

กิจวัตรที่นำปฏิบัติสำหรับผู้หญิงที่มี ประจำเดือนในเราะมะฎอน

[ไทย – Thai – تايلاندي]

ทีมงานสำนักพิมพ์นूरุลอิสลาม

แปลโดย : แวมูฮัมหมัดซาบรี แวะะโก๊ะ

ตรวจทานโดย : ซุฟอัม อุษมาน

ที่มา : www.saaid.net

2013 - 1434

IslamHouse.com

البرنامج اليومي للمرأة الحائض في رمضان

« باللغة التايلاندية »

فريق عمل دار نشر نور الإسلام

ترجمة: محمد صبري يعقوب

مراجعة: فيصل عبدالهادي

المصدر: موقع صيد الفوائد

2013 - 1434

IslamHouse.com

ด้วยพระนามของอัลลอฮฺ ผู้ทรงเมตตา ปรานียิ่งเสมอ

กิจวัตรที่น่าปฏิบัติ สำหรับผู้หญิงที่มีประจำเดือนในเราะมะฎอน

ผู้หญิงเมื่อเห็นประจำเดือนมาในช่วงเดือนเราะมะฎอน ก็ต่างนั่งอย่างโศกเศร้าและเสียใจกับโอกาสที่จะแสวงหาความโปรดปรานและความดีงาม ทว่าเราขอกล่าวกับพวกเธอทั้งหลายที่ประสบกับสภาวะเช่นนี้ว่า “อย่าได้กลุ้มใจไปเลย”

เธออย่าได้เศร้าโศกเสียใจ เพราะสิ่งนี้เป็นการกำหนดของอัลลอฮฺต่อหญิงสาวลูกหลานอาดัมทุกคน ดังที่ท่านนบีศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม ได้กล่าวแก่ท่านหญิงอาอิชะฮฺ ในช่วงประกอบพิธีหัจญ์ ว่า ในครั้งที่ท่านเราะสุลุลลอฮฺได้เข้ามาหาท่านหญิงซึ่งในขณะนั้นท่านหญิงกำลังร้องไห้ ท่านนบีได้กล่าวว่า

« مَا لِكَ أَنْفِسْتِ ؟ قَالَتْ : نَعَمْ ، قَالَ : إِنَّ هَذَا أَمْرٌ كَتَبَهُ اللَّهُ عَلَى بَنَاتِ آدَمَ »

[البخاري برقم ๕๑๔๘]

ความว่า “เธอเป็นอะไรหรือ เลือดประจำเดือนของเธอมา ไข่ม้อย ?” ท่านหญิงตอบว่า “ใช่ค่ะ” ท่านนบีจึงกล่าวว่า “แท้จริงมันเป็นเรื่องที่อัลลอฮฺทรงกำหนดสำหรับหญิงสาว ลูกหลานอาดัมทุกคน” (บันทึกโดย อัล-บุคอรีย์ หมายเลข 5148)

เธออย่าได้กลัวใจไปเลย... เพราะในการบันทึกของท่านอิมามอัล-บุคอรีย์ในหนังสือเศาะฮีหฺของท่าน มีรายงานจากท่านอบู มูซา เล่าว่า ท่านเราะสูลุลลอฮฺ ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลิม ได้กล่าวว่า

«إِذَا مَرِضَ الْعَبْدُ أَوْ سَافَرَ كَتَبَ لَهُ مِثْلُ مَا كَانَ يَعْمَلُ مُقِيمًا صَحِيحًا» [البخاري
برقم ٢٨٣٤]

ความว่า “เมื่อว่าคนหนึ่งได้เจ็บป่วยหรือเดินทาง อัลลอฮฺ จะบันทึกผลบุญสำหรับเขา เท่าที่เขาเคยปฏิบัติกรงานนั้นตอนที่ไม่ได้เดินทางและไม่มีอาการเจ็บป่วย” (บันทึกโดยอัล-บุคอรีย์ หมายเลข 2834)

แน่นอนที่สุดว่าการมีประจำเดือนของผู้หญิงนั้นถือเป็น ความเจ็บป่วยที่ทำให้เธอถูกยับยั้งจากการปฏิบัติอะมัลต่างๆ

ในช่วงที่เธอมีความสุขภาพที่ดี ไม่ว่าจะเป็นการทำอบาตะฮฺ ซึ่งการปฏิบัติข้อสั่งใช้ของอัลลอฮฺที่ได้ปฏิบัติเป็นปรกตวิสัยนั้น ไม่ได้ถูกยับยั้งไม่ให้ปฏิบัติเว้นแต่เมื่อมีประจำเดือน ด้วยเหตุนี้สำหรับเธอแล้วจึงยังคงได้รับผลบุญเท่าที่เธอเคยปฏิบัติการทำงานนั้นในขณะที่เธอมีความสุขภาพที่ดี

เธออย่าได้กลุ้มใจไปเลย... เพราะท่านเราะฮฺสุลุลลอฮฺ ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม เคยป่าวประกาศแก่บรรดาเศาะหาบะฮฺของท่านในขณะที่พวกเขาทำญิฮาดไว้ว่า สำหรับผู้ใดที่มีความกระหายที่จะทำญิฮาดด้วยความสัจจริง แต่ไม่มีสิ่งใดที่ได้หยุดยั้งเขานอกจากเหตุจำเป็นบางประการ แน่นนอนที่สุดสำหรับเขาแล้วก็จะได้รับผลบุญเหมือนคนที่มีโอกาสออกไปทำญิฮาดโดยไม่มี ความแตกต่างใดๆ ทั้งสิ้น ในเรื่องนี้มีบันทึกจากท่านอิมามอัล-บุคอรีห์ จากหะดีษที่รายงานโดยท่านอะนัส บิน มาลิก เล่าว่า ท่านเราะฮฺสุลุลลอฮฺ ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม ได้กล่าวว่า

«إِنَّ أَقْوَامًا بِالْمَدِينَةِ خَلَفْنَا مَا سَلَكْنَا شِعْبًا وَلَا وَادِيًا إِلَّا وَهُمْ مَعَنَا فِيهِ، حَبَسَهُمُ الْعُذْرُ» [البخاري برقم 6784].

ความว่า “มีชายจำนวนมากในนครมะดีนะฮ์ที่อยู่ข้างหลัง
เรา ซึ่งพวกเราไม่ได้ออกเดินทางขึ้นเขาลงห้วย เว้นแต่ว่า
พวกเขาจะได้ผลบุญเหมือนพวกเราด้วย นั่นเป็นเพราะ
อุปสรรคขัดขวางพวกเขาไว้” (บันทึกโดยอัล-บุคอรีย์
หมายเลข 2684)

(ในสายรายงานอื่น -ผู้แปล- ซึ่งบันทึกโดยท่านอิมามมุสลิม จาก
หะดีษที่รายงานโดยท่าน अबดุลลอฮฺ ญาบิรฺ บิน अबดุลลอฮฺ อัล-
อันศอริย์ เราะวะฎิยัลลอฮุอันฮุมา ท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิ
วะสัลลัม ได้กล่าววว่า)

«إِنَّ بِالْمَدِينَةِ لِرَجَالًا مَا سِرْتُمْ مَسِيرًا وَلَا قَطَعْتُمْ وَاذِيًّا إِلَّا كَانُوا مَعَكُمْ
حَبَسَهُمُ الْمَرَضُ» [مسلم برقم 1911].

ความว่า “แท้จริงที่มะดีนะฮ์นั้นมีบุรุษหลายคน พวกเขา
ไม่ได้เดินทางและข้ามหุบเหวใดๆ แต่พวกเขามีส่วนได้รับ
ผลตอบแทนเหมือนพวกท่าน เพราะความเจ็บป่วยเป็น
อุปสรรคขัดขวางพวกเขาไว้” (บันทึกโดยมุสลิม หมายเลข
1911)

อย่างไรก็ตาม มีเรื่องบางเรื่องที่ต้องสร้างความเข้าใจ
นั่นคือมีผู้หญิงจำนวนไม่น้อยที่สูญเสียเวลาของเธอไปกับสิ่งที่

ทำให้เธอมีความห่างไกลจากจิตวิญญาณหรือความประเสริฐของเดือนนี้ บางคนในหมู่พวกเธอหมกหมุ่นไปกับการดูโทรทัศน์หรืออื่นจากนี้ โดยที่นึกคิดไปเองว่ามันเป็นสิ่งที่อนุญาตสำหรับเธอที่จะผลาญเวลาที่มีอยู่ไปกับสิ่งที่ทำให้เธอห่างไกลจากจิตวิญญาณของเดือนนี้ ซึ่งผลของมันนั่นคือ จะทำให้พวกเธอมีความรู้สึกที่ไม่อยากปฏิบัติบิดาตะสุบางอย่างที่เคยทำก่อนหน้า นี่หลังจากที่เธอสะอาดจากการมีประจำเดือนแล้ว และเป็นความจริงที่ว่ามีผู้หญิงบางคนที่ได้ล้มเลิกจากการปฏิบัติบิดาตะสุต่างๆ ที่เธอเคยทำก่อนหน้าที่จะมีประจำเดือน -ขออัลลอฮฺทรงให้เราห่างไกลจากพฤติกรรมเช่นนั้นด้วยเถิด-

พี่สาวและน้องสาวของฉัน ...

