باب نمبر ۱۱

Chapter 11

سونے اور جاگنے سے متعلق اذکار

ADHKAR FOR SLEEPING AND WAKING UP

۸۲۔ عافیت و مغفرت کی درخواست

عَنْ عَبْدُ اللّٰہِ بْنِ عُمَرَ رضی اللہ عنہما اَنَّہٗ اَمَرَ رَجُلاً قَالَ اِذَا اَخَذْتَ مَضْجَعَکَ قُلْ **" اَللّٰھُمَّ اَنْتَ خَلَقْتَ نَفْسِیْ ،وَ اَنْتَ تَوَفّٰھَا، لَکَ مَمَا تُھَا ، وَ مَحْیَا ھَا ،اِنْ اَحْیَیْتَھَا فَاحْفَظْھَا وَ اِنْ اَمَتَّھَا فَاغْفِرْلَھَا ، اَللّٰھُمَّ اِنِّیْٓ اَسْئَلُکَ الْعَفْوَ وَالْعَافِیَۃَ "**

فَقِیْلَ لَہٗ سَمِعْتَ ھٰذَا مِنْ عُمَرَ قَالَ سَمِعْتُہٗ مِنْ خَیْرٍ مِّنْ عُمَرَ مِنَ النَّبِیِّ ﷺ ۔ (مسلم) (ایک بار)

حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ انھوں نے ایک شخص کو بتایا کہ جب تم سونے کے لئے بستر پر لیٹ جاؤ تو اللہ سے عرض کیا کرو "اے میرے اللہ! تو نے ہی مجھے پیدا کیا اور تو جب چاہے گا میری روح قبض کر لے گا، میرا مرنا اور میرا جینا تیرے ہی اختیار میں ہے، اگر تو مجھے زندہ رکھے تو (ہر بلا اور گناہ سے اور شر و فتنہ کی ہر بات سے) میری حفاظت فرما، اور اگر تیرا فیصلہ میری موت کا ہو تو میری مغفرت فرما، اور مجھے بخش دے، اے میرے اللہ! میں تجھ سے معافی اور عافیت کا سائل ہوں" (تو میرے لئے معافی کا اور دنیا و آخرت کا فیصلہ فرما ۔) حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ عنہما نے جب یہ دُعا کی تلقین فرمائی تو کسی نے ان سے کہا یہ آپ نے اپنے والد ماجد حضرت عمر رضی اللہ عنہ سے سنی ہوگی؟ انھوں نے فرمایا میں نے اس ہستی سے سنا ہے جو حضرت عمر رضی اللہ عنہ سے بھی بہتر تھی، میں نے یہ دعا براہِ راست رسول اللہ ﷺ سے سنی ہے۔ (مسلم)

82. Request for well being and forgiveness

Abdullah bin Umar رضی اللہ عنہما has narrated: He advised someone to make the following supplication when he lies down on his bed to sleep,

"O Allah! You have created my soul and You take it back, unto You is its death and its life. If you give it life then protect it, and if You cause it to die then forgive it. O Allah! I ask You for strength."

When he taught these words to that man, someone asked him, "You must have heard this supplication from your respected father, Umar رضی اللہ عنہ." He said, "No, I have heard them from him who is better than my father. I have learnt this supplication direct from the Messenger of Allah ﷺ." (Muslim)

۸۳۔ نعمتوں کے ملنے پر شکر گزاری

عَنْ اَنَسٍ رضی اللہ عنہ اَنَّ رَسُوْلَ اللّٰہِ ﷺ كَانَ اِذَا آوٰی اِلٰی فِرَاشِهٖ قَالَ " **اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِیْ اَطْعَمَنَا، وَسَقَانَا ،وَكَفَانَا، وَ اٰوَانَا، فَكَمْ مَنْ لَّاكَافِیَ لَهٗ ،وَلَا مُؤْوِیَ لَهٗ** '

(مسلم) (ایك بار)

