249వ అధ్యాయం

٢٤٩ ـ بَابُ مَا يَقُولُهُ عِنْدَ النَّوْمِ

నిద్రపోయేటప్పుడు చేసే ప్రార్థనలు

قَالَ اللهُ تَعَالَى: ﴿إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَٰوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِأُولِي الْأَلْبَابِ ۝ الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَٰوَاتِ وَالْأَرْضِ﴾ [آل عمران: ١٩٠، ١٩١].

దివ్యఖుర్ఆన్‌లో అల్లాహ్ ఇలా సెలవిస్తున్నాడు:

భూమీ ఆకాశాల సృష్టిలో, రేయింబవళ్ళు ఒకదాని తర్వాత ఒకటి రావడంలో, నిలుచున్నా, కూర్చున్నా, పరుండినా అన్నివేళలా అల్లాహ్‌ను స్మరించేవారున్నూ, భూమీ ఆకాశాల నిర్మాణం గురించి చింతన చేసేవారున్నూ అయిన వివేకవంతులకు ఎన్నో సూచనలు ఉన్నాయి.

(ఆలి ఇమ్రాన్: 190-191)

١٤٥٩ ـ وعن حُذيفةَ وأبي ذرٍّ رضي اللهُ عَنهما أنَّ رسُولَ اللهِ ﷺ كانَ إذَا أَوى إلى فِرَاشِهِ قالَ: «بِاسْمِكَ اللَّهُمَّ أَحْيَا وَأَمُوتُ» رواه البخاري.

1459. హజ్రత్ హుజైఫా మరియు అబూ జర్ర్ (రజి)ల కథనం ప్రకారం దైవప్రవక్త (సల్లం) పడకపై (నిద్రపోవటానికి) మేను వాల్చినప్పుడు, "దేవా! నీ పేరుతోనే నేను బతుకు తున్నాను, మరణిస్తున్నాను" అని అనేవారు.

(బుఖారీ)

ముఖ్యాంశాలు

ఈ హదీసు ఇంతకుముందు 'నిద్రపోయేటప్పుడు ఏమనాలి?' అనే అధ్యాయంలో కూడా వచ్చింది. ప్రతి మనిషి రాత్రిపూట నిద్రపోయి ఉదయాన్నే నిద్రలేస్తుంటాడు. నిజానికి నిద్రపోవటం ఒకరకంగా మరణం లాంటిది. మేల్కొనటం జీవితం లాంటిది. జీవితం, మరణం- ఈ రెండూ దేవుని అధీనంలోనే ఉన్నాయి. ఈ హదీసులో ఆ భావాన్నే బలపరచటం జరిగింది. మనిషి ప్రతి రాత్రీ ఈ దుఆను నెమరువేసుకుంటూ ఉంటే అతనికి తన జీవితం దేవుడు ప్రసాదించినదనీ, ఆయన ఇష్టాయిష్టాల మీదే తను జీవిస్తున్నాడనీ, ఆయన ఎప్పుడు తలచుకుంటే అప్పుడు తన జీవిత దీపం ఆరిపోతుందనీ, కనుక దేవుడు అరువిచ్చిన జీవితాన్ని ఆయన అభీష్టానికి అనుగుణంగా గడపాలనీ, ఆయన పట్ల అవిధేయతకు పాల్పడకూడదనే విషయాలు ఎల్లప్పుడూ గుర్తుంటాయి.

١٤٦٠ ـ وعَنْ عليٍّ رضيَ اللهُ عَنْهُ أنَّ رَسُولَ اللهِ ﷺ قالَ له وَلِفاطِمةَ، رَضِيَ اللهُ عنهما: «إذَا أوَيتُمَا إلَى فِراشِكُمَا ـ أَوْ: إذَا أخَذْتُمَا مَضاجعَكُما ـ فَكَبِّرَا ثَلاثاً وَثَلاثِينَ، وَسَبِّحَا ثَلاثاً وَثَلاثِين، وَاْحْمَدا ثَلاثاً وثلاثِين» وفي روايةٍ: التَّسْبِيحُ أربعاً وَثَلاثِين. وفي رِوايةٍ: التَّكبيرُ أربعاً وَثَلاثِينَ. متفقٌ عليه.

