ഉറക്കശയ്യ പ്രാപിക്കുമ്പോൾ

അബ്ദുൽ ജബ്ബാർ അബ്ദുല്ല

നബിﷺ രാത്രി കിടപ്പറ പ്രപിച്ചാൽ തന്റെ കവിളിന് താഴെ കൈ വെച്ച് ഇപ്രകാരം പറയുമായിരുന്നു എന്ന് ഇമാം ബുഖാരി റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുന്ന ഹദീഥിലുണ്ട്:

اللهم بِاسمك أَموت وأَحيا

"അല്ലാഹുവേ നിന്റെ നാമത്തിൽ ഞാൻ മരിക്കുകയും ജീവിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു."

നബിﷺ രാത്രി കിടപ്പറ പ്രപിച്ചാൽ തന്റെ വലതുകൈ വലതുകവിളിൽ വെച്ച് ഇപ്രകാരം മൂന്ന് തവണ പറയുമായിരുന്നു എന്ന് ഇമാം അബൂ ദാവൂദ് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുന്ന ഹദീഥിലുണ്ട്:

اللهم قِنِى عذَابك يوم تبعثُ عبادك

"അല്ലാഹുവേ, നീ നിന്റെ ദാസന്മാരെ ഉയർത്തെഴുന്നേൽപ്പിക്കുന്ന ദിനം നിന്റെ ശിക്ഷയിൽനിന്ന് എന്നെ കാക്കേണമേ."[1]

ഒരാൾ ഉറങ്ങുവാൻ തന്റെ വിരിപ്പിലെത്തിയാൽ തന്റെ വസ്ത്രത്തിന്റെ അറ്റംകൊണ്ട് വിരിപ്പ് മൂന്നുതവണ കുടയുവാനും ഇപ്രകാരം ചൊല്ലുവാനും നബിﷺ കൽപ്പിച്ചതായി സ്വഹീഹുൽ ബുഖാരിയിലുണ്ട്:

بِاسمك رب وضعت جنبِى وبِك أَرفَعه ، إِنْ أَمسكْت نفْسِى فَاغْفر لَها ، وإِنْ أَرسلْتها فَاحفَظْها بِما تحفَظُ بِه عبادك الصالحين

"എന്റെ രക്ഷിതാവേ നിന്റെ നാമത്തിൽ ഞാൻ എന്റെ പാർശ്വം വെച്ചരിക്കുന്നു. നിന്നെക്കൊണ്ടാണ് ഞാൻ അത് ഉയർത്തുന്നത്. നീ എന്റെ ശരീരത്തെ (മരണത്തിലൂടെ) പിടിച്ചുവെങ്കിൽ അതിനോട് കരുണ കാണിക്കേണമേ. നീ അതിനെ (ജീവിക്കുവാൻ) അയച്ചുവെങ്കിൽ നിന്റെ സജ്ജനങ്ങളായ ദാസന്മാരെ സംരക്ഷിക്കുന്നതുകൊണ്ട് അതിനേയും നീ സംരക്ഷിക്കേണമേ."

[1] അൽബാനി ഹദീഥിനെ സ്വഹീഹെന്ന് വിശേഷിപ്പിച്ചു.

നബിﷺ എല്ലാ രാത്രിയിലും കിടപ്പറ പ്രപിച്ചാൽ തന്റെ ഇരു കൈകളും ചേർത്ത് അതിൽ ഊതുകയും ശേഷം ഈ സൂറത്തുകൾ അവയിൽ ഓതി തന്റെ തലയിൽ തുടങ്ങി മുഖത്തും ശരീരത്തിൽ കൈ എത്തുന്ന ഭാഗങ്ങളിലെല്ലാം തടവുമായിരുന്നു എന്നും ഇങ്ങനെ മൂന്ന് തവണ ആവർത്തിക്കുമായിരുന്നു എന്നും ഇമാം ബുഖാരി റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുന്ന ഹദീഥിലുണ്ട്:

﴿قُلْ هُوَ ٱللَّهُ أَحَدٌ﴾ ﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ ٱلْفَلَقِ﴾ ﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ ٱلنَّاسِ﴾

(മൂന്ന് തവണ വീതം)