حضرت انس رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ کا معمول تھا کہ جب آرام کے لئے بستر پر تشریف لاتے تو اس طرح اللہ کی حمد اور اس کا شکر ادا کرتے "اس اللہ کی حمد اور اس کا شکر جس نے ہمیں کھلایا پلایا اور ہماری پوری ضرورتیں عطا فرمائیں اور آرام کے لئے ہمیں ٹھکانہ دیا' کتنے ہی ایسے بندے ہیں جن کی نہ کوئی ضروریات پوری کرنے والا ہے نہ کوئی انھیں ٹھکانا دینے والا ہے(۔مسلم)

83. Thankfulness for getting favours

Anasرضی اللہ عنہ has narrated: The Messenger of Allah ﷺ used to say when he went to his bed,"Praise be to Allah who has provided us with food and with drink, sufficed us and gave us an abode, for how many are there with no provision and with no home". (Muslim)

۸۴۔ سونے اور جاگنے کی دعا

عَنْ حُذَيْفَةَ رضی اللہ عنہ قَالَ كَانَ النَّبِيُّ ﷺ اِذَا اَخَذَ مَضْجَعَهٗ مِنَ اللَّيْلِ وَضَعَ يَدَهٗ تَحْتَ خَدِّهٖ ثُمَّ يَقُوْلُ " اَللّٰهُمَّ بِاسْمِكَ، اَمُوْتُ وَاَحْيٰ " وَ اِذَا اسْتَيْقَظَ قَالَ " اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِيْٓ ،اَحْيَانَا بَعْدَ مَآ اَمَا تَنَا ،وَ اِلَيْهِ النُّشُوْرُ ".(ایک بار) (بخاری و مسلم)

حضرت حذیفہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ جب رات کو آرام فرمانے کے لئے بستر پر لیٹتے تو اپنا ہاتھ رخسارِ مبارک کے نیچے رکھ لیتے (یعنی داہنا ہاتھ داہنے رخسار کے نیچے رکھ کر داہنی کروٹ پر قبلہ رو لیٹ جاتے)اور پھر اللہ کے حضور عرض کرتے" اے اللہ! تیرے ہی نام پر مجھے مرنا اور تیرے ہی نام پر مجھے جینا ہے"اور جب سو کر اٹھتے تو اللہ کا شکر اس طرح ادا کرتے"حمد و شکر اس اللہ کے لئے جس نے موت طاری کرنے کے بعد ہم کو جِلایا اور بالآخر ہمیں اسی کے پاس جانا ہے" (بخاری، مسلم)

84. Supplication at the time of sleeping and waking up

Huzayfahرضی اللہ عنہ has narrated: When Messenger of Allah ﷺ lay

down on his bed at night, he placed his right hand under his cheek and lay down on his right side in the direction of the Qiblah , then he made his submission before Allah, "O Allah! In your name I die and I live". When he got up from his sleep, he used to say,

"Praise is to Allah who gives us life after he has caused us to die and to Him is our return." (Bukhari, Muslim)

۸۵۔مبارک موت کی خوشخبری

عَنِ الْبَرَآءِ بْنِ عَازِبٍ رضی اللہ عنہ قَالَ قَالَ لِیْ رَسُوْلُ اللّٰہِ ﷺ اِذَا اَتَیْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ وُضُوْءَكَ لِلصَّلٰوۃِ ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلٰی شِقِّكَ الْاَیْمَنِ وَقُلْ **" اَللّٰھُمَّ اَسْلَمْتُ وَجْھِیْ اِلَیْکَ ، وَفَوَّضْتُ اَمْرِیْ اِلَیْکَ، وَالْجَأْتُ ظَھْرِیْ اِلَیْکَ رَھْبَةً وَّ رَغْبَةً ، اِلَیْکَ لَا مَلْجَأَ ،وَ لَا مَنْجَأَ مِنْکَ ،اِلَّآ اِلَیْکَ ، اٰمَنْتُ بِکِتَابِکَ الَّذِیْٓ اَنْزَلْتَ وَ نَبِیِّکَ الَّذِیْٓ اَرْسَلْتَ "** فَاِنْ مُتَّ مُتَّ عَلَى الْفِطْرَةِ وَاجْعَلْهُنَّ اٰخِرَ مَا تَقُوْلَ فَقُلْتُ اَسْتَذْكِرُهُنَّ وَبِرَسُوْلِكَ الَّذِیْ اَرْسَلْتَ قَالَ بِنَبِیِّكَ الَّذِیْ اَرْسَلْتَ ۔ (بخاری و مسلم)

