# નમાઝની સુન્નતો

**નમાઝ**ની સુન્નતો એ પ્રસ્થાપિત આચારો છે, જેને રસૂલુલ્લાહ ﷺ એ પોતાની નમાઝોમાં આચર્યા છે. આ સુન્નતો પર અમલ કરવાથી સવાબ (પુણ્ય) મળે છે. તે આ પ્રમાણે છે :

(૧) **બંને હાથને ઉઠાવવા (રફઅ-યદૈન) :** નમાજ પઢનાર બંને હાથ એ રીતે ઉઠાવે કે બંને હથેળીઓ ખુલ્લી હોય, અર્થાત્ મુઠ્ઠી બંધ ન હોય. હથેળીઓનો અંદરનો ભાગ કિબ્લા તરફ હોય, હથેળીઓ ખભાના બરાબર ઉઠે અને આંગળીઓ કાનોના બરાબર સુધી પહોંચી જાય. આ રીતે હાથોને ઉઠાવવું નીચે દર્શાવેલ અવસરોએ 'મુસ્તહબ' (ઇચ્છનીય) છે :

તકબીરે તહરીમા વખતે, રુકૂઅમાં જતી વખતે, રુકૂઅમાંથી ઉઠો ત્યારે અને બેથી વધારે રકા'તવાળી નમાઝોમાં ત્રીજી રકા'ત શરૂ કરતાં, કિયામ કરતી વખતે.

(૨) **જમણા હાથને ડાબા હાથ પર મૂકવો :** રસૂલુલ્લાહ ﷺ પોતાનો જમણો હાથ ડાબા હાથ પર મૂકતા હતા અને બંનેને છાતી પર બાંધતા હતા. (અબૂ દાઊદ)

(૩) **નમાઝમાં તકબીરે તહરીમા પછીની દુઆ પઢવી :** રસૂલુલ્લાહ ﷺ સૂરઃ ફાતિહા શરૂ કરતાં પહેલા તકબીરે તહરીમા પછી દુઆ પઢતા હતા, જેમ કે આ દુઆ :

اللهُمَّ بَاعِد بيني وَ بَينَ خَطَايَاى كما بَا عَدتَ بَينَ المَشـرِقِ وَالمَغرِب، اللهُمَّ نَقِّنِي مِنَ الخَطَايَا كما يُنَقَّى الثَّوبُ الاَبيَضُ مِنَ الدَّنَسِ ، اللهُمَّ اغسِلنِي مِنَ الماءِ وَ الثَّلجِ وَ البَرَدِ.

અર્થાત્, હે અલ્લાહ ! મારા અને મારા ગુનાઓની વચ્ચે અંતર પેદા કરી દે, જેમ કે તેં પૂર્વ અને પશ્ચિમની વચ્ચે અંતર પેદા કરી દીધું છે. હે અલ્લાહ ! મને મારા ગુનાઓથી પવિત્ર કરી દે, જે રીતે સફેદ કપડાંમાંથી મેલ સાફ કરવામાં આવે છે. હે અલ્લાહ ! મારા ગુનાઓને પાણીથી, બરફથી અને ઝાકળથી ધોઈ નાખ. (મુત્તફિક અલયહિ)

(૪) **ઈસ્તિઆઝા (અઊઝુ બિલ્લાહ પઢવું) :** અલ્લાહ તઆલાનો આદેશ છે :

﴿ فَإِذَا قَرَأْتَ ٱلْقُرْءَانَ فَٱسْتَعِذْ بِٱللَّهِ مِنَ ٱلشَّيْطَٰنِ ٱلرَّجِيمِ ﴿٩٨﴾ ﴾ النحل: ٩٨

અનુવાદ : ''પછી જ્યારે તમે કુર્આન પઢવા લાગો, તો તિરસ્કૃત શૈતાનથી અલ્લાહનું શરણ માંગી લેવાનું રાખો.'' (સૂરઃ નહલ, આ.૯૮)



www.uzairfalahi.com

રસૂલુલ્લાહ ﷺ જ્યારે કુર્આન પઢવાનું શરૂ કરતા તો આ પઢતા :

«أَعُوذُ بِاللَّهِ السَّمِيعِ الْعَلِيمِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ مِنْ هَمْزِهِ وَنَفْخِهِ وَنَفْثِهِ» (ابن حبان)

અર્થાત્, હે અલ્લાહ ! હું તિરસ્કૃત શૈતાનથી તારું શરણ માંગું છું, તેની ઉશ્કેરણીઓથી, તેની ફૂંકથી. (ઇબ્ને હબાન)

