



# บทรำลึกที่กล่าวในยามเช้าและยามเย็น

เขียนโดย มุฮัมมัด อัสคอลีห์ อัลอุษัยมีน เมื่อวันที่

## الإسلام بأكثر من 100 حديث



بيان الإسلام  
Bayan AL-Islam



تعرف على الإسلام



موسوعة الأحاديث النبوية  
HadeethEnc.com



موسوعة تضم ترجمات للأحاديث النبوية وشروحها بعدة لغات



موسوعة القرآن الكريم  
QuranEnc.com



موسوعة تضم تفاسير وتراجم موثوقة لمعاني القرآن الكريم

رقم الإيداع: 1445/22377



«اللهم إني أمسيت...» (أربع مرات)  
(ในแต่ละตอนเย็น 100 อัลลอฮ์ แท้จริงฉันได้มีชีวิตในเย็นนี้... ให้กล่าวจนจบ) 4 ครั้ง.

«لا إله إلا الله وحده لا شريك له. له الملك وله الحمد. وهو على كل شيء قدير» (مائة مرة) في الصباح أو المساء

(ไม่มีพระเจ้าอื่นใดนอกจากอัลลอฮ์เพียงพระองค์เดียว ไม่มีภาคใด ๆ สำหรับพระองค์ อำนวยการปกครองและมวลการสรรเสริญเป็นเอกสิทธิ์ของพระองค์ และพระองค์ทรงอำนาจเหนือทุกสิ่ง) (100 ครั้ง) ทั้งในยามเช้าและยามเย็น.

«حسبي الله لا إله إلا هو عليه توكلت وهو رب العرش العظيم» (سبع مرات)  
(อัลลอฮ์ทรงพอเพียงแล้วสำหรับฉัน ไม่มีพระเจ้าอื่นใดนอกจากพระองค์ แต่พระองค์เท่านั้นที่ฉันได้มอบหมาย และพระองค์คือผู้ทรงอภิบาลแห่งบัลลังก์อันยิ่งใหญ่) (7 ครั้ง)

«سبحان الله وبحمده» (مائة مرة) في الصباح أو المساء. أو فيهما جميعًا  
(มหาบริสุทธิ์ยิ่งแด่องค์อัลลอฮ์ และด้วยการสรรเสริญแด่พระองค์) (100 ครั้ง) ในยามเช้าหรือยามเย็น หรือในทั้งสองเวลา.

«أستغفر الله وأتوب إليه» (مائة مرة)  
(ฉันขอภัยโทษต่ออัลลอฮ์ และขอกลับตัวสู่พระองค์) 100 ครั้ง.

### นี่เป็นงานเขียนที่สรุปสั้น ๆ ฉันขอวิงวอนต่ออัลลอฮ์ ตะอาลา เพื่อให้สิ่งนี้เป็นประโยชน์

เขียนโดย เมื่อวันที่ มุฮัมมัด อัสคอลีห์ อัลอุษัยมีน 20-1-1418 ฮ.ศ.

### บทรำลึกที่กล่าวในยามเช้าและยามเย็น

เขียนโดย มุฮัมมัด อัสคอลีห์ อัลอุษัยมีน

ฉัน เบื้องซ้ายของฉัน และเบื้องบนของฉัน และฉันขอความคุ้มครองด้วยความยิ่งใหญ่ของพระองค์จากการถูกจู่โจมจากเบื้องล่างของฉัน)

«اللهم أنت ربى لا إله إلا أنت. خلقتنى وأنا عبدك. وأنا على عهدك ووعدك ما استطعت. أعوذ بك من شر ما صنعت. أبوء لك بنعمتك على. وأبوء بذنبي. فاغفر لى. فإنه لا يغفر الذنوب إلا أنت»