ด้วยเหตุนี้เอง เราจึงได้จัดเตรียมนำเสนอกิจวัตรต่างๆ สำหรับผู้หญิงที่มีประจำเดือนเป็นการเฉพาะเพื่อใช้ในเดือนเราะมะฎอน

ทั้งนี้ เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้เธอตกอยู่ในสภาพที่ล้มเลิกจากการปฏิบัติกรงานต่างๆ ดังที่ผู้หญิงหลายคนเป็นอยู่หลังจากที่สะอาดจากการมีประจำเดือนแล้ว

และเพื่อเป็นการรักษาจิตวิญญาณหรือความประเสริฐของเดือน
นี้ให้คงอยู่กับเธอไปตลอดทั้งเดือนนี้แม้ในช่วงที่มีประจำเดือนก็
ตาม

และเพื่อที่เธอจะได้ไม่เสียโอกาสในการเก็บเกี่ยวผลบุญ
ที่มากมาย แม้ในช่วงที่เธอมีประจำเดือน

และเป็นการตอกย้ำแก่เธอว่า มีอิบาดะฮ์อีกหลายๆ
อย่างที่เธอสามารถทำได้ แม้ในช่วงที่เธอมีประจำเดือน

และนี่คือกิจวัตรที่เรียบง่ายและมีความเล็กน้อย และ
เราได้เลือกที่จะทำให้กิจวัตรในแต่ละวันของมุสลิมได้จำแนก
ออกจากกิจวัตรที่ต้องทำในครัวเรือน

ซึ่งสิ่งที่ขอตอกย้ำ ณ ตรงนี้คือ จำเป็นที่ต้องตระหนักว่า
กิจวัตรต่างๆ เหล่านี้ไม่ได้จำกัดให้มุสลิมต้องอ่านอัลกุรอานและ
ซิกิรฺต่ออัลลอฮ์ในเวลาหนึ่งเวลาใดเป็นการเฉพาะ ซึ่งการซิกิรฺ
ต่ออัลลอฮ์และอ่านอัลกุรอานนั้นสามารถปฏิบัติได้ในทุก
สถานที่และเวลา

กิจวัตรที่นำไปปฏิบัติหลังจากตะวันขึ้น

อ่านดุอาอ์รับอะซาน
เวลาละหมาดศุบหุ
ด้วยดุอาอ์ที่ว่า

«اللَّهُمَّ رَبِّ هَذِهِ الدَّعْوَةِ التَّامَّةِ، وَالصَّلَاةِ الْقَائِمَةِ،
آتِ مُحَمَّدًا الْوَسِيلَةَ وَالْفَضِيلَةَ، وَابْعَثْهُ مَقَامًا
مَحْمُودًا الَّذِي وَعَدْتَهُ» [البخاري برقم 614]

[4719]

“อัลลอฮฺมุ มะ ร็อบบะ ฮาซียิตตะอะ
วะติตตำมมะฮฺ วัศเศาะลาติล กออิ
มะฮฺ อาติ มุหัมมะตะนิลวะสีละฮฺ
วัล ฟะฎีละฮฺ วับอัซฮฺ มะกอมัน
มะหฺมุตะนิลละซี วัอะดตะฮฺ”

ความว่า “โอ้อัลลอฮฺ พระเป็นเจ้า
แห่งการเชิญชวนอันสมบูรณ์ และ
การละหมาดที่กำลังจะปฏิบัติอยู่นี้
ขอพระองค์ทรงโปรดประทาน
ความดี ประเสริฐ และขอพระองค์
ทรงโปรดนำมุหัมมัดสู่ตำแหน่งที่
ได้รับการสรรเสริญ ซึ่งพระองค์ได้
ทรงสัญญาไว้ด้วยเถิด” (ท่านนบี

	<p>กล่าวว่า ใครที่กล่าวเช่นนี้) “เขาจะได้รับการชะฟาอะฮฺจากฉันในวันกิยามะฮฺ” (บันทึกโดยอัล-บุคอรีย์ หมายเลข 614,4719)</p>
<p>ดู ก ข ว ย ช ่ ว ง เ ว ล า ระ ห ว ่ า ง อะ ช า น กั บ อิกอมะฮฺด้วยการขอ อ่าห์และอ่านอัชการ ยามเข้า ดังที่ท่านเราะ สูลุลลอฮฺ ศ็อลลัลลอ ฮฺอะลัยฮิวะสัลลัม ได้ กล่าวว่า</p>	<p>« الدُّعَاءُ لَا يُرَدُّ بَيْنَ الْأَذَانِ وَالْإِقَامَةِ » [الترمذي برقم 212 ความว่า “การขออ่าห์ระหว่างอะ ชานกับอิกอมะฮฺจะไม่ถูกผลักไส” (หะดีษหะสัน เศาะฮี้หฺ บันทึกโดยอัต- ติรมิซีย์ หมายเลข 212)</p>
<p>ปลุกสมาธิในครอบครัวเพื่อละหมาดศุบหฺ เพื่อขวนขวาย ผลตอบแทนและผลบุญนั้น</p>	
<p>พยายามส่งเสริมให้ ส ำ มั ญ ะ ห ุ ก ุ ญ ละหมาดศุบหฺ</p>	<p>ท่านนบี ศ็อลลัลลอฮฺอะลัยฮิวะสัลลัม ได้กล่าวว่า « وَلَوْ يَعْلَمُونَ مَا فِي الْعَتَمَةِ وَالصُّبْحِ لَأَتَوْهُمَا »</p>

ที่มัสนัดในรูปแบบ
ญะมาอะฮฺ พร้อมทั้ง
กระตุ้นพวกเขาให้ไป
ละหมาดตั้งแต่เนิ่นๆ
ซึ่ง ผล บุ ญ ฆ อ ง
คำแนะนำนี้คือ

وَلَوْ حَبَوًّا» [البخاري برقم 624]

ความว่า “หากแม้พวกเขาจะรู้ถึง
(ความดีงาม)ในละหมาดอิซาอ์
และศุบหฺ แน่แท้พวกเขาจะต้องไป
ละหมาดมันทั้งสองแม้ว่าพวกเขา
จะต้องคิบลานก็ตาม” (บันทึก
โดยอัล-บุคอรีย์ หมายเลข 624)

ท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม
ได้กล่าวอีกว่า

«بَشَّرَ الْمَشَائِينَ فِي الظُّلَمِ إِلَى الْمَسَاجِدِ بِالتَّوْرِ

التَّامِّ يَوْمَ الْقِيَامَةِ» [أبو داود برقم 561]

ความว่า “จงแจ้งข่าวดีแก่บรรดาผู้ที่
เดินท่ามกลางความมืดมิดไป
ยังมัสนัด ว่าในวันกิยามะฮฺนั้นเขา
จะได้รับแสงรัศมีที่เจิดจรัสสมบูรณ์
ยิ่ง” (บันทึกโดยอบู ดาวูด หมายเลข
561)

ส่งเสริมให้สามีและลูกๆ ละหมาดสุนัตก่อนศุบหฺูในบ้าน ทั้งนี้เพื่อเป็นการเจริญรอยตามแบบฉบับของท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัมและได้รับผลบุญในส่วนนี้

ดังที่ท่านเราะฮะฮุลลอฮุ ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม ได้กล่าวว่า

«رَكَعَتَا الْفَجْرِ خَيْرٌ مِنَ الدُّنْيَا وَمَا فِيهَا» [مسلم]

[برقم 96]

ความว่า “สองร็อกอะฮุก่อนศุบหฺูดียิ่งกว่าโลกนี้และสิ่งที่มีอยู่ในมัน”

(บันทึกโดยมุสลิม หมายเลข 96)

ท่านเราะฮะฮุลลอฮุ ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม ได้กล่าวอีกว่า

«مَنْ صَلَّى اثْنَيْ عَشْرَةَ رَكْعَةً فِي يَوْمٍ وَلَيْلَةٍ بُنِيَ لَهُ

بَيْنَ بَيْتَيْ فِي الْجَنَّةِ» [مسلم برقم 728]

ความว่า “ผู้ใดที่ละหมาดสุนัต 12 ร็อกอะฮุในช่วงหนึ่งวันและคืน อัลลอฮุจะสร้างบ้านแก่เขาหลังหนึ่ง ด้วยละหมาดนั้นในสวนสวรรค์” (บันทึกโดยมุสลิม หมายเลข 728)