حضرت براء بن عازب رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ان سے فرمایا "جب تم بستر پر سونے کا ارادہ کرو تو پہلے وضو کرو (جس طرح نماز کیلئے وضو کرتے ہو) پھر اپنی داہنی کروٹ پر لیٹ جاؤ اور اللہ تعالیٰ کی بارگاہ میں عرض کرو" اَللّٰھُمَّ اَسْلَمْتُ وَجْھِیْ اِلَیْکَ...تا... وَ نَبِیِّکَ الَّذِیْ اَرْسَلْتَ "" اے اللہ! میں نے اپنی ہستی کو بالکل تیرے سپرد کر دیا اور اپنے سب امور تیرے حوالہ کر دیئے اور تجھ ہی کو اپنا پشت پناہ بنا لیا تیرے جلال سے ڈرتے ہوئے اور تیرے رحم و کرم کی طلب و امید کرتے ہوئے، میرے مولا! تیرے سوا

کوئی جائے پناہ اور بچاؤ کی جگہ نہیں، میں ایمان لایا تیری مقدس کتاب پر جو تو نے نازل فرمائی اور تیرے نبی پاک ﷺ پر جنکو تو نے پیغمبر بنا کر بھیجا'' آپ ﷺ نے یہ دعا تلقین فرمانے کے بعد براء بن عازب رضی اللہ عنہ سے ارشاد فرمایا کہ ''رات کو سونے سے پہلے یہ دعا تمہارا آخری بول ہو، یعنی اس دعا کے بعد کوئی بات نہ کرو اور بس سو جاؤ، اگر اللہ کے حکم سے اسی حال میں تم کو موت آ گئی تو تمہاری موت بڑی مبارک اور دین فطرت پر ہوگی ''۔۔۔۔۔ براء بن عازب رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ میں حضور ﷺ کے سامنے ہی اس دعا کو یاد کرنے لگا تو میں نے آخری جملہ میں ''نَبِیِّکَ الَّذِیْ اَرْسَلْتَ'' کی جگہ '' بِرَسُوْلِکَ الَّذِیْ اَرْسَلْتَ '' کہا (جو بالکل اسکے ہم معنی تھا، صرف ایک لفظ کا فرق تھا) تو آپ ﷺ نے فرمایا ''نہیں بِنَبِیِّکَ الَّذِیْ اَرْسَلْتَ '' کہو

(بخاری و مسلم)

85. Glad tidings for a blessed death

Al-Bara ibn Aazibرضی اللہ عنہ has narrated: The Messenger of Allahﷺ said to him that when he prepared to go to his bed to sleep he must first perform ablution and then lie down on his right side and submit to Allah, "O Allah! I submit myself to You, entrust my affairs to You, turn my face to You, and lay myself down depending on You, hoping in You and fearing You. There is no refuge, and no escape except to You. I believe in your book (the Quran) that you revealed, and the prophet whom you sent.

The Messenger of Allahﷺ then said to Al Bara ibn Aazibرضی اللہ عنہ that he should let these words be his last before he slept and he must not speak to anyone after this If he died that night by the command of Allah then his death would be blessed on a natural religion.