നബിﷺ ഇപ്രകാരം പറയുന്നത് കേട്ടതിനാൽ ഇബ്നു ഉമർ رضي الله عنه ഇപ്രകാരം ചൊല്ലുവാൻ കൽപ്പിക്കുമായിരുന്നു എന്ന് ഇമാം മുസ്ലിമിന്റെ റിപ്പോർട്ടിലുണ്ട്:

اللهم خلَقْت نفْسِى وأَنت توفاها لَك مماتها ومحياها إنْ أَحييتها فَاحفَظْها وإنْ أَمتها فَاغْفر لَها اللهم إنى أَسأَلُك الْعافيةَ

"അല്ലാഹുവേ, നീ എന്റെ ശരീരത്തെ പടച്ചു. നീ അതിനെ പൂർണ്ണമായി ഏറ്റെടുക്കുന്നു. അതിന്റെ മരണവും അതിന്റെ ജീവിതവും നിന്റെ(കഴിവുകൊണ്ടാണ്). നീ അതിനെ ജീവിപ്പിച്ചാൽ അതിനെ സംരക്ഷിക്കേണമേ. നീ അതിനെ മരിപ്പിച്ചാൽ അതിനോട് പൊറുക്കേണമേ. അല്ലാഹുവേ നിന്നോട് ഞാൻ സൗഖ്യം തേടുന്നു."

നബിﷺ മകൾ ഫാത്വിമرضي الله عنهയേയും മരുമകൻ അലിرضي الله عنهയേയും അവർ കിടപ്പറ പ്രപിച്ചാൽ ചൊല്ലുവാൻ പഠിപ്പിച്ചത്; വീട്ടിൽ ഒരു വേലക്കാരൻ സഹായത്തിന് ഉണ്ടാകുന്നതിനേക്കാൾ ഉത്തമമാണ് താഴെയുള്ള തസ്ബീഹുകളും തഹ്മീദുകളും തക്ബീറുകളുമെന്ന് തിരുമേനിﷺ ഉണർത്തി. (വിശദമായി ബുഖാരിയുലുണ്ട്)

മുപ്പത്തിമൂന്ന് തവണ

سبحانَ اللهِ

മുപ്പത്തിമൂന്ന് തവണ

الحَمد للهِ

മുപ്പത്തിനാല് തവണ

اللهُ أَكْبر

ഒരാൾ ഉറങ്ങുവാൻ ഉദ്ദേശിച്ചാൽ വലതുഭാഗം ചെരിഞ്ഞ് കിടക്കുവാനും ശേഷം ഇപ്രകാരം ചൊല്ലുവാനും നബിﷺ കൽപ്പിച്ചതായി സ്വഹീഹ് മുസ്‌ലിമിലുണ്ട്:

أَللهم رب السموات ورب الْأَرض ورب الْعرش الْعظيم ربنا ورب كُل شيءٍ فَالق الْحب والنوى ومنزِلَ التوراة والإِنجِيل والْفُرقَان أَعوذُ بِك من شر كُل شيءٍ أَنت آخذٌ بِناصيته اللهم أَنت الْأَولُ فَلَيس قَبلَك شيءٌ وأَنت الآخر فَلَيس بعدك شيءٌ وأَنت الظاهر فَلَيس فَوقَك شيءٌ وأَنت الْباطن فَلَيس دونك شيءٌ اقْض عنا الدين وأَغْنِنا من الْفَقْر

"വാനങ്ങളുടേയും ഭൂമിയുടേയും മഹത്തായ സിംഹാസനത്തിന്റേയും ഞങ്ങളുടേയും എല്ലാ വസ്തുക്കളുടേയും നാഥനായ, വിത്തും ധാന്യവും മുളപ്പിച്ചവനായ, തൗറാത്തും ഇഞ്ചീലും ഫുർക്വാനും അവതരിപ്പിച്ചവനായ അല്ലാഹുവേ, നിന്റെ പിടിത്തത്തിലുള്ളതായ എല്ലാ വസ്തുക്കളുടേയും തിന്മയിൽനിന്ന് ഞാൻ നിന്നോട് അഭയം തേടുന്നു. അല്ലാഹുവേ, നീയാകുന്നു അൽ അവ്വൽ നിനക്ക് മുമ്പ് യാതൊന്നുമില്ല. നീയാകുന്നു അൽആഖിർ നിനക്ക് ശേഷം യാതൊന്നുമില്ല. നീയാകുന്നു അള്ളാഹിർ നിനക്കുമീതെ യാതൊന്നുമില്ല. നീയാകുന്നു അൽബാത്വിൻ നിന്റെ (അറിവ്) കൂടാതെ യാതൊന്നുമില്ല. നീ ഞങ്ങളുടെ കടം വീട്ടേണമേ. ദാരിദ്ര്യത്തിൽനിന്ന് കരകയറ്റി ഞങ്ങളെ ധന്യരാക്കേണമേ."