	<p>และท่านเราะสูลุลลอฮฺ คืออลัลลลอฮฺอะลยฮิวะสัลลัม ได้กล่าวอีกว่า</p> <p>«أَفْضَلُ الصَّلَاةِ صَلَاةُ الْمَرْءِ فِي بَيْتِهِ إِلَّا الْمَكْتُوبَةَ»</p> <p>[البخاري برقم 698، ومسلم برقم 781]</p> <p>ความว่า “การละหมาดที่ดีที่สุดของคนคนหนึ่งนั้นคือการละหมาดในบ้านของเขา ยกเว้นการละหมาดฟรฎู(ซึ่งที่มีสญิตประเสริฐที่สุด)”</p> <p>(บันทึกโดยอัล-บุคอรีย์ หมายเลข 698 มุสลิม หมายเลข 781)</p>
<p>หมั่นตรวจสอบให้มีเจตนาที่ดีตลอดทั้งวันในเดือนเราะมะฎอน</p>	

กิจวัตรที่นำปฏิบัติหลังจากออกจากมัสญิด

<p>กระตุนสมาธิในครอบครัวให้ชวนขวายผลตอบแทนและผลบุญในการแสวงหา</p>	<p>ดั่งที่ท่านเราะสูลุลลอฮฺ คืออลัลลลอฮฺอะลยฮิวะสัลลัม ได้กล่าววว่า</p> <p>«مَا أَكَلَ أَحَدٌ طَعَامًا قَطُّ خَيْرًا مِنْ أَنْ يَأْكُلَ مِنْ عَمَلٍ يَدِهِ ، وَإِنَّ نَبِيَّ اللَّهِ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ كَانَ يَأْكُلُ مِنْ</p>
---	--

วิชาหรือปัจจัยยังชีพที่
หะลาลและแสวงหา
ความรู้ที่ถูกต้อง

عَمَلٍ بِهِ» [البخاري برقم 1966]

ความว่า “ผู้ใดผู้หนึ่งจะไม่
รับประทานอาหารใดๆ ที่ประเสริฐ
ไปกว่าสิ่งที่เขาได้หามาด้วยการ
ทำงานจากน้ำมือของตัวเอง และ
แท้จริงนบีของอัลลอฮุนั้นคือท่านน
บิตาวูดจะรับประทานอาหารด้วย
การทำงานจากน้ำมือของตน”
(บันทึกโดยอัล-บุคอรีย์ หมายเลข
1966)

ท่านเราะฮ์มะฮ์มุด ลอฮู ค็อลลิลลอฮู อะลัยฮิ
วะสَّلัลม ได้กล่าวอีกว่า

« مَنْ سَلَكَ طَرِيقًا يَلْتَمِسُ فِيهِ عِلْمًا سَهَّلَ اللَّهُ

لَهُ بِهِ طَرِيقًا إِلَى الْجَنَّةِ » [مسلم برقم 2699]

ความว่า “ผู้ใดก็ตามที่ออกเดินทาง
เพื่อแสวงหาความรู้ อัลลอฮูจะทรง
ทำให้หนทางไปสู่สวรรค์สะดวก
ง่ายดายแก่เขา” (บันทึกโดยมุสลิม
หมายเลข 2699)

กระตุ้นสมาชิกใน
ครอบครัวทุกคนให้
หมั่นรำลึกถึงอัลลอฮ์
ตลอดทั้งวัน

จ ง ข ว น ข ว า ย
ผลตอบแทนและผล
บุญในการตักเตือน
เหล่านี้ ด้วยการ
วางเป้าหมายเพื่อ
การฎออะฮ์ต่ออัลลอฮ์
และเราะฮ์สุลของ
พระองค์

ตั้งที่อัลลอฮ์ ตะอาลา ได้ดำรัสว่า

﴿ لَا يَذْكُرِ اللَّهَ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾ [الرعد:

[๘

ความว่า “พึงทราบเถิด ! ด้วยการ
รำลึกถึงอัลลอฮ์เท่านั้นทำให้จิตใจ
สงบ” (สุเราะฮ์ อีร-เราะฮ์อุด : 28)

ท่านเราะฮ์สุลุลลอฮ์ ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิ
วะสัลลิม ได้กล่าววว่า

« أَحَبُّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ أَوْ أَفْضَلُ أَنْ تَمُوتَ
وَلِسَانُكَ رَطْبٌ مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ » [البخاري في

خلق أفعال العباد برقم 89

ความว่า “การงานที่เป็นที่รักและ
ประเสริฐยิ่ง ณ ที่อัลลอฮ์ คือการ
ตายในสภาพที่ลิ้นของท่านยังคง
เปียกชุ่มไปด้วยการรำลึกถึงอัลลอ
ฮ์” (บันทึกโดยอัล-บุคอรีร์ ในค็อลกุ

	อัฟฮาล อัล-อิบาด หมายเลข 89)
กระตุ้นสมาชิกในครอบครัวละหมาด	ตั้งที่ท่านเราะฮ์ลุลลอฮุ ค็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสَّلَام ได้กล่าวว่า

สุนัตฎูฮา แม้จะเป็น
เพียงแค่สองร็อกอะฮ์ก็
ตามก่อนที่จะออกจาก
บ้าน

«يُصْبِحُ عَلَى كُلِّ سُلَامَى مِنْ أَحَدِكُمْ صَدَقَةٌ، فَكُلُّ تَسْبِيحَةٍ صَدَقَةٌ، وَكُلُّ تَحْمِيدَةٍ صَدَقَةٌ، وَكُلُّ تَهْلِيلَةٍ صَدَقَةٌ، وَكُلُّ تَكْبِيرَةٍ صَدَقَةٌ، وَأَمْرٌ بِالْمَعْرُوفِ صَدَقَةٌ، وَنَهْيٌ عَنِ الْمُنْكَرِ صَدَقَةٌ، وَيُجْزَى مِنْ ذَلِكَ رَكْعَتَانِ يَرْكَعُهُمَا مِنَ الضُّحَى» [مسلم برقم 1720].

ความว่า "ในแต่ละเช้านั้นพวกท่านแต่ละคนมีหน้าที่ต้องจ่ายเศาะตะตะเกาะฮ์สำหรับทุกๆ ข้อต่อในร่างกาย การตัสบีหฺ(กล่าว สُبْحَانَ اللَّهِ ลอฮ์)ครั้งหนึ่งก็ถือเป็นหนึ่งเศาะตะตะเกาะฮ์ การตะห์มิด(กล่าว อัลฮัมดุลิลลาฮ์)ครั้งหนึ่งก็ถือเป็นหนึ่งเศาะตะตะเกาะฮ์ การสั่งเสียให้ทำความดีก็เป็นหนึ่งเศาะตะตะเกาะฮ์ การห้ามจากความชั่วก็เป็นหนึ่งเศาะตะตะเกาะฮ์ และเป็นการทดแทนอย่างพอเพียงสำหรับสิ่งเหล่านั้นทั้งหมดด้วยการละหมาดฎูฮาสองร็อกอะฮ์" (บันทึกโดย

	<p>มุสลิม 720)</p>
<p>ออกไปทำงาน หรือไปมหาวิทยาลัย และโรงเรียน พร้อมกับตั้งใจว่าเพื่อที่จะได้รับผลตอบแทนและผลบุญจากอัลลอฮ์</p>	<p>ตั้งที่ท่านเราะฮะฮ์สุลลอลอฮุ คีออลลัลลอลอฮุอะลัยฮิวะสَّلَام ได้กล่าวว่า</p> <p>« مَا أَكَلَ أَحَدٌ طَعَامًا قَطُّ خَيْرًا مِنْ أَنْ يَأْكُلَ مِنْ عَمَلِ يَدِهِ، وَإِنَّ نَبِيَّ اللَّهِ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ كَانَ يَأْكُلُ مِنْ عَمَلِ يَدِهِ » [البخاري برقم 1966</p> <p>ความว่า “ ผู้ใด ผู้หนึ่ง จะไม่รับประทานอาหารใดๆ ที่ประเสริฐไปกว่าสิ่งที่เขาได้หามาด้วยการทำงานจากน้ำมือของตัวเอง และแท้จริงนบีของอัลลอฮ์นั้นคือท่านนบิตาเวอดจะรับประทานอาหารด้วยการทำงานจากน้ำมือของตน” (บันทึกโดยอัล-บุคอรีห์ หมายเลข 1966)</p> <p>ท่านเราะฮะฮ์สุลลอลอฮุ คีออลลัลลอลอฮุอะลัยฮิวะสَّلَام ได้กล่าวอีกว่า</p>

