูด หมายเลข
4226)

๗. จากหุซัยฟะฮฺ เราะะฎียัลลอฮุ อันฮฺ เล่าว่า :

كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا أَخَذَ مَضْجَعَهُ مِنَ اللَّيْلِ وَضَعَ يَدَهُ تَحْتَ خَدِّهِ ثُمَّ يَقُولُ:
« اللَّهُمَّ بِاسْمِكَ أَمُوتُ وَأَحْيَا ». وَإِذَا اسْتَيْقَظَ قَالَ: « الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا
وَإِلَيْهِ النُّشُورُ »

ความว่า : ท่านเราะซูลุลลอฮุ ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะสัลลัม นั้น เมื่อท่านเข้านอนในตอน
กลางคืนท่านจะวางมือไว้ได้แก้มและกล่าววว่า

اللَّهُمَّ بِاسْمِكَ أَمُوتُ وَأَحْيَا

(ความว่า ใ้ พระองค์อัลลอฮุ ! ด้วยพระนามของพระองค์ฉันตายและฉันฟื้น)

และเมื่อท่านตื่น ท่านจะกล่าววว่า

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ

(ความว่า ขอขอบคุณต่ออัลลอฮ์ที่ทรงฟื้นชีพเราหลังจากที่ได้ทรงทำให้เราตายไปและการฟื้นชีพใหม่จะต้องมีผู้พระองค์เท่านั้น) (บันทึกโดยอัล-บุคอรีห์ตามสำนวนนี้ หมายเลข 6314 และมุสลิม หมายเลข 2711)

ให้เข้านอนโดยที่จิตใจไม่นึกจะโกงหรือริษยาต่อผู้ใดทั้งสิ้น

มีรายงานจากอะนะศ เราะวะฎีย์ลลอฮุ อันฮุ ว่าอับดุลลอฮุ บิน อัมร์ เราะวะฎีย์ลลอฮุ อันฮุม่า ได้กล่าวว่า :

سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ فِي رَجُلٍ مِنَ الْأَنْصَارِ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ: «يَطْلُعُ عَلَيْكُمْ الْآنَ رَجُلٌ مِنْ أَهْلِ الْجَنَّةِ» وَفِيهِ... : فَبَاتَ عِنْدَهُ عَبْدُ اللَّهِ بْنُ عَمْرِو ثَلَاثَ لَيَالٍ، وَقَالَ لَهُ: «أَرَدْتُ أَنْ أَوِيَ إِلَيْكَ لِأَنْظُرَ مَا عَمَلَكَ فَأَقْتَدِيَ بِهِ، فَلَمْ أَرَكَ تَعْمَلُ كَثِيرَ عَمَلٍ، فَمَا الَّذِي بَلَغَ بِكَ مَا قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ؟ فَقَالَ: مَا هُوَ إِلَّا مَا رَأَيْتَ. قَالَ: فَلَمَّا وَلَّيْتُ دَعَانِي. فَقَالَ: مَا هُوَ إِلَّا مَا رَأَيْتَ غَيْرَ أَنِّي لَا أَجِدُ فِي نَفْسِي لِأَحَدٍ مِنَ الْمُسْلِمِينَ غَشًّا، وَلَا أَحْسُدُ أَحَدًا عَلَى خَيْرٍ أَعْطَاهُ اللَّهُ إِيَّاهُ. فَقَالَ عَبْدُ اللَّهِ هَذِهِ الَّتِي بَلَغْتَ بِكَ وَهِيَ الَّتِي لَا نُطِيقُ.