(૫) **આમીન :** સૂરઃ ફાતિહાની સમાપ્તિ પછી 'આમીન' કહેવું સુન્નત છે. જો 'જહરી' નમાઝ છે (અર્થાત્ નમાઝમાં મોટેથી તિલાવત કરવામાં આવે છે), તો અવાજ કાઢીને અને જો 'સિર્રી' હોય (અર્થાત્ ધીમેથી તિલાવત કરવામાં આવે છે), તો ધીમેથી. રસૂલુલ્લાહ ﷺ એ ફરમાવ્યું કે જ્યારે ઇમામ "غير المغضوب عليهم و لا الضالين" કહી ચૂકે તો ઇમામની પાછળ નમાઝ પઢનારાઓ 'આમીન' કહે, કેમ કે જેની 'આમીન' ફરિશ્તાઓની 'આમીન'થી મળી જાય છે તેના અગાઉના ગુનાઓ માફ કરી દેવામાં આવે છે. (મુત્તફિક અલયહિ)

(૬) **કિરાત :** સૂરઃ ફાતિહા પછી નમાઝ પઢનાર ચાહે ઇમામ હોય કે એકલો નમાઝ પઢી રહ્યો હોય, તો પહેલી બે રકા'તોમાં કુર્આનનો થોડોક ભાગ પઢવો જોઈએ. આના વિશે રસૂલુલ્લાહ ﷺ ની રીત એ હતી કે આપ નમાઝ પઢનારાઓની સ્થિતિનું ધ્યાન રાખતા હતા, જેમ કે જો કોઈ રડી રહ્યું હોય તો આપ ﷺ કિરાત ટૂંકી કરી નાખતા. એ જ રીતે દરેક નમાઝની પહેલી રકા'ત પ્રમાણમાં લાંબી કરી દેતા, જેથી વધારેમાં વધારે લોકો નમાઝમાં સામેલ થઈ શકે. 'જહરી' નમાઝો – ફજ્ર, જુમ્આ, મગરીબ અને ઇશાની પહેલી બે રકા'તો અને બંને ઈદોની નમાઝો – આમાં ઇમામ ઊંચા અવાજથી કુર્આન પઢે, આમાં મુક્તદીઓએ માત્ર સાંભળવું જોઈએ, અર્થાત્ મુક્તદી કુર્આન નહીં પઢે, માત્ર સાંભળશે, કેમ કે રસૂલુલ્લાહ ﷺ એ ફરમાવ્યું કે જેનો કોઈ ઇમામ હોય તો ઇમામની કિરાત તેની કિરાત ગણવામાં આવશે. (ઇબ્ને માજા) અલબત્ત, મતભેદોને ધ્યાનમાં લેતાં સૂરઃ ફાતિહા દરેક રકા'તમાં દરેક વ્યક્તિએ પઢવી જોઈએ.

(૭) **તબદિલી વખતની તકબીરો :** નમાઝ જ્યારે એક રુક્ન (સ્થિતિ, ઘટક)થી બીજા રુક્ન તરફ તબદીલ થાય તે વખતે 'અલ્લાહુ અકબર' કહેવું સુન્નત છે, જેમ કે કિયામ પછી રુકૂઅ જતાં કે રુકૂઅથી સિજદામાં જતાં વગેરે. અલબત્ત, રુકૂઅથી ઉઠતી વખતે 'અલ્લાહુ અકબર'ના બદલે 'سَمِعَ اللَّهُ لِمَنْ حَمِدَهُ' કહેવામાં આવશે. તે વખતે જો મુક્તદી છે તો તે 'رَبَّنَا وَلَكَ الْحَمْدُ' કહેશે.

(૮) **રુકૂઅની મુદ્રા અને દુઆ :** રસૂલુલ્લાહ ﷺ જ્યારે રુકૂઅ કરતા, તો પીઠ એ રીતે બિછાવી (સીધી કરી) દેતા કે જો પાણી નાખવામાં આવે તો અટકી જાય. આપ પોતાની હથેળીઓ પોતાના ઘૂંટણો પર મૂકતા અને આંગળીઓ છુટી-છુટી રહેતી અને કોણીઓ પડખાથી અલગ રહેતી. રુકૂઅમાં આપ ﷺ

www.uzairalahi.com

આ દુઆ પઢતા : سُبْحَانَ رَبِّىَ الْعَظِيم (મુસ્લિમ) અને ક્યારેક આ કહેતા : سُبُّوحٌ، قُدُّوسٌ، رَبُّ المَلاَئِكَةِ وَالرُّوحِ (મુસ્લિમ, અબૂ દાઊદ, નસાઈ)