Al Bara ibn Aazibرضی اللہ عنہ said that he began to memorize this

supplication before the Prophet ﷺ and the last sentence he renderred " بِرَسُوْلِکَ الَّذِیْ اَرْسَلْتَ " instead of " بِنَبِیِّکَ الَّذِیْ اَرْسَلْتَ) in Your Messenger ﷺ whom You have sent, instead of Your Prophet ﷺ whom You have sent). This was minor difference of word that did not change the meaning but the Prophet ﷺ corrected him, saying, "No, Say," بِنَبِیِّکَ الَّذِیْ اَرْسَلْتَ In Your Prophet whom You have sent. (Bukhari, Muslim)

۸۶۔معاشی پریشانیوں سے نجات

عَنْ اَبِیْ هُرَیْرَةَ رضی اللہ عنہ قَالَ کَانَ النَّبِیُّ ﷺ یَامُرُنَا اِذَآ اَرَادَ اَحَدُنَا اَنْ یَّنَامَ اَنْ یَّضْطَجِعَ عَلٰی شِقِّهٖ الْاَیْمَنِ ثُمَّ یَقُوْلُ " اَللّٰهُمَّ رَبَّ السَّمٰوٰتِ ،وَ رَبَّ الْاَرْضِ ، وَ رَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِیْمِ ، رَبَّنَا وَ رَبَّ کُلِّ شَیْیءٍ، فَالِقَ الْحَبِّ وَالنَّوٰی، مُنْزِلَ التَّوْرَاةِ وَ الْاِنْجِیْلِ وَالْقُرْاٰنِ ، اَعُوْذُ بِکَ مِنْ شَرِّ کُلِّ دَآبَّةٍ ، اَنْتَ اٰخِذٌ بِنَا صِیَتِهَا ، اَللّٰهُمَّ اَنْتَ الْاَوَّلُ فَلَیْسَ قَبْلَکَ شَیْئٌ، وَّ اَنْتَ الْاٰخِرُ فَلَیْسَ بَعْدَکَ شَیْیءٌ ، اِقْضِ عَنَّا الدَّیْنَ وَاَغْنِنَا مِنَ الْفَقْرِ " . (مسلم) (ایک بار)

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسُول اللہ ﷺ ہم کو ہدایت فرماتے تھے کہ جب ہم میں سے کوئی سونے کا اِرادہ کرے تو اپنی داہنی کروٹ پر لیٹے اور اللہ سے یوں دعا کرے: "اَللّٰهُمَّ رَبَّ السَّمٰوٰت... تا... وَاَغْنِنَا مِنَ الْفَقْرِ "۔ اے میرے اللہ! آسمان وزمین کے مالک، اور عرش عظیم کے مالک، ہمارے اور ہر چیز کے مالک، دانے اور گٹھلی کو اپنی قدرت سے پھاڑ کر اس سے پودا نکالنے والے،

تورات وانجیل اور قرآن کے نازل فرمانے والے! میں تیری پناہ مانگتا ہوں زمین میں چلنے یا رینگنے والی تیری ہر مخلوق کے شر سے، جس پر تیرا مکمل قابو ہے۔ اے اللہ! تو ہی اول (سب سے پہلا) ہے، کوئی چیز تجھ سے پہلی نہیں، تو ہی آخر (سب کے بعد باقی رہنے والا) ہے، کوئی چیز نہیں جو تیرے بعد ہو (اے مالک! کل اور قادر مطلق اور اول و آخر) مجھ پر جو قرض ہے اسے ادا کرادے، اور فقر و محتاجی دور فرما کر مجھے غنی و خوشحال کر دے) (مسلم)

86. Protection from financial difficulties

Abu Hurairah رضی اللہ عنہ narrated: The Messenger of Allah ﷺ used to instruct them that when they intended to sleep they should lie down on the right side and supplicate Allah in these words: "O Allah! Lord of the seven heavens and Lord of the magnificent throne. Our Lord and the Lord of everything.

Splitter of the grain and the date stone, Revealer of the Torah, the Injeel and the Quran. I seek refuge in You from the evil of everything that You shall seize by the forelock. O Allah! You are the first and nothing has come before You and You are the last and nothing may come after You. Remove our debts from us and enrich us against poverty." (Muslim)

۸۷۔عذاب جہنم سے پناہ

عَنْ حَفْصَةَ رضی اللہ عنہا اَنَّ رَسُوْلَ اللّٰهِ ﷺ كَانَ اِذَا اَرَادَ اَنْ يَّرْقُدَ وَضَعَ يَدَهُ الْيُمْنٰى تَحْتَ خَدِّهٖ ثُمَّ يَقُوْلُ " **اَللّٰهُمَّ قِنِىْ عَذَابَكَ، يَوْمَ تَبْعَثُ عِبَادَكَ** " ثَلٰثَ مَرَّاتٍ (ابوداؤد) (تین بار)