(อัลลอฮ์พระองค์คือพระเจ้าผู้อภิบาลของฉันไม่มีพระเจ้าอื่นใดนอกจากพระองค์ พระองค์ได้ทรงสร้างฉัน และฉันคือบ่าวของพระองค์ ตัวฉันกับสัญญาแห่งผลตอบแทนที่ดีและสัญญาแห่งการลงโทษของพระองค์นั้น (ฉันทำได้) เท่าที่ฉันมีความสามารถเท่านั้น ฉันขอความคุ้มครองต่อพระองค์จากความชั่วร้ายที่ฉันได้กระทำไว้ ฉันกลับไปหาพระองค์ด้วยการยอมรับในความโปรดปรานของพระองค์ที่มีต่อตัวฉัน และฉันขอกลับไปหาพระองค์ด้วยการยอมรับในความพิณบาปของฉัน ดังนั้นขอพระองค์โปรดประทานอภัยแก่ฉันด้วยเถิดเพราะแท้จริงไม่มีผู้ใดสามารถประทานอภัยในบาปต่าง ๆ ได้้นอกจากพระองค์เท่านั้น)

«اللهم فاطر السماوات والأرض. عالم الغيب والشهادة. رب كل شيء ومليكه. أشهد أن لا إله إلا أنت. أعوذ بك من شر نفسى ومن شر الشيطان وشركه وأن أقترف على نفسى سوءاً أو أجْرُه إلى مسلم»

(อัลลอฮ์ผู้ทรงสร้างชั้นฟ้าทั้งหลายและแผ่นดินผู้ทรงรอบรู้ในสิ่งที่ซ่อนเร้นและเปิดเผยพระเจ้าผู้ทรงอภิบาลและครอบครองแห่งสรรพสิ่งทั้งมวลฉันขอปฏิญาณว่าไม่มีพระเจ้าอื่นใดนอกจากพระองค์ฉันขอความคุ้มครองต่อพระองค์จากความชั่วร้ายของตัวเองและจากความชั่วร้ายของชัยฏอนและสมุนของมันและฉันขอความคุ้มครองจากความชั่วที่ฉันกระทำต่อตัวเองหรือนำไปกระทำต่อมุสลิมคนอื่น)

«اللهم إني أصبحت أشهدك وأشهد حملة عرشك وملائكتك وأنبياءك وجميع خلقك بأنك أنت الله لا إله إلا أنت وأن محمداً عبدك ورسولك» (أربع مرات)

(อัลลอฮ์แท้จริงฉันได้มีชีวิตในเช้าวันนี้ขอให้พระองค์ทรงเป็นพยานและขอให้บรรดามลาอิกะฮ์ผู้แบกบัลลังก์ของพระองค์และบรรดามลาอิกะฮ์ทั้งหลายและทุกสิ่งถูกสร้างของพระองค์ให้เป็นพยานว่าแท้จริงพระองค์คืออัลลอฮ์ ไม่มีพระเจ้าอื่นใดที่คู่ควรแก่การเคารพสักการะนอกจากพระองค์เท่านั้นและแท้จริงมุฮัมมัดเป็นบ่าวและศาสนทูตของพระองค์) 4 ครั้ง.



# บทรำลึกที่กล่าวในยามเช้าและยามเย็น

เขียนโดย มุฮัมมัด อัสคอลีห์ อัลอุษัยมีน  
เมื่อวันที่

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## ด้วยพระนามของอัลลอฮ์ผู้ทรงกรุณา ปราณีผู้ทรงเมตตาเสมอ

﴿اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ وَمَا لَأَتَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ لَهُ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ﴾ البقرة: 255

﴿อัลลอฮ์ คือไม่มีพระเจ้าอื่นใดที่ควรแก่การเคารพสักการะนอกจากพระองค์เท่านั้น ผู้ทรงพระชนมอยู่ ผู้ทรงดำรงอยู่มีริบดร์ ผู้ซึ่งทรงวง และการนอนไม่เกิดขึ้นกับพระองค์ผู้ทรงเป็นเจ้าของทุกสิ่งที่อยู่ในชั้นฟ้าทั้งหลายและแผ่นดิน ไม่มีใครสามารถอ่อนวอนขอช่วยเหลือให้แก่ผู้อื่นได้เว้นแต่จะได้รับอนุญาตจากพระองค์ผู้ทรงรอบรู้สิ่งที่อยู่เบื้องหน้าพวกเขาและสิ่งที่อยู่เบื้องหลังพวกเขาและพวกเขาไม่สามารถที่จะรอบรู้สิ่งใด ๆ จากความรู้ของพระองค์ได้ เว้นแต่สิ่งที่พระองค์ทรงประสงค์เท่านั้น เก้าอี้ของพระองค์นั้นกว้างขวางครอบคลุมชั้นฟ้าทั้งหลายและแผ่นดิน และไม่เป็นภาระใด ๆ ต่อพระองค์ในการดูแลรักษาทั้งสองนั้น และพระองค์คือผู้ทรงสูงส่ง ผู้ทรงยิ่งใหญ่﴾