	<p>« مَنْ سَلَكَ طَرِيقًا يَلْتَمِسُ فِيهِ عِلْمًا سَهَّلَ اللَّهُ لَهُ بِهِ طَرِيقًا إِلَى الْجَنَّةِ » [مسلم برقم 2699]</p> <p>ความว่า “ผู้ใดก็ตามที่ออกเดินทางเพื่อแสวงหาความรู้ อัลลอฮฺจะทรงทำให้หนทางไปสู่สวรรค์สะดวกง่ายดายแก่เขา” (บันทึกโดยมุสลิม หมายเลข 2699)</p>
<p>หมั่นรำลึกถึง อัลลอฮฺตลอดทั้งวัน ดั่งที่อัลลอฮฺ ตะอาลา ได้ดำรัสว่า</p> <p>﴿ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾ [الرعد: ٢٨]</p> <p>ความว่า “พึงทราบเถิด ! ด้วยการรำลึกถึงอัลลอฮฺเท่านั้นทำให้จิตใจสงบ” (สุเราะฮฺ อีร-เราะอูด : 28)</p>	<p><u>ตัวอย่างบทชิกิริที่น่าอ่าน</u></p> <p>(1)</p> <p>سبحان الله وبحمده، أستغفر الله وأتوب إليه สุบหานัลลอฮฺ วะบิหฺมัดฮฺ อัสตัฆฺฟิ ร์ลลอฮฺ วะอะตุบฺอุอิลัยฮฺ</p> <p>ท่านเราะฮะสุลุลลอฮฺ ศ็อลลัลลอฮฺอะลัยฮิ วะอัลลัฮฺม มักจะกล่าวเป็นประจำว่า</p> <p>سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ، أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ สุบหานัลลอฮฺ วะบิหฺมัดฮฺ อัสตัฆฺฟิ ร์ลลอฮฺ วะอะตุบฺอุอิลัยฮฺ</p> <p>(มหาบริสุทฺหฺียิงอัลลอฮฺและด้วยการสรรเสริญแด่พระองค์ ฉันทขอ</p>

ท่านเราะสะสุลุลลอฮฺ
คือลัลลลอฮฺอะลัยฮิ
วะสัลลัม ได้กล่าวว่า

«أَحَبُّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ أَوْ
أَفْضَلُ أَنْ تَمُوتَ وَلِسَانِكَ
رَطْبٌ مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ»
[البخاري في خلق أفعال

العباد برقم 89]

ความว่า “การงานที่
เป็นที่รักและ
ประเสริฐยิ่ง ณ
ที่อัลลอฮฺ คือการ
ตายในสภาพที่ลิ้น
ของท่านยังคงเปียก
ชุ่มไปด้วยการรำลึก
ถึงอัลลอฮฺ” (บันทึก
โดย อัล-บุคอรี
ในค็อลฎุ อ์ฟอาล อัล-

อภัยโทษต่ออัลลอฮฺ และฉันขอ กลับไปยังพระองค์)

ท่านหญิงอาอิชะฮฺเล่าอีกว่า ฉันได้
กล่าวว่า โอ้ท่านเราะสะสุลุลลอฮฺ ทำไม
ฉันมักเห็นท่านอ่านเป็นบ่อยครั้งว่า *สุบ
หานัลลอฮฺ วะบิห์มด็ยฺ อัสตัมฟิรุลลอฮฺ
วะอะตุบุด็ลียฺ* ? ท่านเราะสะสุลุลลอฮฺ
คือลัลลลอฮฺอะลัยฮิวะสัลลัม ได้กล่าว
ว่า “ฉันได้รับแจ้งจากพระเจ้าผู้อภิบาล
ของฉันว่า ฉันจะเห็นสัญลักษณ์ของ
ประชาชาติของฉัน ซึ่งเมื่อฉันได้เห็น
มันแล้ว ฉันจึงมักอ่านเป็นบ่อยครั้งว่า
*สุบหานัลลอฮฺ วะบิห์มด็ยฺ อัสตัมฟิ
รุลลอฮฺ วะอะตุบุด็ลียฺ* ซึ่งแท้จริงฉันได้
เห็นมัน เมื่อความช่วยเหลือของอัลลอ
ฮฺ และการพิชิต(เมืองมักกะฮฺ)ได้มาถึง
แล้ว และเจ้าได้เห็นประชาชนเข้าใน
ศาสนาของอัลลอฮฺเป็นหมู่ๆ ดังนั้นจง

อີบาด หมายเลข 89)

แต่ข้อสงสัยดีด้วยการสรรเสริญพระเจ้าของเจ้า และจงขออภัยโทษต่อพระองค์เถิด แท้จริงพระองค์นั้นเป็นผู้ทรงอภัยโทษเสมอ (สุเราะฮ์ฮุอัน-นัศร : 1-3) (บันทึกโดยมุสลิม หมายเลข 754)

(๖)

أستغفر الله العظيم من جميع الذنوب

وأتوب إليه

อัสตัฆฟิรุลลอฮฺ อัล-อะซีมี มินญะ

มีอิซซุนุบ วะอะตุบอิลัยฮฺ

ท่านเราะฮ์สุลุลลอฮฺ ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิ

วะสลัลัม ได้กล่าวว่า

«يَا أَيُّهَا النَّاسُ تَوُوبُوا إِلَى اللَّهِ ، فَإِنِّي أَتُوبُ فِي

الْيَوْمِ إِلَيْهِ مِئَةَ مَرَّةٍ» [مسلم برقم 2702]

“โอ้ผู้คนที่ทั้งหลาย พวกท่านจงขออภัยโทษต่ออัลลอฮฺเถิด เพราะแท้จริงฉันขออภัยโทษต่ออัลลอฮฺ

ในวันหนึ่งวัน 100 ครั้ง” (บันทึกโดย
มุสลิม หมายเลข 2702)

(๓)

سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ سُبْحَانَ اللَّهِ الْعَظِيمِ

สُبْحَانَ اللَّهِ الْعَظِيمِ วัะบิหัมดิฮฺ

สُبْحَانَ اللَّهِ الْعَظِيمِ อัล-อะซีมี

ท่านเราะฮ์มะลูลลอฮฺ ค็อลลิลลอฮฺอะ
ลัยฮิวัะสัลลัม ได้กล่าวว่า สองคำที่
เบาแก่ลิ้น(ที่จะกล่าว)หนักบนตาซัง
(ในวันกิยามะฮฺ) เป็นที่รักแก่อัล-
เราะฮ์มาน(อัลลอฮฺผู้ทรงเมตตา) นั้น
คือ

سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ، سُبْحَانَ اللَّهِ الْعَظِيمِ

สُبْحَانَ اللَّهِ الْعَظِيمِ วัะบิหัมดิฮฺ สُبْحَانَ اللَّهِ الْعَظِيمِ อัล-อะซีมี(มหาบริสุทธิ์ยิ่งอัลลอฮฺและด้วยการสรรเสริญแด่พระองค์ มหาบริสุทธิ์ยิ่งอัลลอฮฺผู้ทรงยิ่งใหญ่เหนือสิ่งอื่นใด)”

(บันทึกโดยอัล-บุคอรีห์ หมายเลข
6682 และมุสลิม หมายเลข 2694)

(๔)

لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين
ลาอิลาฮะ อิลลา อันตะ สุบหานะ
กะ อินนียกุนตุ มินนัซซอลิมีน
ท่านเราะฮ์มะฮ์มุด ลอฮุ ค็อ ลัลลอฮุ อะลัยฮิ
วะสَّلัลัม ได้กล่าวว่า ดูอาร์ของซินนูน
(หมายถึงท่านนบี ญุนุส อะลัยฮิสลาม)
เมื่อครั้งที่ท่านขอขณะอยู่ในท้อง
ปลาวาฬ คือ

«لا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ
الظَّالِمِينَ»

ลาอิลาฮะ อิลลา อันตะ สุบหานะ
กะ อินนียกุนตุ มินนัซซอลิมีน
(ไม่มีพระเจ้าอื่นใดนอกจาก
พระองค์ มหาบริสุทธิ์ยิ่งเถิด
พระองค์ผู้เป็นเจ้า แท้จริงข้าเป็น

หนึ่งในบรรดาผู้อธรรม)

แท้จริง ไม่มีมุสลิมคนใดที่กล่าวมัน
เมื่อเกิดเรื่องโตขึ้นก็ตาม เว้น
แต่อัลลอฮ์อยู่่อมจะต้องตอบรับแก่เขา
(หะดีษเศาะฮี้หฺ บันทึกลงโดยอัล-ติรมิ
ซีห์ หมายเลข 3500)

(๐)

سُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ
وَاللَّهُ أَكْبَرُ

สُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ
وَاللَّهُ أَكْبَرُ
อັกบ์รฺ

ท่านเราะฮ์มุลลอฮ์ คืออัลลอฮ์อยู่
ล้นล้นจะสลั้ม ได้กล่าวว่า การที่ฉัน
กล่าว

سُبْحَانَ اللَّهِ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ، وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ،
وَاللَّهُ أَكْبَرُ

“สُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ
وَاللَّهُ أَكْبَرُ”

ลาอิลาฮะอิลลัลลอฮฺ วัลลอฮฺ
อักบาร”