നബിﷺ അബൂബകറിؓനോട് ഉറക്കശയ്യ പ്രാപിക്കുമ്പോൾ ഇപ്രകാരം ചൊല്ലുവാൻ കൽപ്പിച്ചത് ഇമാം അബൂദാവൂദ് തിർമുദി എന്നിവർ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തിട്ടുണ്ട്:

اللهم فَاطر السموات والْأَرض عالم الْغيبِ والشهادة رب كُل شيءٍ ومليكَه أَشهد أَنْ لَا إِلَه إِلا أَنت أَعوذُ بِك من شر نفْسِي وشر الشيطَان وشركه، وأَنْ أَقْترِف علَى نفْسِي سوءًا أَو أَجره إِلَى مسلمٍ

"ആകാശങ്ങളും ഭൂമിയും ഇല്ലായ്മയിൽനിന്ന് സൃഷ്ടിച്ചവനായ, ദൃശ്യവും അദൃശ്യവും അറിയുന്നവനായ, എല്ലാ വസ്തുക്കളുടേയും രക്ഷിതാവും അധിപനുമായ അല്ലാഹുവേ, യഥാർത്ഥ ആരാധ്യനായി നീയല്ലാതെ മറ്റാരുമില്ലെന്ന് ഞാൻ സാക്ഷ്യം വഹിക്കുന്നു. എന്റെ ശരീരത്തിന്റെ തിന്മകളിൽ നിന്നും പിശാചിന്റെ കെടുതികളിൽനിന്നും അല്ലാഹുവിൽ പങ്കുചേർക്കുവാൻ അവൻ ക്ഷണിക്കുന്ന കാര്യങ്ങളിൽനിന്നും ഞാൻ നിന്നോട് രക്ഷതേടുന്നു. ഞാൻ എന്നോട് തന്നെ തിന്മ ചെയ്യുന്നതിൽ നിന്നും അത് ഒരു മുസ്‌ലിമിലേക്ക് കൊണ്ടുവരുന്നതിൽ നിന്നും ഞാൻ നിന്നോട് രക്ഷ തേടുന്നു."[2]

[2] ഇമാംഹാകിം, ദഹബി, നവവി, ഇബ്നുഹിബ്ബാൻ, ഇബ്നുഹജർ, ഇബ്നുൽക്വയ്യിം, തിർമുദി, അൽബാനി തുടങ്ങിയവർ ഹദീഥിനെ സ്വഹീഹെന്ന് വിശേഷിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്.

നബിﷺ കിടപ്പറ പ്രപിച്ചാൽ ഇപ്രകാരം പറയുമായിരുന്നു എന്ന് ഇമാം മുസ്‌ലിം റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുന്ന ഹദീഥിലുണ്ട്:

الْحمد لله الذى أَطْعمنا وسقَانا وكَفَانا وآوانا ، فَكَم ممن لاَ كَافى لَه ولاَ مئْوِى

"നമ്മെ ഭക്ഷിപ്പിക്കുകയും കുടിപ്പിക്കുകയും നമ്മുടെ കാര്യങ്ങൾ നിർവ്വഹിക്കുകയും നമുക്ക് അഭയമേകുകയും ചെയ്തവനായ അല്ലാഹുവിന് മാത്രമാകുന്നു സ്തുതികൾ മുഴുവനും. കാരണം എത്രയാളുകളാണ്; അവർക്ക് കാര്യങ്ങൾ നിർവ്വഹിച്ച് നൽകുവാനും അഭയം നൽകുവാനും യാതൊരാളുമില്ല."