1460. హజ్రత్ అలీ (రజి) కథనం ప్రకారం దైవప్రవక్త (సల్లం) తనకూ మరియు ఫాతిమా (రజిఅన్హా) కు ఇలా ఉపదేశించారు: మీరు మీ పడకలపై మేను వాల్చినప్పుడు '33 సార్లు అల్లాహుఅక్బర్' అనీ, '33సార్లు సుబ్హానల్లాహ్' అనీ, '33సార్లు అల్ హమ్దులిల్లాహ్' అనీ అనాలి.
మరొక ఉల్లేఖనంలో సుబ్హానల్లాహ్ 34 సార్లు చెప్పాలి అని ఉంది. ఇంకొక ఉల్లేఖనంలో 'అల్లాహు అక్బర్ ముప్పై నాలుగు సార్లు చెప్పాలి' అని ఉంది.
(బుఖారీ-ముస్లిం)

(సహీహ్ బుఖారీలోని నఫఖాత్, దావాత్ ప్రకరణం - సహీహ్ ముస్లింలోని జిక్ర్, దుఆల ప్రకరణం)

ముఖ్యాంశాలు

పైన పేర్కొనబడిన వచనాలు మూడింటినీ కలిపి వందసార్లు పఠించాలని విభిన్న హదీసుల సారాంశం బోధపరుస్తోంది. ఒక్కొక్క వచనాన్ని ముప్పైమూడు సార్లు పఠించి చివరగా మూడవ వచనాన్ని ముప్పై నాలుగుసార్లు పఠించాలి. మూడింటికీ సంబంధించి ముప్పైనాలుగు సార్లు పఠించాలనే ఆదేశముంది కనుక సుబ్హానల్లాహ్, అల్హమ్దు లిల్లాహ్, అల్లాహు అక్బర్ వీటిలో దేన్నయినా ముప్పై నాలుగుసార్లు పఠించవచ్చు. గ్రంథకర్త ఇమామ్ నవవీ రెండు ఉల్లేఖనాల్ని ఇక్కడ పొందుపరచారు. పోతే నసాయి గ్రంథంలో అల్హమ్దులిల్లాహ్ ముప్పై నాలుగుసార్లు పఠించాలని ఉంది. ఈ విధంగా 34 సార్లు అనేమాట మూడింటికీ వర్తిస్తుంది. వాటిలో దేన్నయినా ముప్పైనాలుగు సార్లు పఠించవచ్చు. ఈ తస్బీహ్ వచనాలను ఈ సంఖ్య ప్రకారమే ప్రతి ఫర్జ్ నమాజు తర్వాత కూడా పఠించాలని హదీసుల్లో ఆదేశించబడింది.

١٤٦١ ـ وعن أبي هُريرةَ، رَضِي اللهُ عنهُ قالَ: قالَ رسولُ اللهِ ﷺ: «إذا أوَى أحَدُكُم إلَى فِرَاشِهِ، فَلْيَنْفُضْ فِرَاشَهُ بِداخِلَةِ إزَارِهِ فإنَّهُ لا يَدْرِي مَا خَلَفَهُ عَلَيْهِ،

1461. హజ్రత్ అబూహురైరా (రజి) కథనం ప్రకారం దైవప్రవక్త (సల్లం) ఇలా ప్రబోధించారు: మీరు లేనప్పుడు మీ పడకల మీద ఏమొచ్చి చేరిందో

ثُمَّ يَقُولُ: بِاسْمِكَ رَبِّي وَضَعْتُ جَنْبِي، وَبِكَ أَرْفَعُهُ؛ إِنْ أَمْسَكْتَ نَفْسِي فَارْحَمْهَا، وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا، فَاحْفَظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ» متفقٌ عليه.