(มหาบริสุทธิ์ยิ่งอัลลอฮฺ การ
สรรเสริญเป็นเอกสิทธิ์แต่อัลลอฮฺ
ไม่มีพระเจ้าอื่นใดนอกจากอัลลอ
ฮฺแต่เพียงพระองค์เดียว อัลลอฮฺ
ทรงยิ่งใหญ่)

นั้นย่อมเป็นที่รักแก่ฉันมากกว่าสิ่งที่
ดวงอาทิตย์ได้ขึ้นมาจากเหนือมัน
(หมายถึงโลกดุนยา)" (บันทึกโดย
มุสลิม หมายเลข 2695)

และท่านเราะสูลุลลอฮฺ ศ็อลลัลลอ
ฮฺอะลัยฮิวะสัลลัม ได้กล่าวว่า
ถ้อยคำที่เป็นที่รักที่สุดแก่อัลลอฮฺนั้น
มีสี่ถ้อยคำ นั่นคือ

سُبْحَانَ اللَّهِ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ، وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ،
وَاللَّهُ أَكْبَرُ

“สُبْحَانَ اللَّهِ วัลْحَمْدُ لِلَّهِ ۝

ลาอิลาฮะอิลลัลลอฮฺ วัลลอฮุ
อักบัร”

(มหาบริสุทธิ์ยิ่งอัลลอฮฺ การ
สรรเสริญเป็นเอกสิทธิ์แต่อัลลอฮฺ
ไม่มีพระเจ้าอื่นใดนอกจาก
อัลลอฮฺแต่เพียงพระองค์เดียว
อัลลอฮฺทรงยิ่งใหญ่)

ไม่เป็นปัญหาแก่ท่านว่าจะเริ่มกล่าว
ด้วยคำใดก่อนก็ได้ (บันทึกโดย
มุสลิม หมายเลข 2137)

(๖)

لا حول ولا قوة إلا بالله

ลาเหลอะวะลา กุวะตะ อิลลาบิล
ลาฮฺ

ท่านเราะสูลุลลอฮฺ คือลัลลอฮฺอะ
ลัยฮิวะสัลลัม ได้กล่าววว่า ใ้
อับดุลลอฮฺ บิน กัอยสุ เเฮย “จะให้ฉัน
บอกแก่ท่านถึงคลังหนึ่งในจำนวน

คลังทั้งหลายของสวรรค์ใหม่?” ฉัน
จึงตอบว่า “เอาสิ ใ้ท่านเราะสุลุลลอ
ฮฺ” ท่านนบีจึงกล่าวว่า จงกล่าวเถิด
ว่า

لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ

ลาเหลอะวะลา กุวะตะ อิลลาบิล
ลาฮฺ

(ไม่มีความสามารถและพลังกำลัง
ใดที่เกิดขึ้นเว้นแต่ด้วยการอนุมัติ
ของอัลลอฮฺ)

(บันทึกโดยอัล-บุคอรีห์ หมายเลข
6384 และมุสลิม หมายเลข 2704)

(v)

سُبْحَانَ اللَّهِ الْعَظِيمِ وَبِحَمْدِهِ

สُبْحَانَ اللَّهِ الْعَظِيمِ วัะบิหฺมัดฮิ

ท่านเราะสุลุลลอฮฺ ค็อลลัลลอฮฺอะลยฮิ
วะสลัลม ได้กล่าวว่า ผู้ใดกล่าวว่า

سُبْحَانَ اللَّهِ الْعَظِيمِ وَبِحَمْدِهِ

สุบหานัลลอฮิลอะซีมี วะบิห์มัดยฺ
(มหาบริสุทธิ์ยิ่งอัลลอฮผู้ทรง
ยิ่งใหญ่ และด้วยการสรรเสริญแต่
พระองค์)

อัลลอฮจะปลุกต้นไม้แก่เขาหนึ่งต้น
ในสวนสวรรค์(บันทึกโดยอัล-อัล
บานีย์ ในหนังสือ “เศาะฮิหฺอัล-
ตัรซีบ” หมายเลข 1540)

(v)

اللَّهُمَّ صل على محمد وعلى آل محمد كما صليت
على آل إبراهيم إنك حميد مجيد، اللَّهُمَّ بارك على
محمد وعلى آل محمد كما باركت على آل
إبراهيم إنك حميد مجيد

อัลลอฮมุมะ ค็อลลิอะลามุหัมมัด
วะอะลา อาลิมุหัมมัด กะมาค็อล
ลัยตะอะลา อาลิอิบรอฮีม อินนะ
กะหะมีดุมมะญีดี , อัลลอฮมุมะ
บาริก อะลามุหัมมัด วะอะลาอาลิ

มุหัมมัด กะมาบารีอกตะอะลา
อาลิอิบรอฮีม อินนะกะ หะมีดุม
มะญิด

อัลลฮอญ ตะอาลา ได้กล่าวว่า

﴿ إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ ۚ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا ﴾ [الأحزاب : ٥٦]

ความว่า “แท้จริงอัลลฮอญและม
ลาอิกะฮฺของพระองค์ขอพรอัน
ประเสริฐแก่ันบี โอ์ บรรดาผู้
ศรัทธาเอ๋ย ! พวกเจ้าจงขอพรอัน
ประเสริฐให้เขาและกล่าวทักทาย
เขาโดยคารวะ” (สูเราะฮฺ อัล-อะห
ซาบ : 56)

ท่านเราะสูลุลลฮอญ คือลัลลฮอญอะ
ลัยฮิอะสลัลัม ได้กล่าวว่า

«مَنْ صَلَّى عَلَيَّ صَلَاةً، صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ بِهَا عَشْرًا.»

ความว่า “ผู้ใดที่เศาะละวาต(ขอพรอันประเสริฐ)แก่ฉันหนึ่งครั้ง อัลลอฮ์ก็จะเศาะละวาตแก่เขา 10 ครั้ง” (บันทึกโดยมุสลิม หมายเลข 582)

และท่านเราะสูลุลลอฮฺ คือลัลลลอฮฺ อะลัยฮิเวสَّلِّمْ

« لَا تَجْعَلُوا بُيُوتَكُمْ قُبُورًا ، وَلَا تَجْعَلُوا قَبْرِ عِيْدًا ، وَصَلُّوا عَلَيَّ ، فَإِنَّ صَلَاتَكُمْ تَبْلُغُنِي حَيْثُ كُنْتُمْ .»

ความว่า “พวกท่านอย่าทำบ้านพวกท่านให้เป็นกุบรูร และอย่าเอากุบรูรของฉันทันเทศกาลซุมนุม (วันตรุษ) และพวกท่านจงเศาะละวาต(ขอพรอันประเสริฐ)แก่ฉันแท้จริง การเศาะละวาตของพวกท่านจะถึงไปยังฉัน ในทุกที่ที่ท่านอยู่” (ดู เศาะฮี้หฺ อัล-ญามิอฺ

กิจวัตรที่น่าปฏิบัติหลังจากเวลาซุฮฺริ

อ่านดุอาอ์รับอะซานเวลาละหมาดซุฮฺริ และขกนวยช่วงเวลา
ระหว่างอะซานกับอิกอมะฮฺด้วยการขอดุอาอ์

ท่องจำ หรือ อ่าน
อัลกุรอาน พร้อมกับใส่
ถุงมือในขณะที่สัมผัส
กับอัลกุรอาน (ดูพิศวา
ในเรื่องนี้จากเว็บ
www.islamqa.com
หมายเลข 70403)

ท่านเราะฮ์มะลูลลอฮฺ คือลัลลลอฮฺอะลยฮิ
วะสัลลัม กล่าวว่า

«يُقَالُ لِصَاحِبِ الْقُرْآنِ افْرَأْ وَارْتَقِ وَرَتِّلْ كَمَا
كُنْتَ تُرْتِّلُ فِي الدُّنْيَا، فَإِنَّ مَنْزِلَكَ عِنْدَ آخِرِ آيَةٍ
تَقْرُؤُهَا».