(૯) **રુકૂઅથી ઊભા થવા અંગે** આપ ﷺ એ ફરમાવ્યું કે જ્યારે ઈમામ سَمِعَ اللّٰهُ لِمَنْ حَمِدَهٗ કહે તો મુક્તદી رَبنَا وَلَكَ الْحَمدُ કહે, કેમ કે જેનું કહેવું ફરિશ્તાના કહેવા સાથે મળી જાય તેના અગાઉના ગુનાઓ માફ કરી દેવામાં આવશે. (મુત્તફિક અલયહિ) આપ ﷺ رَبنَا وَلَكَ الْحَمدُ પછી આ શબ્દો પણ વધારી દેતા :

ملءَ السموات، وَملءَ الارضِ، وَملءَ ما شِئتَ مِن شَئى بَعدُ، اَهلُ الثَّنَاءِ وَالمَجد، اَحقّ مَا
قَالَ العَبد، وَكُلّنَا لَک عبد، اللهُمَّ لاَ مَانِعَ لِما أَعطَيتَ، وَلاَ مُعطِی لِما مَنعت، وَلاَ يَنفَعُ ذَا الجِدِّ
مِنکَ الجَدُّ (مسلم)

અર્થાત્, હે અલ્લાહ ! હે અમારા પાલનહાર ! તારા જ માટે પ્રશંસા છે આકાશોમાં, ધરતીમાં, દરેક એ વસ્તુમાં જેને તું તેના પછી ઈચ્છે. હે સ્તુતિ અને મહાનતાના માલિક ! આ જ વસ્તુ છે, જેનું કહેવું બંદા પર સૌથી વધારે હક્ક છે કે અમારામાંથી દરેક તારો બંદો છે, અને જે વસ્તુથી તું રોકે તેને આપવાવાળું કોઈ નથી અને જેને તું આપે તેને રોકવાવાળું કોઈ નથી, અને કોઈ મોટાઈવાળાને તેની મોટાઈ તારા પાસે કામ આપી શકતી નથી. (મુસ્લિમ)

(૧૦) **સિજદાની મુદ્રા :** નમાઝ પઢનાર સિજદામાં જાય તો પહેલા ઘૂંટણ મૂકે, પછી હાથ મૂકે. સિજદો સાત અંગો પર કરે. બંને હથેળીઓ, બંને ઘૂંટણ, બંને પગ અને ચહેરો. સિજદામાં નમાઝ પઢનાર હાથોને બિછાવવાને બદલે જમીનથી ઉઠાવી રાખે અને તેને પડખાથી અલગ રાખે કે બગલની સફેદી દેખાય. રસૂલુલ્લાહ ﷺ એ ફરમાવ્યું કે સિજદામાં સંતુલનનું ધ્યાન રાખો. કૂતરો જે રીતે પોતાના બંને આગળના પગ બિછાવી દે છે એ રીતે પોતાના હાથોને જમીન પર ન બિછાવો. (મુત્તફિક અલયહિ) સ્ત્રીઓની મુદ્રા સિજદામાં પુરુષોની મુદ્રાથી અલગ હોય છે. સ્ત્રી પોતાના હાથોને પડખાથી અડાવીને સિજદો કરે અને આખા શરીરને સમેટીને અને સંકોચીને સિજદો કરે. રસૂલુલ્લાહ ﷺ સિજદામાં سُبْحَانَ رَبِّيَ الْأَعْلَى પઢતા હતા.

(૧૧) **બંને સિજદાઓ દરમ્યાન બેસવું :** રસૂલુલ્લાહ ﷺ જ્યારે સિજદામાંથી માથું ઉઠાવતા, તો રીતસર જમીન પર એ રીતે બેસતા કે ડાબો પગ આપના નીચે રહેતો અને જમણો પગ (પંજો) ઊભો કરી લેતા, જેની આંગળીઓ કિબ્લા તરફ રહેતી અને કહેતા ربي إغفرلي ربي إغفرلي અર્થાત્ હે મારા રબ ! મારી મગફિરત ફરમાવ, હે મારા રબ ! મારી મફગિરત ફરમાવ. (ઈબ્ને માજા)

(૧૨) **જલ્સએ ઈસ્તિરાહત (વિશ્રાંતિ માટે થોભવું) :** આ થોડી વાર માટે બેસવું બીજી કે ચોથી રકા'ત માટે ઊભા થતાં પહેલા હોય છે.

www.uzairfalahi.com

**(૧૩) પ્રથમ કાઈદહ :** આ ત્રણ રકા'ત અને ચાર રકા'તવાળી નમાઝોમાં બીજી રકા'ત પછી બેસવાને કહે છે. આમાં નમાઝ પઢનાર 'તશહ્હુદ' (અત્તહિય્યાત) પઢે છે. આમાં જમણા હાથની મુઠ્ઠી બંધ કરીને શહાદતની આંગળીથી, શહાદતના કલેમાઓ અદા કરતી વખતે ઈશારો કરે છે.