మీకు తెలియదు. కనుక మీలో ఎవరయినా (నిద్రపోవటానికి) పడక మీద మేను వాల్చినప్పుడు ముందుగా తన లుంగీ లోపలి భాగంతో సహా పడకను దులుపుకోవాలి. ఆ తర్వాత ఈ విధంగా ప్రార్థించాలి:
"ప్రభూ! నేను నీ పేరుతోనే (పడక మీద) మేను వాల్చాను. తిరిగి నీ పేరుతోనే దాన్ని లేపుతాను. (ఈ నిద్రలో గనక) నీవు నా ఆత్మను ఆపుకుంటే దాన్ని కరుణించు. ఒకవేళ విడిచిపెట్టి నట్లయితే నీవు దాన్ని నీ పుణ్యదాసుల్ని ఎలా కాపాడుతావో అలా కాపాడు."
(బుఖారీ, ముస్లిం)

(సహీహ్ బుఖారీలోని దావాత్ ప్రకరణం - సహీహ్ ముస్లింలోని జిక్ర్, దుఆల ప్రకరణం)

ముఖ్యాంశాలు

ఈ హదీసులో ఒక ముఖ్య విషయం బోధించబడింది, అదేమిటంటే, మనం లేనప్పుడు హానికరమైన పురుగులేవయినా మన పడకల మీద దుప్పట్లలో దాక్కొని ఉండవచ్చు. కనుక దుప్పట్లను దులుపుకోకుండా పడుకోవటం వల్ల హానికరమైన పురుగులు మనల్ని కుట్టే ప్రమాదముంటుంది. కనుక మనం నిద్రపోదలచుకున్నప్పుడు ముందుగా మంచాన్ని, దుప్పట్లను ఒకటికి రెండుసార్లు దులుపుకోవాలి. తర్వాత పైన పేర్కొనబడిన దుఆ కూడా పఠించాలి. దాంతో మనిషి దేవుని రక్షణ పరిధిలోకి వచ్చేస్తాడు.

١٤٦٢ ـ وعَن عائشةَ، رضيَ اللهُ عَنها، أَنَّ رسولَ اللهِ ﷺ، كان إذا أَخَذَ مَضْجَعَهُ نَفَثَ في يَدَيْهِ، وَقَرَأَ بِالْمُعَوِّذاتِ وَمَسَحَ بِهِمَا جَسَدَهُ. متفقٌ عليه. وفي

1462. హజ్రత్ ఆయిషా (రజి.అన్హా) కథనం: దైవప్రవక్త (సల్లం) (నిద్ర పోవటానికి) పడకమీదకు వెళ్ళినప్పుడు అరచేతుల్లో ఊదుకునేవారు. ముఅవ్వజాత్‌లు పఠించి అరచేతులతో శరీరాన్ని స్పృశించుకునేవారు. (బుఖారీ-ముస్లిం)

బుఖారీ-ముస్లింలలోని వేరొక ఉల్లేఖ

నంలో ఇలా ఉంది: దైవప్రవక్త (సల్లం) ప్రతిరోజూ రాత్రి (నిద్రపోవటానికి) పడకమీదకు చేరుకున్నప్పుడు అర చేతులు కలిపి అందులో ఊదే వారు. తర్వాత అరచేతుల్లోనే ఖుల్ హువల్లాహు అహద్ సూరా, ఖుల్ అవూజు బిరబ్బిల్ ఫలఖ్ సూరా, ఖుల్ అవూజు బిరబ్బిన్నాస్ సూరాలు పఠించి వాటితో వీలైనంతవరకు శరీరాన్ని స్పృశించుకునేవారు. ముందు తల, ముఖం, శరీర ఉదరభాగం నుండి స్పృశించటం మొదలుపెట్టేవారు. ఈ విధంగా మూడుసార్లు చేసేవారు.

(బుఖారీ-ముస్లిం)

భాషావేత్తల అభిప్రాయం ప్రకారం 'నఫ్సున్' అంటే ఉమ్మిరాకుండా మెల్లిగా ఊదటం అని అర్థం.

رواية لهما: أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ، كَانَ إذَا أَوى إلى فِرَاشِهِ كُلَّ لَيْلَةٍ جَمَعَ كَفَّيْهِ، ثُمَّ نَفَثَ فيهما فقرأَ فِيهِمَا: قُلْ هُوَ اللهُ أَحَدٌ، وقُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الفَلَقِ، وَقُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ، ثُمَّ مَسَحَ بِهِما ما استطاعَ مِن جَسَدِهِ، يَبْدَأُ بِهِمَا عَلَى رَأْسِهِ وَوَجْهِهِ، وَمَا أَقبلَ مِنْ جَسَدِهِ، يَفْعَلُ ذلكَ ثَلاثَ مَرَّاتٍ. متفقٌ عَليهِ. قالَ أهلُ اللُّغةِ: «النَّفْثُ»: نَفْخٌ لَطِيفٌ بِلا رِيقٍ.