حضرت حفصہ رضی اللہ عنہا سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ کا معمول تھا کہ جب آپ ﷺ سونے کا ارادہ فرماتے تو اپنا داہنا ہاتھ رخسار مبارک کے نیچے رکھ کر لیٹ جاتے اور تین دفعہ یہ دعا کرتے: " **اَللّٰهُمَّ قِنِىْ عَذَابَكَ يَوْمَ تَبْعَثُ عِبَادَكَ** " . اے میرے اللہ! مجھے اپنے عذاب سے بچا قیامت کے دن، جبکہ سارے بندے دوبارہ زندہ کئے جائیں گے۔(ابوداؤد)

87. Protection from the punishment of Hell

Hafsah رضی اللہ عنہا has narrated that it was the practice of the Messenger of Allahﷺ when he wanted to go to sleep that he placed his right hand under his cheek and said three times,

"O Allah! Save me from your punishment on the day that You resurrect Your slaves." (Abu Dawud)

۸۸۔توبہ واستغفار سے کثیر گناہوں کی مغفرت

عَنْ اَبِىْ سَعِيْدٍ الْخُدْرِىْ رضی اللہ عنہ قَالَ ،قَالَ رَسُوْلُ اللّٰهِ ﷺ مَنْ قَالَ حِيْنَ يَأْوِىْ اِلٰى فِرَاشِهٖ " **اَسْتَغْفِرُ اللّٰهَ الَّذِىْ لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ الْحَىُّ الْقَيُّوْمُ وَ اَتُوْبُ اِلَيْهِ** " ثَلٰثَ مَرَّاتٍ غُفِرَتْ لَهٗ ذُنُوْبُهٗ وَ اِنْ كَانَ عَدَدَ وَرَقِ الْاَشْجَارِ وَ اِنْ كَانَتْ عَدَدَ رَمَلِ عَالَجَ وَ اِنْ كَانَتْ عَدَدَ اَيَّامِ الدُّنْيَا ۔ (ترمذی) (تین بار)

حضرت ابوسعید خدری رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: "جو شخص سونے کے لیے بستر پر

لیٹتے وقت اللہ تعالیٰ کے حضور میں اس طرح تین دفعہ عرض کرے" اَسْتَغْفِرُ اللّٰہَ الَّذِیْ لَآ اِلٰہَ اِلَّا ھُوَ الْحَیُّ الْقَیُّوْمُ وَ اَتُوْبُ اِلَیْہِ " میں مغفرت وبخشش چاہتا ہوں اس اللہ سے جس کے سوا کوئی معبود نہیں، اور وہ حی و قیوم ہے ہمیشہ رہنے والا اور سب کا کارساز ہے، اور اس کے حضور میں توبہ کرتا ہوں تو اس کے سب گناہ بخش دیئے جائیں گے، اگرچہ وہ درختوں کے پتوں، اور مشہور ریگستان، عالج کے ذروں اور دنیا کے دِنوں کی طرح بے شمار ہوں۔ (تین مرتبہ) (ترمذی)

88. Seeking forgiveness through repentance

It is related by Abu Sa'eed Al khudri رضی اللہ عنہ narrated: The Messenger of Allah ﷺ said, "If anyone says three times when going to bed,

"I seek the forgiveness of Allah, The Mighty, whom there is none worthy of worship except Him, the Living, the Eternal and I repent to Him", Allah will forgive him his sins even if they are like the foam of the sea, or in the number like the sands of the deserts, "Aalij" or as many as the leaves of the trees or as numerous as the days of the world. (Tirmidhi)