**(૧૪) દરૂદ પઢવું :** છેલ્લા કાઈદહમાં 'તશહ્હુદ' પછી આ કલેમાઓ પઢવામાં આવે છે :

« اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ، كَمَاصَلَّيْتَ عَلَى إِبْرَاهِيْمَ، وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيْمَ، إِنَّكَ حَمِيْدٌ مَجِيْدٌ،
اَللّٰهُمَّ بَارِكْ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمّدٍ، كَمَا بَارَكْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيْمَ، إِنَّكَ حَمِيْدٌ مَجِيْدٌ »

અર્થાત્, હે અલ્લાહ ! દરૂદ મોકલ મુહમ્મદ પર અને તેમના વંશજો પર, જેમ કે તેં દરૂદ મોકલ્યા ઈબ્રાહીમ અને ઈબ્રાહીમના વંશજો પર અને બરકત અવતરિત કર મુહમ્મદ પર અને તેમના વંશજો પર, જેમ કે તેં બરકત અવતરિત કરી ઈબ્રાહીમ અને ઈબ્રાહીમના વંશજો પર. તમામ સૃષ્ટિઓમાં નિઃસંદેહ તું જ પ્રશંસિત અને મહિમાવાન છે.

પછી દુઆ કરવામાં આવે છે, જેમ કે રસૂલુલ્લાહ ﷺ એ ફરમાવ્યું કે જ્યારે તમે દરૂદ પઢી લો, તો ચાર વસ્તુઓથી અલ્લાહનું શરણ માંગો. આપ ﷺ આ રીતે દુઆ કરતા :

« اللهُمَّ اِنِّـى اَعُوذُبِكَ مِن عَذَابِ جَهَنَّمَ وَمِن عَذَابِ القَبرِ وَمِن فِتنَةِ المَحيَا وَالمَمَاتِ وَمِن شَرِّ فِتنَةِ المَسِيحِ الدَّجَّال »

અર્થાત્, હે અલ્લાહ ! હું તારું શરણ માંગું છું જહન્નમના અઝાબ (યાતના)થી, કબરના અઝાબથી, જીવન અને મૃત્યુની અજમાયશોથી અને મસીહ દજ્જાલની અજમાયશથી. (મુસ્લિમ)

છેલ્લા કાઈદહમાં નમાઝ પઢનારની બેસવાની રીત એ છે કે જમીન પર બેસે અને ડાબા પગને જમણા પગના નીચેથી કાઢીને અને જમણા પગને ઊભો રાખે. આ રીતે બેસવાને 'તવર્રુક' કહે છે.

**નમાઝ પછીના અઝકાર અને દુઆઓ :**

રસૂલુલ્લાહ ﷺ જ્યારે નમાઝ પઢી રહેતા તો આ દુઆ પઢતા :

« لاَ اِلٰـهَ اِلاَّ اللهُ وَحدَهُ لاَ شَرِيكَ لَـهُ، لَـهُ المُلكُ وَلَـهُ الحَمدُ وَهُوعَلٰى كُلِّ شَئٍ قَدِيــرٌ، اللّٰهُمَّ لاَ مَانِعَ لِمَا اَعطَيتَ وَلاَ مُعطِىَ لِمَا مَنَعتَ، وَلاَ يَنفَعُ ذَاالجَدُّ مِنكَ الجَدُّ »

અર્થાત્, અલ્લાહ સિવાય કોઈ મા'બૂદ (ઉપાસ્ય) નથી, તે એક અને એકલો છે, તેનો કોઈ ભાગીદાર નથી, તેના જ માટે બાદશાહી છે અને તેના જ માટે પ્રશંસા છે, અને તે દરેક વસ્તુ પર સામર્થ્ય ધરાવે છે. હે અલ્લાહ ! તું જે વસ્તુ પ્રદાન કરે તેને કોઈ રોકવાવાળું નથી, અને જેને તું રોકી લે તેને કોઈ આપવાવાળું નથી, અને કોઈ



www.uzairfalahi.com

સમૃદ્ધ-સંપન્ન વ્યક્તિને તેની હેસિયત કોઈ ફાયદો પહોંચાડી શકતી નથી અને તારાથી બચાવી શકતી નથી. (મુત્તફિક અલયહિ) પછી ત્રણ વાર 'ઇસ્તગફાર' પઢતા. (મુસ્લિમ) પછી કહેતા :