(సహీహ్ బుఖారీలోని దావాత్ ప్రకరణం - సహీహ్ ముస్లింలోని సలాం ప్రకరణం)

ముఖ్యాంశాలు

హదీసులో పేర్కొనబడిన మూడు సూరాలను 'ముఅవ్వజాత్' అని పిలుస్తారు. వీటి ద్వారా దేవుని శరణువేడుకోవటం జరుగుతుంది. పోతే ఖుల్ అవూజు బిరబ్బిల్ ఫలఖ్ మరియు ఖుల్ అవూజు బిరబ్బిన్నాస్ రెండు సూరాలను కలిపి ముఅవ్వజతైన్ అని అంటారు. మొత్తానికి చెప్పొచ్చేదేమిటంటే నిద్రపోయేటప్పుడు ఈ మూడు సూరాలనూ పఠించి నిద్రపోవాలి. అలా చేస్తే ఒకవైపు దైవప్రవక్త సంప్రదాయాన్ని ఆచరించినట్లవుతుంది. మరోవైపు దేవుని శరణు కూడా లభిస్తుంది.

1463. హ్రజత్ బరా బిన్ ఆజిబ్ (రజి) కథనం: దైవప్రవక్త (సల్లం) నాకు ఇలా ఉపదేశించారు: (నిద్రపోవటానికి) పడకమీదికి వెళ్ళాలనుకున్నప్పుడు

١٤٦٣ - وَعَنِ البَرَاءِ بنِ عَازِبٍ، رَضِيَ اللهُ عَنهُمَا قَالَ: قَالَ لِي رَسولُ اللهِ ﷺ: «إذا أَتَيتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ

وضوءَكَ لِلصَّلاةِ، ثُمَّ اضطَجِعْ عَلى شِقِّكَ الأيمَنِ، وَقلِ: اللَّهُمَّ أسلَمتُ نَفسي إلَيكَ، وَفَوَّضتُ أمري إلَيكَ، وَألجأتُ ظَهرِي إلَيكَ، رَغبَةً ورهبَةً إلَيكَ، لا مَلجَأ ولا مَنجى مِنكَ إلَّا إلَيكَ، آمنتُ بِكِتابِكَ الذي أنزلتَ، وَبِنَبِيِّكَ الذي أرسَلتَ، فإنْ مِتَّ مِتَّ على الفِطرةِ، واجعَلهُنَّ آخِرَ ما تَقولُ» مُتَّفَقٌ عليهِ.

నమాజుకు మాదిరిగా వుజూ చేసుకో. తర్వాత (పడకమీద) కుడి ప్రక్కకు తిరిగి పడుకొని ఈ విధంగా వేడుకో: "ఓ అల్లాహ్! నేను నా స్వయాన్ని నీకు సమర్పించుకున్నాను. నా ముఖాన్ని నీ వైపుకు తిప్పుకున్నాను. నా వ్యవహారాన్ని నీకు అప్పగించాను. నీ కారుణ్యాన్ని కోరుకుంటూ, నీ ఆగ్రహానికి భయపడుతూ నా వీపును నీ వైపుకు ఆనించాను. నీవు ఆశ్రయమిస్తే తప్ప మరెక్కడా ఆశ్రయం లేదు. నీవు రక్షణ కల్పిస్తే తప్ప రక్షణ పొందటానికి మరో చోటు లేదు. నీవు అవతరింపజేసిన గ్రంథాన్ని నేను విశ్వసించాను. నీవు పంపిన ప్రవక్తను నమ్మాను."
నీవు ఈ వచనాలు పఠించి నిద్రపోయినప్పుడు రాత్రికి రాత్రే నీకు మరణం సంభవించినట్లయితే నీవు సహజత్వం (ఇస్లాం ధర్మం)పై మరణించినట్లుగా పరిగణించబడతావు. (ఇంకో విషయం గుర్తుంచుకో) 'ఈ వచనాలు నీ ఆఖరి వచనాలు కావాలి (ఆ తర్వాత ప్రాపంచికమైన మాటలేవీ మాట్లాడకూడదు).'