ความว่า “(ในวันอาคิเราะฮฺ)จะถูก
กล่าวแก่ผู้ที่อ่านอัลกุรอานว่า จง
อ่านและจงเลื่อนขึ้นตามระดับชั้น
(ในสวรรค์) และจงอ่านอย่างชัด
ถ้อยชัดคำ ดังที่ท่านเคยอ่านใน
โลกดุนยามาก่อน เพราะชั้น
สวรรค์ที่เจ้าจะได้รับคืออายะฮฺ
สุดท้ายที่ท่านได้อ่านอัลกุรอาน
จบ” (บันทึกโดยอับต-ติรมิซีย์

	<p>หมายเลขหะดีษ 2914 ท่านได้กล่าวว่าเป็นหะดีษ หะสัน เคาะฮีห)</p>
<p>เข้าครัวและเตรียมอาหารไว้สำหรับละศีลอดให้กับคนที่ถือศีลอด พร้อมๆ กับชวนขวายผลตอบแทนและผลบุญจากการทำงานที่ยิ่งใหญ่นี้</p>	<p>จากท่านอนัส บิน มาลิก เราะอะฎิยัลลอฮุอันฮุ เล่าว่า</p> <p>كُنَّا مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي السَّفَرِ فَمِنَّا الصَّائِمُ وَمِنَّا الْمُفْطِرُ، قَالَ فَتَزَلْنَا مَنْزِلًا فِي يَوْمٍ حَارًّا أَكْثَرْنَا ظِلًّا صَاحِبُ الْكِسَاءِ، وَمِنَّا مَنْ يَتَّبِعِي الشَّمْسَ بِيَدِهِ، قَالَ فَسَقَطَ الصَّوَامُ وَقَامَ الْمُفْطِرُونَ فَضَرَبُوا الْأَبْيَةَ وَسَقَوْا الرِّكَابَ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «ذَهَبَ الْمُفْطِرُونَ الْيَوْمَ بِالْأَجْرِ»</p> <p>ความว่า พวกเราได้ร่วมเดินทางกับท่านนบี ศีลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม ซึ่งในหมู่พวกเราบางคนก็ถือศีลอด บางคนก็ละศีลอด ท่านเล่าต่อว่า เมื่อเราได้ถึงสถานที่หนึ่งซึ่งในวันนั้นอากาศร้อนมาก ส่วนใหญ่ในหมู่พวกเราที่อยู่ร่วมมากที่สุดคือบรรดาคนที่</p>

	<p>มีผ้าคลุม แต่บางคนก็ใช้มือบังแดด ท่านได้เล่าต่อว่า และแล้วคนที่ถือศีลอดก็ได้นั่งลง ส่วนคนที่ละศีลอดนั้นก็ยังยืนขึ้นแล้วสร้างที่พักชั่วคราวและให้น้ำแก่ผู้อื่น ท่านเราะสุลุลลอฮฺ ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม จึงกล่าวว่า “บรรดาผู้ที่ละศีลอดได้ผลบุญของพวกเขาแล้วในวันนี้(ได้รับผลบุญมากกว่าเพราะได้ช่วยเหลือผู้ที่ถือศีลอด)” (บันทึกโดยมุสลิม หมายเลข 1119)</p>
<p>จนช่วยช่วงเวลาที่ตระเตรียมอาหารในครัวไปกับการแสวงหาความโปรดปรานและความดีงาม นั่นคือ</p> <ul style="list-style-type: none"> - หมั่นซุกรุลลอฮฺ(รำลึกถึงอัลลอฮฺ) ตัสบีหฺ อีสติฆฟาร และซอดุอาอ์ 	<p>อัลลอฮฺ ตะอาลา ได้ดำรัสว่า</p> <p>﴿ لَا يَذْكُرِ اللَّهَ تَظْمِينَ الْقُلُوبِ ﴾ [الرعد: 28]</p> <p>ความว่า “พึงทราบเถิด ! ด้วยการรำลึกถึงอัลลอฮฺเท่านั้นทำให้จิตใจสงบ” (สุเราะฮฺ อัล-เราะอฺดู : 28)</p> <p>“ได้มีชายชาวอาหรับชนบทคนหนึ่งกล่าวว่า โอ้ ท่านเราะสุล</p>

<p>- ฟังอัลกุรอานหรือบรรยายจากเครื่องเล่นเสียง ในขณะที่ตระเตรียมอาหารในครัว</p> <p>- ฟังอัลกุรอานจากช่องวิทยุต่างๆ</p>	<p>ลุลลอฮฺ แท้จริงแล้วบทบัญญัติของอิสลามนั้นดูมากมายแก่ฉันเหลือเกิน ดังนั้นขอท่านชี้แนะสิ่งหนึ่งที่ฉันจะได้ใช้ยึดมั่นกับมันด้วยเถิด ท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม ได้กล่าวตอบว่า</p> <p style="text-align: center;">«لَا يَزَالُ لِسَانَكَ رَطْبًا مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ»</p> <p>"จงให้ลิ้นของท่านเปียกชุ่มด้วยการกล่าวรำลึกถึงอัลลอฮฺอยู่เสมอ" (หะดีษหะสัน บันทึกโดยอัตติรมิซีย์ หมายเลข 3372 และอิบนุมาญะฮฺ หมายเลข 3793)</p>
<p>กระตุ้นลูกๆ ให้ละหมาดซุฮฺริและละหมาดสุนัตเราะวาติบ(ก่อน-หลัง) แต่ถ้าพวกเขาไม่มีความสะดวกที่จะปฏิบัติมันในขณะที่อยู่ในโรงเรียน ก็จงชวนพวกเขาผลตอบแทนและผลบุญนั้นด้วยการส่งเสริมให้พวกเขาปฏิบัติในสิ่งที่เป็นสุนัตและสั่งสอนพวกเขาให้รักษาซึ่งการปฏิบัติสิ่งที่เป็นฟัรฎู(ละหมาดฟัรฎู)</p>	
<p>นอนหลับพักผ่อนพร้อมๆ กับเนี่ยตว่า</p>	<p>ท่านมุอาซุ บินญะบัล เราะอะฎียัลลอฮฺอันฮฺ ได้กล่าวว่า “แท้จริงฉันได้</p>

<p>เพื่อชวนขยาย ผลตอบแทนและผล บุญจากอัลลอฮ์</p>	<p>ชวนขยายผลตอบแทนและผลบุญ ในการนอนของฉัน แจกเช่นที่ฉัน ได้ชวนขยายมันในช่วงเวลาที่ฉัน ตื่นขึ้นมาทำภารกิจต่างๆ”</p>
---	--

กิจวัตรที่น่าปฏิบัติหลังจากเวลาอัสร์

<p>ปลุกลุกๆเพื่อเตรียมตัวละหมาดอัสร์</p>	
<p>อ่านดุอาอ์รับอะซานเวลาละหมาดอัสร์</p>	
<p>กระตุ้นให้สามีและลูกๆละหมาด อัสร์ในรูปแบบญะมาอะฮ์ที่มีสติ และรับฟังข้อเตือนสติที่มีสติ แล้ว ให้อ่านอัลกุรอาน และกระตุ้นหญิง สาวให้ละหมาดในรูปแบบญะ มาอะฮ์ที่บ้านถ้าหากสามารถทำได้</p>	<p>ท่านเราะฮ์มะลูลลอฮ์ คืออัลลิลลอฮ์อะลัยฮิ วะสัลลัม ได้กล่าวว่า «من غدا إلى المسجد لا يريد إلا أن يتعلم خيرا، أو يُعَلِّمَهُ كان له كأجرِ حَاجٍّ تَمَامًا حَجَّتِهِ» ความว่า “ผู้ใดที่เดินไป ยังมัสญิด ซึ่งเขาไม่ได้ ต้องการสิ่งใด เว้นแต่ เพื่อเรียนรู้สิ่งที่ดีงาม หรือเพื่อสอนมันแก่คน</p>

	<p>อื่น สำหรับเขาแล้ว ย่อมได้รับผลบุญ เหมือนการทำหัจญ์ที่ สมบูรณ์” (บันทึกโดย อัญญาอะบะรอไนย์ หะดีษ หะสัน เศาะฮี้หฺ)</p>
<p>ชะมักเขมันในการท่องจำหรือ อ่านอัลกุรอาน พร้อมกับใส่ถุงมือ ในขณะที่สัมผัสกับอัลกุรอาน</p>	

กิจกรรมที่น่าปฏิบัติก่อนเข้าเวลามัฆริบเล็กน้อย

<p>มุ่งมั่นในการขออูอาห์ และอิสติฆฟารุใน ระหว่างช่วงเวลา ทำงาน พร้อมๆ กับเนียตว่าเพื่อ ชวนชวายผลตอบแทน และผลบุญในการ</p>	<p>ท่านเราะสะอูลุลลอฮฺ คืออลัลลลอฮฺอะ ลยฮิอะสลัลัม ได้กล่าวว่า</p> <p style="text-align: center;">«الدُّعَاءُ هُوَ الْعِبَادَةُ»</p> <p>ความว่า “อูอาห์คืออิบาดะฮฺ” (เป็น หะดีษเศาะฮี้หฺ ตามทัศนะของอัล-อัล บานีญ์ ในหนังสือเศาะฮี้หฺ อัล-ญามิอุ หมายเลข : 3407)</p>
--	--