อายะฮ์อัลกุรซีย์ ซูเราะฮ์อัลบะเกาะเราะฮ์ โองการที่ 255

﴿عَامَنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ وَالْمُؤْمِنُونَ كُلٌّ آمَنَ بِاللَّهِ وَمَلَائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ لَا نَفَرَقَ بَيْنَ أَحَدٍ مِّنْ رُّسُلِهِ وَقَالُوا سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ﴾ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا

مَا أَكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ﴾ البقرة: 285-286

﴿ศาสนทูตนั้นได้ศรัทธาต่อสิ่งที่ได้ถูกประทานลงมาแก่เขาจากพระเจ้าของเขา และบรรดาผู้ศรัทธาทั้งหลายก็ศรัทธาด้วย ทุกคนศรัทธาต่ออัลลอฮ์และมลาอิกะฮ์ของพระองค์และบรรดาคัมภีร์ของพระองค์และบรรดาศาสนทูตของพระองค์ (พวกเขา กล่าว) เราจะไม่แยกระหว่างท่านหนึ่งท่านใดจากบรรดาศาสนทูตของพระองค์และพวกเขา กล่าว เราได้ยืนยันแล้วและได้ปฏิบัติตามแล้วการอภัยโทษจากพระองค์เท่านั้นที่พวกเราปรารถนาโอ้พระเจ้าของพวกเราและยังพระองค์นั้นคือการกลับไปอัลลอฮ์จะไม่ทรงบังคับชีวิตหนึ่งชีวิตใดนอกจากตามความสามารถของชีวิตนั้นเท่านั้นชีวิตนั้นจะได้รับการตอบแทนดีในสิ่งที่เขาได้แสวงหาไว้และชีวิตนั้นจะได้รับการลงโทษในสิ่งที่ชั่วที่เขาได้แสวงหาไว้โอ้พระเจ้าของพวกเราโปรดอย่าเอาโทษแก่เราเลยหากพวกเราลืมหรือผิดพลาดไปโอ้พระเจ้าของพวกเราโปรดอย่าได้บรรทุกภาระหนักใด ๆ แก่พวกเรา เช่นเดียวกับที่พระองค์ได้ทรงบรรทุกมันแก่บรรดาผู้ที่อยู่ก่อนหน้าพวกเรามาแล้วโอ้พระเจ้าของพวกเราโปรดอย่าให้เราแบกสิ่งที่ไม่มีความจำเป็นใด ๆ แก่พวกเราที่จะแบกมันได้และโปรดได้ทรงอภัยแก่พวกเราและยกโทษให้แก่พวกเรา และเมตตาแก่พวกเราด้วยเถิด พระองค์นั้นคือผู้ปกครองของพวกเราดังนั้นได้โปรดทรงช่วยเหลือพวกเราให้ได้รับชัยชนะเหนือกลุ่มชนที่ปฏิเสธศรัทธาด้วยเถิด ซูเราะฮ์ อัลบะเกาะเราะฮ์﴾

เหนือกลุ่มชนที่ปฏิเสธศรัทธาด้วยเถิด ซูเราะฮ์ อัลบะเกาะเราะฮ์﴾

โองการที่ 285-286.

﴿قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ...﴾ سورة الإخلاص.

﴿จงกล่าวเถิด (มุฮัมมัด) พระองค์คืออัลลอฮ์ผู้ทรงเอกะ﴾

﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْقَلْبِ...﴾ سورة الفلق.