ความว่า : ฉันได้ยินท่านเราะฮ์ลุลลอฮุ ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะสัลลิม ได้กล่าวถึงชายชาวอันศอรผู้หนึ่งสามครั้งด้วยกัน (ท่านกล่าวว่า) “ขณะนี้ชายชาวสวรรค์ผู้หนึ่งกำลังมาถึงที่พวกท่านแล้ว “ ... แล้วอับดุลลอฮุ บิน อัมร์ ก็ได้ไปค้างคืนกับเขาเป็นเวลาสามคืน และเขาบอกว่า “ที่ฉันต้องการจะอยู่กับท่านก็เพื่อจะดูว่าอะไรคือการปฏิบัติของท่านแล้วฉันก็จะทำตามด้วย แต่ฉันกลับไม่เห็นท่านกระทำการหลายอย่างเลย แล้วอะไรคือสิ่งที่เป็นข่าวเกี่ยวกับตัวท่านที่ท่านเราะฮ์ลุลลอฮุได้พูดถึง” เขาเลยตอบว่า “ก็ไม่มีอะไรนอกจากสิ่งที่ท่านเห็นนี่แหละ” เขาเล่าว่า ครั้น เมื่อฉันหันหลังกลับ เขาก็เรียกฉัน แล้วบอกว่า “ก็ไม่มีอะไรนอกจากสิ่งที่ท่านเห็นนี่แหละ เพียงแต่ว่าในจิตใจฉันไม่เคยมีความรู้สึกคดโกงหรือริษยาต่อมุสลิมคนใดเลยในสิ่งดีๆ ที่อัลลอฮุ ได้ทรงประทานให้แก่เขา” อับดุลลอฮุเลยกล่าวว่า “นี่แหละ คือสิ่งที่เป็นข่าวเกี่ยวกับตัวท่านและมันคือสิ่งพวกเราทำไม่ได้” (เศาะฮี้หฺ บันทึกโดยอะหมัด หมายเลข ๑๒๖๙๗ อัล-อิรฺนาอูฏ กล่าวว่า สายรายงานเศาะฮี้หฺ)

คำที่ควรกล่าวและสิ่งที่ควรกระทำเมื่อสะดุ้งตื่นในตอนกลางคืน

มีรายงานจากอุบาต๊ะฮฺ บิน อัส-ศอมิต เราะวะฎีย์ลลอฮุ อันฮุ ว่าท่านเราะฮ์ลุลลอฮุ ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะสัลลิม ได้กล่าวว่า:

«مَنْ تَعَارَّ مِنَ اللَّيْلِ فَقَالَ: لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ ، لَهُ الْمُلْكُ ، وَلَهُ الْحَمْدُ ، وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ . الْحَمْدُ لِلَّهِ ، وَسُبْحَانَ اللَّهِ ، وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ ، وَاللَّهُ أَكْبَرُ ، وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ . ثُمَّ قَالَ: اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي أَوْ دَعَا؛ اسْتُجِيبَ ، فَإِنْ تَوَضَّأَ وَصَلَّى قُبِلَتْ صَلَاتُهُ»

ความว่า : “ผู้ใดที่สะดุ้งตื่นในตอนกลางคืนแล้วเขากล่าวว่า

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ ، لَهُ الْمُلْكُ ، وَلَهُ الْحَمْدُ ، وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ .
الْحَمْدُ لِلَّهِ ، وَسُبْحَانَ اللَّهِ ، وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ ، وَاللَّهُ أَكْبَرُ ، وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ

(ความว่า ไม่มีพระเจ้าผู้ควรแก่การกราบไหว้นอกจากอัลลอฮฺแต่เพียงผู้เดียว ไม่มีสิ่งใดเป็นภาคีเทียบเคียงกับพระองค์ อำนาจทั้งหมดเป็นของพระองค์ เหล่าการสรรเสริญเป็นเพียงของพระองค์ โดยพระองค์ทรงสามารถเหนือทุกสรรพสิ่ง การสรรเสริญเป็นของอัลลอฮฺ อัลลอฮฺทรงบริสุทธิยิ่ง ไม่มีพระเจ้าที่ควรแก่การกราบไหว้นอกจากอัลลอฮฺ อัลลอฮฺคือผู้ยิ่งใหญ่ที่สุด และไม่มีความสามารถและไม่มีพลังนอกจากด้วยอัลลอฮฺ)

จากนั้นเขากล่าวต่อไปว่า اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي (แปลว่า โอ้ พระองค์อัลลอฮฺ ! ขอโปรดทรงประทานอภัยให้แก่ฉัน) หรือเขาดุอาอ์ใดๆ เขาก็จะได้รับการตอบสนอง และหากเขาเอนำละหมาดแล้วละหมาดๆ ของเขานั้นก็จะถูกตอบรับ” (บันทึกโดยอัล-บุคอรีย์ หมายเลข ๑๑๕๔)