«اللهم اَنتَ السَّلاَمُ وَمِنکَ السَّلاَمُ تَبَارَکتَ یَا ذَاالجَلاَلِ وَالاِکرَامِ»

અર્થાત્, હે અલ્લાહ ! તું જ સલામતીવાળો અને સલામતી પ્રદાન કરવાવાળો છે. હે મહાનતા અને ઉચ્ચતાના માલિક ! તું પવિત્ર અને ત્રુટિરહિત છે. (મુસ્લિમ)

રસૂલુલ્લાહ ﷺ એ હઝરત મઆઝ બિન જબલ ؓ ને આ દુઆ પઢવાની શિખામણ આપી :

«اللهم اَعِنّا عَلیٰ ذِکرِکَ وَشُکرِکَ وَحُسنِ عِبَادَتِکَ»

અર્થાત્, હે અલ્લાહ ! અમને તૌફીક (સદ્પ્રેરણા) પ્રદાન કર કે અમે તારો ઝિક્ર (સ્મરણ) કરીએ, તારો શુક્ર (કૃતજ્ઞતા) અદા કરીએ અને ઉત્તમ રીતે તારી ઇબાદત કરીએ. (અબૂ દાઊદ, તિરમિઝી, ઇબ્ને હબાન)

આપ ﷺ નમાઝ પછી સૂરઃ ઈખ્લાસ અને મુઅવ્વઝતૈન (સૂરઃ ફલક અને સૂરઃ નાસ) પણ પઢતા હતા. (મુત્તફિક અલયહિ) એ જ રીતે આપ ﷺ 'આયતુલ કુર્સી' પઢતા હતા અને ફરમાવતા હતા કે જો કોઈ ફર્ઝ નમાઝો પછી 'આયતુલ કુર્સી' પઢે તો મૃત્યુ પછી જન્નતમાં જવાથી કોઈ વસ્તુ રોકી શકતી નથી. (નસાઈ) આપ ﷺ એ ફરમાવ્યું કે દરેક નમાઝ પછી જે વ્યક્તિ ૩૩ વાર સુબ્હાનલ્લાહ, ૩૩ વાર અલહમ્દુલિલ્લાહ અને ૩૩ વાર અલ્લાહુ અકબર કહે, અને બધું મળીને ૯૯ વાર થાય છે, ૧૦૦ ની સંખ્યા પૂરી કરવા માટે આ કહે : لاَ اِلٰہ اِلاَّ اللهُ وَحدَهُ لاَ شَرِیک لَہ ،لَہُ المُلکُ وَلَہُ الحَمدُ وھُوَ عَلیٰ کلِّ شَئیٍ قَدِیر (અલ્લાહ સિવાય કોઈ મા'બૂદ (ઉપાસ્ય) નથી, તે એક અને એકલો છે, તેનો કોઈ ભાગીદાર નથી, તેના જ માટે બાદશાહી છે અને તેના જ માટે પ્રશંસા છે, અને તે દરેક વસ્તુ પર સામર્થ્ય ધરાવે છે.) તો તેના ગુનાઓ, ચાહે સમુદ્રના ફીણ બરાબર હોય, માફ કરી દેવામાં આવશે. (મુસ્લિમ) આપ ﷺ ફજ્ર અને મગરીબની નમાઝમાં સલામ ફેરવ્યા પછી એ જ સ્થિતિમાં બેસેલા રહેતા અને આ પઢતા : لاَ اِلٰہ اِلاَّ اللهُ وَحدَهُ لاَ شَرِیک لَہ ،لَہُ المُلکُ وَلَہُ الحَمدُ وھُوَ عَلیٰ کلِّ شَئیٍ قَدِیر આ કલેમા આપ ૧૦ વાર પઢતા. (તિરમિઝી) અને આ પણ પઢતા : اللهُمَّ اِنِّی اَسئَلُکَ الجَنَّۃ ، اللهم اَجِرنِی مِنَ النَّار (હે અલ્લાહ ! હું તારાથી જન્નત માગું છું. હે અલ્લાહ ! મને આગના અઝાબથી બચાવ.) આ કલેમાઓ ૭ વાર પઢતા. (અહમદ)

www.uzairfalahi.com