﴿จงกล่าวเถิด (มุฮัมมัด) ข้าพระองค์ขอความคุ้มครองต่อพระเจ้าแห่งรุ่งอรุณ﴾

﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ...﴾ سورة الناس.

﴿จงกล่าวเถิด (มุฮัมมัด) ข้าพระองค์ขอความคุ้มครองต่อพระเจ้า

อภิบาลแห่งมนุษยชาติ﴾

อ้างถึงสามซูเราะฮ์แบบครบสมบูรณ์ สามครั้ง..... (السورة كاملة ثلاث مرات)

﴿أعوذ بكلمات الله التامات من شر ما خلق﴾ ( ثلاث مرات)

(ฉันขอความคุ้มครองด้วยถ้อยคำอันสมบูรณ์แห่งอัลลอฮ์จากความชั่วร้ายที่พระองค์ทรงสร้าง) 3 ครั้ง.

﴿بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ﴾ ( ثلاث مرات)

(ด้วยพระนามของอัลลอฮ์ผู้ซึ่งไม่มีสิ่งใด ๆ บนพื้นแผ่นดินและในชั้นฟ้าสามารถให้โทษพร้อมกับพระนามของพระองค์ได้และพระองค์เป็นผู้ทรงได้ยิน ผู้ทรงรอบรู้ยิ่ง) 3 ครั้ง.

﴿رضيت بالله رباً وبالإسلام ديناً وبمحمد صلى الله عليه وسلم نبياً﴾ ( ثلاث مرات)

(ฉันพอใจที่อัลลอฮ์ทรงเป็นพระผู้อภิบาลและพอใจที่อิสลามเป็นศาสนาของฉัน และพอใจที่ท่านนบีมุฮัมมัด คือลัลลอฮุอะละยฮิวะสลัลัม เป็นนบี) 3 ครั้ง

﴿أصبحنا وأصبح الملك لله والحمد لله لا إله إلا الله وحده لا شريك له. له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قدير. رب أسألك خير ما في هذا اليوم وخير ما بعده. وأعوذ بك من شر ما في هذا اليوم ومن شر ما بعده. رب أعوذ بك من الكسل والهزم وسوء الكبر. وأعوذ بك من عذاب النار وعذاب القبر﴾

(พวกเรามีชีวิตอยู่ในเช้านี้โดยที่อำนาจการปกครองเป็นกรรมสิทธิ์ของอัลลอฮ์และการสรรเสริญทั้งหลายเป็นสิทธิของพระองค์ไม่มีพระเจ้าอื่นใดนอกจากอัลลอฮ์แต่เพียงผู้เดียว โดยปราศจากภาคใด ๆ สำหรับพระองค์ อำนาจทั้งหลายและการสรรเสริญทั้งหลายเป็นสิทธิของพระองค์ และพระองค์นั้นทรงเดชานุภาพเหนือทุกสิ่ง โอ้พระผู้อภิบาลของฉันฉันวิงวอนขอต่อพระองค์โปรดประทานความดีในวันนี้และความดีหลังจากนั้นและฉันขอความคุ้มครองต่อพระองค์จากความชั่วร้ายของวันนี้และความชั่วร้ายหลังจากนั้น โอ้พระผู้อภิบาลของฉัน ฉันขอความคุ้มครองต่อพระองค์จากความเกียจคร้านความเลวร้ายของความแก่ชรา โอ้พระผู้อภิบาลของฉัน ฉันขอความคุ้มครองต่อพระองค์จากภาระทรมานในนรก และการทรมานในหลุมศพ)

﴿أمسينا وأمسى الملك لله﴾

และในตอนเย็น ให้กล่าว : พวกเรามีชีวิตอยู่ในเย็นนี้โดยที่อำนาจการ

ปกครองเป็นกรรมสิทธิ์ของอัลลอฮ์ และกล่าวต่อว่า : โอ้พระผู้อภิบาลของฉันฉันวิงวอนขอต่อพระองค์โปรดประทานความดีในคำคืนนี้...ให้กล่าวจนจบ แทนที่คำ (พวกเรามีชีวิตอยู่ในเช้านี้) และแทนที่คำ (ในวันนี้)