കിടപ്പറ പ്രാപിക്കുന്നവൻ താഴെയുള്ള ദിക്ർ അവസാന വചനങ്ങളായി ചൊല്ലുവാൻ നബിﷺ കൽപ്പിച്ചു. ഇത് ചൊല്ലിക്കിടക്കുന്നവൻ മരണപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ ഫിത്്റത്തിലാണ് (ഇസ്‌ലാമിലാണ്) മരണപ്പെടുകയെന്ന് ഉണർത്തി. വിഷയം ഇമാം ബുഖാരിയും മുസ്‌ലിമും റിപ്പോർട്ട് ചെയ്ത ഹദീഥിലുണ്ട്:

اللهم أَسلَمت نفْسِي إِلَيك ووجهت وجهِي إِلَيك وأَلْجأْت ظَهرِي إِلَيك وفَوضت أَمرِي إِلَيك رغْبةً ورهبةً إِلَيك لَا ملْجأَ ولَا منجا منك إِلا إِلَيك آمنت بِكتابِك الذي أَنزلْت وبِنبِيك الذي أَرسلْت

"അല്ലാഹുവേ എന്നെ ഞാൻ നിന്നിലേക്ക് ഏൽപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു, എന്റെ മുഖം നിന്നിലേക്ക് തിരിക്കുകയും, എന്റെ കാര്യങ്ങൾ നിന്നിലർപ്പിക്കുകയും, എന്റെ മുതുകിനെ ഞാൻ നിന്നിലേക്ക് ചേർക്കുകയും ചെയ്തിരിക്കുന്നു. നിന്റെ പ്രതിഫലത്തെ ആഗ്രഹിച്ചുകൊണ്ടും നിന്റെ ശിക്ഷയെ ഭയന്നുകൊണ്ടുമാണത്. നിന്നിൽ നിന്ന് നിന്നിലേക്ക് അല്ലാതെ രക്ഷയോ അഭയസ്ഥാനമോ ഇല്ല. നീ അവതരിപ്പിച്ച വേദത്തിലും നീ അയച്ച നിന്റെ പ്രവാചകനിലും ഞാൻ വിശ്വസിച്ചിരിക്കുന്നു."

ആയത്തുൽകുർസിയ്യ് ഓതുക

കിടക്കുവാൻ വിരിപ്പിലേക്കണഞ്ഞാൽ ആയത്തുൽകുർസിയ്യ് ഓതുവാൻ നബിﷺ കൽപ്പിക്കുകയും ആയത്തുൽകുർസിയ്യ് ഓതിയാൽ പുലരുവോളം ശൈത്വാൻ അടുക്കുകയില്ലെന്നും അല്ലാഹുവിൽനിന്നുള്ള ഒരു സംരക്ഷകൻ ഉണ്ടായിക്കൊണ്ടിരിക്കുമെന്നും അറിയിക്കുകയും ചെയ്തു. വിഷയം വിശദമായി സ്വഹീഹുൽ ബുഖാരിയിലുണ്ട്.

സൂറത്തുസ്സജദഃ, സൂറത്തുൽമുൽക് ഓതുക

നബിﷺ, ഈ രണ്ട് സൂറത്തുകളും പാരായണം ചെയ്യാതെ ഉറങ്ങാറില്ലായിരുന്നു എന്ന് ജാബിറിﷺൽനിന്ന് ഇമാം തിർമുദി റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുന്ന ഹദീഥിൽ വന്നിട്ടുണ്ട്. അൽബാനി ഹദീഥിനെ സ്വഹീഹെന്ന് വിശേഷിപ്പിച്ചു.

സൂറത്തുൽകാഫിറൂൻ ഓതുക

ഫർവത്ത് ഇബ്നു നൗഫൽ, നബിﷺയുടെ അടുക്കൽ ചെന്നു. അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു: അല്ലാഹുവിന്റെ തിരുദൂതരേ, ഞാൻ എന്റെ കിടപ്പറ പ്രപിച്ചാൽ ചൊല്ലുവാൻ എന്നെ വല്ലതും പഠിപ്പിച്ചാലും. തിരുമേനിﷺ പറഞ്ഞു: ((താങ്കൾ അൽകാഫിറൂൻ പാരായണം ചെയ്യുക. കാരണം അത് ശിർക്കിൽനിന്ന് വിട്ടകലലാകുന്നു.)) സുനനുത്തിർമുദി. അൽബാനി ഹദീഥിനെ സ്വഹീഹെന്ന് വിശേഷിപ്പിച്ചു.