(బుఖారీ-ముస్లిం)

ముఖ్యాంశాలు

ఈ హదీసు ఇంతకు ముందు (మొదటి సంపుటిలోని) 'నమ్మకం, దేవుని మీద భారం మోపటం' అనే అధ్యాయంలో కూడా వచ్చింది. నిద్రపోయేటప్పుడు వుజూ చేసుకొని పడుకోవాలనీ, పైన పేర్కొనబడిన దుఆ పఠించిన తర్వాత ఇతర ప్రాపంచికమైన మాటలేవీ మాట్లాడరాదని ఈ హదీసు మనకు బోధిస్తోంది.

١٤٦٤ ـ وَعَنْ أَنَسٍ، رَضِيَ اللهُ عَنْهُ أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ كَانَ إذا أَوَى إلى فِرَاشِهِ قَالَ: «الحَمْدُ للهِ الَّذي أطْعَمَنَا وسَقَانَا؛ وكفَانَا وآوانَا، فَكَمْ مِمَّنْ لاكافِيَ لَهُ وَلامُؤْوِيَ» رواهُ مسلمٌ.

1464. హజ్రత్ అనస్ (రజి) కథనం: దైవప్రవక్త (సల్లం) పడక మీదకెళ్ళి నప్పుడు ఇలా అనేవారు: అల్లాహ్ మాకు తినిపించాడు, త్రాపించాడు, తమకు తోడు-నీడ లేనివారు (ఈ ప్రపంచంలో) చాలామంది ఉన్నారు. మాకు మాత్రం దేవుడే తోడునీడగా నిలిచాడు. అందుకు మేమాయన్ని స్తుతిస్తున్నాం. (ముస్లిం)

(సహీహ్ ముస్లింలోని జిక్ర్, దుఆల ప్రకరణం)

١٤٦٥ ـ وَعَنْ حُذَيْفَةَ، رَضِيَ اللهُ عَنْهُ، أَنَّ رَسُولَ اللهِ ﷺ، كَانَ إذا أَرَادَ أَنْ يَرْقُدَ، وَضَعَ يَدَهُ اليُمنَى تَحتَ خَدِّهِ، ثمَّ يَقُولُ: «اللَّهمَّ قِنِي عَذَابَكَ يَوْمَ تَبْعَثُ عِبَادَكَ» رَوَاهُ التِّرمِذيُّ وقَالَ: حَدِيثٌ حَسَنٌ. وَرَوَاهُ أبو داودَ مِنْ رِوَايَةِ حَفْصَةَ، رَضِيَ اللهُ عَنْها؛ وَفِيهِ أَنَّهُ كَانَ يَقُولهُ ثَلاثَ مَرَّاتٍ.

1465. హజ్రత్ హుజైఫా (రజి) కథనం: దైవప్రవక్త (సల్లం) నిద్ర పోదలచు కున్నప్పుడు కుడిచేతిని (కుడి) చెంప క్రింద పెట్టుకొని ఇలా వేడుకునేవారు: "ఓ అల్లాహ్! నీవు నీ దాసుల్ని తిరిగి (బతికించి) లేపేరోజున నన్ను నీ శిక్ష నుండి కాపాడు." తిర్మిజీ దీనిని ఉల్లేఖించి హసన్‌గా పేర్కొన్నారు.

అబూదావూద్ ఈ హదీసుని హఫ్సా (రజి.అన్హా) ఆధారంగా వెలికి తీశారు. అందులో 'దైవప్రవక్త (సల్లం), పై విధంగా వేడుకునేవారు' అని ఉంది.

(సుననె తిర్మిజీలోని దావాత్ అధ్యాయాలు - సుననె అబూదావూద్‌లోని సంస్కార ప్రకరణం)

ముఖ్యాంశాలు

మనిషి దైవశిక్ష పట్ల నిర్భయుడై పోకూడదనీ, నిత్యం దాన్నుండి శరణుకోరుతూ ఉండాలనీ, పైగా దేవుని ప్రసన్నత కోసం మంచిపనులు చేస్తూ ఉండాలనీ, అప్పుడే ప్రళయం నాడు దైవశిక్ష నుండి సురక్షితంగా ఉండటానికి వీలవుతుందని ఈ హదీసు పరోక్షంగా హెచ్చరిస్తోంది.