<p>ตระเตรียมสำหรับอาหาร</p>	
<p>ขวนขวายผลตอบแทน และผลบุญในขณะที่แจกจ่ายอาหารที่ใช้ละศีลอดแก่เพื่อนบ้าน และคนที่มีความจำเป็น เป็นการสร้างความปิติยินดีแก่หัวใจของพวกเขา ผู้ที่ไม่ตรึกับเพื่อนบ้าน ให้ความช่วยเหลือแก่พวกเขา และหวังผลบุญในการให้อาหารแก่คนที่ถือศีลอด</p>	<p>ท่านเราะฮะฮ์ลุลลอฮุ คีอัลลัลลอฮุอะลัฮิวะฮ์ลัลลัม ได้กล่าวว่</p> <p>«مَنْ فَطَرَ صَائِمًا كَانَ لَهُ مِنْهُ أَجْرُهُ غَيْرَ أَنَّهُ لَا يَنْقُصُ مِنْ أَجْرِ الصَّائِمِ شَيْئًا»</p> <p>ความว่า “ผู้ใดก็ตามที่เลี้ยงอาหารให้แก่ผู้ที่ละศีลอด เขาก็จะได้ผลบุญเท่ากับผลบุญของผู้ที่ถือศีลอดนั้น โดยที่ผลบุญของผู้ถือศีลอดนั้นไม่มีการลดหย่อนแม้แต่นิดเดียว” (บันทึกโดย อัด-ติรมิซีย์ และอิบนุ มาญะฮ์ เป็นหะดีษเศาะฮี้หฺ ในทัศนะของอัล-อัลบานีย์ ในหนังสือ “เศาะฮี้หฺ อัล-ญะมาอิฮฺ” หมายเลข 6415)</p> <p>มีบันทึกในหนังสือเศาะฮี้หฺอัล-บุคอรีฮ์ ว่า</p> <p>«كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَحْوَدَ النَّاسِ»</p>

بِالْخَيْرِ وَكَانَ أَجْوَدَ مَا يَكُونُ فِي رَمَضَانَ حِينَ يَلْقَاهُ جَبْرِيْلُ وَكَانَ جَبْرِيْلُ عَلَيْهِ السَّلَامُ يَلْقَاهُ كُلَّ لَيْلَةٍ فِي رَمَضَانَ حَتَّى يَنْسَلِخَ يِعْرِضُ عَلَيْهِ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الْقُرْآنَ فَإِذَا لَقِيَهِ جَبْرِيْلُ عَلَيْهِ السَّلَامُ كَانَ أَجْوَدَ بِالْخَيْرِ مِنَ الرِّيحِ الْمُرْسَلَةِ»

ความว่า “ท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม เป็นบุคคลที่ใจบุญที่สุดในการทำความดีในบรรดามนุษย์ทั้งหลาย และท่านจะมีความใจบุญมากที่สุดในเดือนเราะมะฎอน โดยเฉพาะเมื่อช่วงที่มลาอิกะฮฺญิบรีล อะลัยฮิสลาม ได้มาหาท่านในทุกๆ คืนของเดือนเราะมะฎอน และทั้งสองก็จะศึกษาอัลกุรอานด้วยกัน และเมื่อมลาอิกะฮฺญิบรีล อะลัยฮิสลาม มาหาท่าน ท่านนบีนั่นเป็นผู้ใจบุญในการทำความดี ยิ่งกว่าลมที่พัดเสียอีก” (บันทึกโดยอัล-บุ

กิจวัตรที่นำไปปฏิบัติหลังจากดวงอาทิตย์ตก

อ่านดุอาอ์รับอะซานเวลาละหมาดมัฆริบ

ส่งเสริมให้คนในครอบครัวละศีลอดด้วยกับผล รุฎฎิบ (อินทผลัมสด) หรือผล ตะมัรฺ (อินทผลัมแห้ง) จำนวนสี่ หรือน้ำเปล่า และอบรมสั่งสอนพวกเขาให้ชวนขวายผลบุญด้วยการปฏิบัติตามสุนนะฮฺของท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม พร้อมกล่าวดุอาอ์ละศีลอด

จากท่านอนัส เราะะฎิยัลลอฮุอันฮุ เล่าว่า

«كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُفْطِرُ قَبْلَ أَنْ يُصَلِّيَ عَلَى رُطَبَاتٍ، فَإِنْ لَمْ تَكُنْ رُطَبَاتٍ فَتَمْرَاتٍ، فَإِنْ لَمْ تَكُنْ تَمْرَاتٍ حَسَا حَسَوَاتٍ مِنْ مَاءٍ»

ความว่า “ท่านเราะสูลุลลอฮุ ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัมจะละศีลอดด้วยลูกอินทผลัมสด (รุฎฎิบ) ไม่ก็เม็ดก่อนจะทำการละหมาดมัฆริบ หากไม่มีลูกอินทผลัมสดท่านก็จะละศีลอดด้วยลูกอินทผลัมแห้ง (ตะมัรฺ) และหากไม่มีลูกอินทผลัมแห้งท่านก็จะละศีลอดด้วยการดื่มน้ำเพียงไม่ก็อีก” (มุสнадอะหมัด,

เล่ม 3 หน้า 164, สุนัน อับู ดาวูด
เลขที่ 2339, มุสตักร็อก อัล-หากิม
เล่ม 1 หน้า 432 ดู อีรวาห์ อัล-เฮาะ
ลีล เลขที่ 922)

ท่านเราะสูลุลลอฮฺ ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิ
วะสัลลัม เมื่อต้องการละศีลอดก็จะ
กล่าวว่า

«ذَهَبَ الظَّمَاُ وَأَبْتَلَتِ العُرُوقُ، وَثَبَتَ الأَجْرُ إِنِ
شَاءَ اللهُ»

ชะฮะบ์ซ็เฮาะมะอฺ วับตัลละติลอุรูก
วะษะบะตัลอัญรู อินชาอัลลอฮฺ

ความว่า “ความกระหายได้ดับลง
แล้ว เส้นโลหิตก็เป็ยกขึ้น และผล
บุญก็ได้มั่นคงแล้ว อินชาอัลลอฮฺ
(หากอัลลอฮฺทรงประสงค์)” (บันทึก
โดยอับูดาวูด หมายเลข 2010 ดู
เศาะฮี้หฺ สุนัน อับี ดาวูด หมายเลข

	2066 เป็นหะดีษหะสัน)
<p>กระตุ้นให้สามี ลูกๆ และพี่น้องละหมาดมัซริบที่มีสติ และให้หญิงสาวละหมาดในรูปแบบญะมาอะฮ์ที่บ้านถ้าหากสามารถทำได้</p>	
<p>กระตุ้นให้ละหมาดสุนัตเราะวาติบหลังละหมาดมัซริบสองร็อกอะฮ์</p>	
<p>อ่านอัลซุรเราะฮ์ยามเย็นช่วงระหว่างที่รอกอะฮ์มัซริบ และกระตุ้นสมาชิกในครอบครัวให้หมั่นอ่านอัลซุรเราะฮ์นี้</p>	
<p>พยายามละศีลอดกับคนในครอบครัวโดยพร้อมหน้าพร้อมตากัน รวมทั้งซุญญะฮ์ต่ออัลลอฮ์ต่อความโปรดปรานที่ทำให้สามารถถือศีลอดได้อย่างสมบูรณ์ในวันนี้</p>	
<p>กระตุ้นสมาชิกในครอบครัวให้ตระเตรียมตัวเองเพื่อละหมาดอิซฮ์และตะรอวีหฺที่มีสติหากสามารถทำได้ (เฉพาะหญิงสาวที่ไม่มี</p>	<p>ท่านเราะฮ์ลุลลอฮ์ ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม ได้กล่าวว่</p> <p>«أَيُّمَا امْرَأَةٍ اسْتَعْطَرَتْ فَمَرَّتْ عَلَى قَوْمٍ لِيَجِدُوا رِيحَهَا، فَهِيَ زَانِيَةٌ»</p> <p>ความว่า "หญิงสาวนางใดที่ใส่น้ำหอม แล้วเดินผ่านไปยังกลุ่มคนพวกหนึ่งเพื่อให้พวกเขาได้รับกลิ่น</p>

ประจำเดือนเท่านั้น) ด้วยการอาบน้ำว่าญูอ์ สวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาด เรียบร้อยและประพรม น้ำหอม (แต่สำหรับหญิงสาวนั้นไม่อนุญาตให้ออกจากบ้านในสภาพที่เธอประพรมน้ำหอม) และให้ทุกคนรำลึกอยู่เสมอว่าในทุกย่างก้าวไปยังมีสติปัญญานั้นมีความดีงามอยู่

ของนาง นางก็เท่ากับเป็นผู้ทำชิ
นา" (บันทึกโดยอะหฺมัด และ อัด-ติรมิ
ซีห์ ท่านกล่าวว่า เป็นหะดีษหะสัน
เศาะอีหฺ ดู เศาะอีหฺ อัล-ญามิอุ 323,
2701, 4540)

ท่านเราะสูลุลลอฮฺ ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิ
วะสลัลัม ได้กล่าวว่า