സൂറത്തുൽഇസ്റാഅ്, സൂറത്തുസ്സുമർ ഓതുക

നബിﷺ, ഈ രണ്ട് സൂറത്തുകളും പാരായണം ചെയ്യാതെ തന്റെ വിരിപ്പിൽ ഉറങ്ങാറില്ലായിരുന്നു എന്ന് ആഇശായിൽനിന്ന് ഇമാം തിർമുദി റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുന്ന ഹദീഥിൽ വന്നിട്ടുണ്ട്. അൽബാനി ഹദീഥിനെ സ്വഹീഹെന്ന് വിശേഷിപ്പിച്ചു.

മുസബ്ബിഹാത്തുകൾ ഓതുക

നബിﷺ, മുസബ്ബിഹാത്തുകൾ പാരായണം ചെയ്യാതെ ഉറങ്ങാറില്ലായിരുന്നു എന്ന് ഇർബാദ് ഇബ്നു സാരിയഃയിൽനിന്ന് ഇമാം തിർമുദി റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുന്ന ഹദീഥിൽ വന്നിട്ടുണ്ട്. അൽബാനി ഹദീഥിനെ സ്വഹീഹെന്ന് വിശേഷിപ്പിച്ചു. സൂറത്തുൽഇസ്റാഅ്, സൂറത്തുൽഹദീദ്, സൂറത്തുൽഹശ്ർ, സൂറത്തുസ്സ്വഫ്ഫ്, സൂറത്തുൽജുമുഅഃ, സൂറത്തു ത്തഗാബുൻ, സൂറത്തുൽഅഅ്‌ലാ എന്നിവയാണ് മുസബ്ബിഹാത്തുകൾ എന്ന പേരിൽ അറിയപ്പെടുന്ന സൂറത്തുകൾ.

ശുദ്ധിയിൽ കഴിഞ്ഞുകൂടുക

നബിﷺ പറഞ്ഞു: ((ഒരാൾ ശുദ്ധിയുള്ളവനായി രാത്രി കഴിച്ചുകൂട്ടിയാൽ തന്റെ വിരിപ്പിലും വസ്ത്രത്തിലുമായി ഒരു മലക്കും കഴിച്ചുകൂട്ടും. അയാൾ ഉണരുകയില്ല; മലക്ക് (ഇപ്രകാരം) പറയാതെ: അല്ലാഹുവേ, നിന്റെ ഈ അടിമക്ക് നീ പൊറുത്തു കൊടുക്കേണമേ. കാരണം, അയാൾ ശുദ്ധിയുള്ളവനായാണ് രാത്രി കഴിച്ചുകൂട്ടിയത്.)) ഇബ്നു ഹിബ്ബാൻ. അൽബാനി ഹദീഥിനെ സ്വഹീഹെന്ന് വിശേഷിപ്പിച്ചു.

കമിഴ്ന്ന് കിടക്കരുത്

അബൂദർറിൽനിന്നും നിവേദനം. അദ്ദേഹം പറയുന്നു: ‘‘ഞാൻ എന്റെ വയറിന്മേലായി (കമിഴ്ന്ന്) കിടക്കവെ നബിﷺ എന്റെ അരികിലൂടെ നടന്നു. അപ്പോൾ തിരുമേനിﷺ തന്റെ കാലുകൊണ്ട് എന്നെ തട്ടിവിളിച്ചു. തിരുമേനിﷺ പറഞ്ഞു: ((ജുനയ്ദിബ്! തീർച്ചയായും ഇത് നരകവാസികളുടെ കിടത്തമാണ്.)) മറ്റൊരു റിപ്പോർട്ടിൽ ((ഇത് അല്ലാഹു വെറുക്കുന്ന അല്ലെങ്കിൽ അല്ലാഹു ദേഷ്യപ്പെടുന്ന ഉറക്കമാണ്)) എന്നാണുള്ളത്. സുനനു ഇബ്നിമാജഃ. അൽബാനി ഹദീഥിനെ സ്വഹീഹെന്ന് വിശേ ഷിപ്പിച്ചു.