﴿اللهم بك أصبحنا وبك أمسينا وبك نحيا وبك نموت واليك النشور﴾

(โอ้อัลลอฮ์พวกเราใช้ชีวิตในยามเช้าด้วยพระองค์และพวกเราใช้ชีวิตในยามเย็นด้วยพระองค์ พวกเรามีชีวิตอยู่ด้วยพระองค์ และตายด้วยพระองค์ และเราจะฟื้นคืนชีพกลับคืนสู่พระองค์)

﴿اللهم بك أمسينا وبك أصبحنا وبك نموت وبك نحيا واليك المصير﴾

(และในตอนเย็น ให้กล่าว : โอ้อัลลอฮ์ พวกเราใช้ชีวิตในยามเย็นด้วยพระองค์ และพวกเราใช้ชีวิตในยามเช้าด้วยพระองค์ พวกเรามีชีวิตอยู่ด้วยพระองค์ และตายด้วยพระองค์ และยังพระองค์คือบันปลายที่เราจะกลับคืนสู่)

﴿اللهم ما أصبح بي من نعمة أو بأحد من خلقك فمنك وحدك لا شريك لك اللهم ما أصبح بي من نعمة أو بأحد من خلقك فمنك وحدك لا شريك لك﴾

(โอ้อัลลอฮ์ ไม่มีใครสามารถอ่อนวอนขอช่วยเหลือให้แก่ผู้อื่นได้เว้นแต่จะได้รับอนุญาตจากพระองค์ผู้ทรงรอบรู้สิ่งที่อยู่เบื้องหน้าพวกเขาและสิ่งที่อยู่เบื้องหลังพวกเขาและพวกเขาไม่สามารถที่จะรอบรู้สิ่งใด ๆ จากความรู้ของพระองค์ได้ เว้นแต่สิ่งที่พระองค์ทรงประสงค์เท่านั้น เก้าอี้ของพระองค์นั้นกว้างขวางครอบคลุมชั้นฟ้าทั้งหลายและแผ่นดิน และไม่เป็นภาระใด ๆ ต่อพระองค์ในการดูแลรักษาทั้งสองนั้น และพระองค์คือผู้ทรงสูงส่ง ผู้ทรงยิ่งใหญ่) (และในตอนเย็น ให้กล่าว : ในเย็นนี้ที่ปรากฏแก่ฉัน หรือแก่ผู้ใดที่พระองค์ทรงสร้างมา เว้นแต่มาจากความโปรดปรานของพระองค์เพียงผู้เดียวไม่มีภาคใด ๆ สำหรับพระองค์ดังนั้นมวลการสรรเสริญและการขอบคุณล้วนเป็นกรรมสิทธิ์ของพระองค์)

﴿ما أمسى بي﴾

(และในตอนเย็น ให้กล่าว : ในเย็นนี้ที่ปรากฏแก่ฉัน)

﴿اللهم إني أسألك العافية في الدنيا والآخرة. اللهم إني أسألك العفو والعافية في ديني ودنياي وأهلي ومالي. اللهم استر عوراتي وآمن روعاتي. اللهم احفظني من بين يدي ومن خلفي وعن يميني وعن شمالي ومن فوقي. وأعوذ بعظمتك أن أغتال من تحتي﴾

(โอ้อัลลอฮ์แท้จริงฉันขอวิงวอนต่อพระองค์โปรดประทานความปลอดภัยทั้งในโลกคุณยาและอาคิเราะฮ์ โอ้อัลลอฮ์ แท้จริงฉันขอวิงวอนต่อพระองค์โปรดประทานอภัยและความปลอดภัยในศาสนาของฉันชีวิตในโลกคุณยาของฉัน ครอบครัวของฉัน และทรัพย์สินของฉัน โอ้อัลลอฮ์ขอได้โปรดปกปิดเอาเราะฮ์ของฉันและโปรดประทานความสงบเยือกเย็นในใจของฉันโอ้อัลลอฮ์ขอพระองค์โปรดคุ้มครองฉันจากเบื้องหน้าของฉัน เบื้องหลังของฉัน เบื้องขวาของ