«أَيُّمَا امْرَأَةٍ أَصَابَتْ بَجُورًا ، فَلَا تَشْهَدَ مَعَنَا
العِشَاءِ الآخِرَةِ»

ความว่า “หญิงสาวนางใดที่ใส
น้ำหอม ดังนั้นนางอย่าไปร่วม
ละหมาดอิซฮ์พร้อมกับเรา”
(บันทึกโดยมุสลิม หมายเลข 680)

ท่านเราะสูลุลลอฮฺ ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิ
วะสลัลัม ได้กล่าวว่า

«لَا تَمْنَعُوا إِمَاءَ اللَّهِ مَسَاجِدَ اللَّهِ ، وَلَكِنْ
لِيُخْرِجَنَّ وَهِنَّ تَفْلَاتٌ»

ความว่า “จงอย่าห้ามบ่าวหญิง
ของอัลลอฮฺในการไปมัสญิด แต่จง
ให้พวกนางออกไปในสภาพที่ไม่ได้
ปะพรมน้ำหอม” (บันทึกโดยอบู
ดาอูด หมายเลข 477)

ท่านเราะสูลุลลอฮฺ ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิ
วะสัลลัม ได้กล่าวว่า

«مَنْ تَطَهَّرَ فِي بَيْتِهِ ، ثُمَّ مَشَى إِلَى بَيْتٍ مِنْ
بُيُوتِ اللَّهِ لِيَقْضِيَ فَرِيضَةً مِنْ فَرَائِضِ اللَّهِ ،
كَانَتْ خَطْوَتَاهُ إِحْدَاهُمَا مَحْطُ خَطِيئَةٍ ،
وَالْأُخْرَى تَرْفَعُ دَرَجَةً»

ความว่า “ผู้ใดที่อาบน้ำละหมาด
อย่างสมบูรณ์ที่บ้านของเขา แล้ว
เดินไปยังมัสญิดใดไปมัสญิดหนึ่ง
เพื่อละหมาดฟัรฎู เขาจะไม่ย่าง
ก้าวไปหนึ่งก้าวนอกจากอัลลอฮฺจะ
ยกระดับให้เขาหนึ่งระดับขึ้น และ
จะลบบาปของเขาหนึ่งบาป”

กิจวัตรที่น่าปฏิบัติหลังจากเวลาอิซาอ์

อ่านดุอาอ์รับอะซานเวลาละหมาดอิซาอ์

มุ่งมั่นในการท่องจำและอ่านอัลกุรอาน พร้อมกับใส่ถุงมือในขณะสัมผัสกับอัลกุรอาน

จัดให้มีกลุ่มเพื่อศึกษาเรียนรู้ศาสนาที่มีประโยชน์ต่อสมาชิกในครอบครัวและต่อเพื่อนฝูงหรือเพื่อนบ้าน

ท่านเราะสูลุลลอฮฺ คือลัลลลอฮฺอะลยฮิวะสัลลัม

« مَا اجْتَمَعَ قَوْمٌ فِي بَيْتٍ مِنْ بُيُوتِ اللَّهِ تَعَالَى يَتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ وَيَتَدَارَسُونَهُ بَيْنَهُمْ إِلَّا نَزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ ، وَعَشِيَتْهُمْ الرَّحْمَةُ ، وَحَفَّتْهُمُ الْمَلَائِكَةُ ، وَذَكَرَهُمُ اللَّهُ فِيمَنْ عِنْدَهُ »

ความว่า “ไม่มีกลุ่มชนใดที่พวกเขาได้รวมตัวชุมนุมกัน ณ มัสยิดหลังหนึ่ง โดยที่พวกเขาเหล่านั้นได้อ่านอัลกุรอานและทบทวนอัลกุรอานร่วมกัน เว้นแต่ความสงบและความเมตตาจะแผ่ปกคลุมพวกเขา และมลาอิกะฮ์ก็จะ

	<p>ห้อมล้อมพวกเขา และอัลลอฮฺจะทรงกล่าวชมเชยพวกเขาแก่บรรดา(มลาอิกะฮฺ)ที่อยู่กับพระองค์” (บันทึกโดยอบู ดาวูด หมายเลข 1245 และมุสลิม หมายเลข 4874)</p>
<p>-นั่งพูดคุยกันระหว่างสมาชิกในครอบครัว, เยี่ยมเยียนญาติพี่น้อง, ใช้เวลายามค่ำคืนในการทำอิบาดะฮฺในเดือนเราะมะฎอน</p> <ul style="list-style-type: none"> - ฟังคุฏบะฮฺ หรือคำตักเตือนที่ดีๆ จากองค์กรหรือมูลนิธิต่างๆ ของอิสลามหรือในอินเทอร์เน็ต - ทำงานศาสนาในรูปแบบต่างๆ - ทบทวนบทเรียน พร้อมกับเนียตชวนขวายผลบุญและผลตอบแทน - เตรียมอาหาร(สะหฺูร)ให้เรียบร้อย พร้อมกับเนียตชวนขวายผลบุญและผลตอบแทน 	
<p>นอนหลับพักผ่อน พร้อมกับเนียตชวนขวายผลบุญและผลตอบแทนจากการนอนดังกล่าวนี้</p>	

กิจวัตรที่น่าปฏิบัติในช่วงสุดท้ายของคำคืน

<p>ปลุกสมาชิกในครอบครัว และกระตุ้นพวกเขาให้ละหมาด ตะฮัจญุด พร้อมๆ กับกระตุ้นพวกเขาให้สุญูดและรูกูอุหนานๆ ใน ละหมาดตะฮัจญุด และให้เขาละหมาดตะฮัจญุดเป็นญะมาอะฮฺ ที่มีสติในสิบคืนสุดท้ายของเดือนเราะมะฎอน</p>	
<p>ทบทวนอัลกุรอานที่ได้ท่องมาในตอนกลางวัน พร้อมๆ กับใส่ถุงมือในขณะที่สัมผัสกับอัลกุรอาน</p>	
<p>ชวนขายาผลบุญและผลตอบแทนในช่วงรอรับประทานอาหาร สะหฺรุ พร้อมๆ กับชะม้กเข้มน้ในการขอดุอาฮ์ ชิกรุลลอฮฺ และอิสติซฟารุ</p>	
<p>กระตุ้นให้สมาชิกในครอบครัวรับประทานอาหารสะหฺรุ พร้อมๆ กับให้มีความรู้สึทที่ต้งใจในการอิบาดะฮฺ ต่ออัลลอฮฺ ตะอาลา และปฏิบัติตามสุนนะฮฺ</p>	<p>ท่านเราะฮ์ลุลลอฮฺ ค็อลลัลลอฮฺอะลยฮิวะสลัลม ได้กล่าวว่า</p> <p style="text-align: center;">«تَسَحَّرُوا فَإِنَّ فِي السَّحُورِ بَرَكَةً»</p> <p>ความว่า “พวกท่านจงรับประทานอาหารสะหฺรุเถิด แท้จริงในอาหารสะหฺรุ นั้นมีความจำเรีญ” (บันทึกโดยอัล-บุคอรีฮ์ และมุสลิม)</p>

<p>นั่งขอคูอาร์ห์ และ อิศ ติฆฟารุ จนกระทั่งเข้า เวลาละหมาดศุบหุ</p>	<p>ท่านเราะสูลุลลอฮฺ คีอิลลัลลอฮฺ อะ ลัยฮิวะสสลัม ได้กล่าวว่า</p> <p>«يَنْزِلُ رَبُّنَا تَبَارَكَ وَتَعَالَى كُلَّ لَيْلَةٍ إِلَى السَّمَاءِ الدُّنْيَا حِينَ يَبْقَى ثُلُثُ اللَّيْلِ الْآخِرِ، فَيَقُولُ مَنْ يَدْعُونِي فَأَسْتَجِيبَ لَهُ، مَنْ يَسْأَلُنِي فَأُعْطِيهِ، مَنْ يَسْتَغْفِرُنِي فَأَغْفِرَ لَهُ»</p> <p>ความว่า “แท้จริง อัลลอฮฺจะลงมาสู่ ฟ้าแห่งโลกดุนยาในทุกๆ คืนใน ช่วงหนึ่งในสามสุดท้ายของคืน แล้วพระองค์จะกล่าวว่า มีผู้ใด วิงวอนขออะไรจากข้าไหม แล้วข้า ตอบรับคำขอนั้น มีผู้ใดขออะไร จากข้าไหม แล้วข้าจะให้เขาในสิ่ง ที่เขาขอ มีผู้ใดที่ขออภัยโทษต่อ ข้าไหม แล้วข้าจะอภัยให้แก่เขา” (บันทึกโดยอัล-บุคอรีย์ หมายเลข 1094 และมุสลิม หมายเลข 758)</p>
---	--

وصلى الله على نبينا محمد وعلى آله وصحبه وسلم، والحمد لله رب العالمين

แปลจาก

<http://saaaid.net/book/open.php?cat=97&book=2015>