۸۹۔ سوتے وقت شرک سے برات کا اعلان

عَنْ فَرْوَۃَ ابْنَتِ نَوْفَلٍ رضی اللہ عنہا قَالَ قَالَ رَسُوْلُ اللّٰہِ ﷺ لِاَبِیْ اِقْرَأْ "قُلْ یَآ اَیُّھَا الْکٰفِرُوْنَ " ثُمَّ نَمْ عَلٰی خَاتِمَتِھَا فَاِنَّھَا بَرَاءَۃٌ مِّنَ الشِّرْکِ ۔ (ابوداؤد وترمذی)(ایک بار)

فروہ بنت نوفل رضی اللہ عنہا سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے میرے والد نوفل رضی اللہ عنہ سے فرمایا کہ: "جب تم سونے کا ارادہ کرو تو سورۃ" قُلْ یَآ اَیُّھَا الْکٰفِرُوْنَ "پڑھ لیا کرو، اس کے بعد سو جایا کرو اس سورت کے مضمون میں شرک سے پوری برات ہے۔"

(ابوداؤد ،ترمذی)

89. Declaration of Allah's Oneness and nullification of disbelief

Farwah bint Nawfal رضی اللہ عنہا narrated: The Messenger of Allah ﷺ said to her father, "When you go to bed recite Qul ya ayyuhal Kafiroon (Surah Al-Kafiroon) and then go to sleep, for it is a declaration of freedom from polytheism."

(Abu Dawud, Tirmidhi)

۹۰۔ سورۃ اخلاص اور معوذتین کا دم

عَنْ عَائِشَةَ رضی اللہ عنہا اَنَّ النَّبِیَّ ﷺ کَانَ اِذَا اَوٰی اِلٰی فِرَاشِہٖ کُلَّ لَیْلَۃٍ جَمَعَ کَفَّیْہِ ثُمَّ نَفَثَ فِیْہِمَا فَقَرَأَ فِیْہِمَا ” **قُلْ ھُوَ اللّٰہُ اَحَدٌ** “ وَ ” **قُلْ اَعُوْذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ** “ وَ ” **قُلْ اَعُوْذُ بِرَبِّ النَّاسِ** “ ثُمَّ یَمْسَحُ بِہِمَا مَا اسْتَطَاعَ مِنْ جَسَدِہٖ یَبْدَأُ بِہِمَا عَلٰی رَاسِہٖ وَوَجْہِہٖ وَمَا اَقْبَلَ مِنْ جَسَدِہٖ یَفْعَلُ ذٰلِكَ ثَلٰثَ مَرَّاتٍ ۔

(ابو داؤد و ترمذی) (تین بار)

حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ کا مستقل معمول تھا کہ جب رات کو سونے کے لئے لیٹتے تو ” قُلْ ھُوَ اللّٰہُ اَحَدٌ “ وَ ” قُلْ اَعُوْذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ “ وَ ” قُلْ اَعُوْذُ بِرَبِّ النَّاسِ “ یہ تینوں سورتیں پڑھ کے دونوں ہاتھوں پر دم کرتے، اور جہاں تک آپ ﷺ کے ہاتھ پہنچ سکتے ان کو جسم مبارک پر پھیرتے، پہلے سر اور چہرے پر اور جسم کے سامنے کے حصے پر پھیرتے، تین دفعہ یہ عمل کرتے ۔ (ابوداؤد، ترمذی)

90. Recite Surah Al-Ikhlas and Mawadhtain (Surah Al-Falaq and Surah An-Naas)

Ayeshaرضی اللہ عنہا narrated :It was the practice of the Prophet of Allah ﷺ when he lay down on his bed to sleep,he recited Qul huwAllah hu Ahad (Surah Al-Ikhlas), Qul a'ouzu bi Rabbil falaq (Surah Al-Falaq), Qul a'ouzo bi Rabbin naas (Surah An-Naas) and breathed on his hands. then he wiped as much of his body as he could with them, beginning with his head, his face and the front of his body. He did it three times.

(Abu Dawud, Tirmidhi)

۹۱۔ نیند نہ آنے کا علاج

عَنْ بُرَيْدَةَ رضی اللہ عنہ قَالَ شَكىٰ خَالِدُ بْنِ الْوَلِيْدِ رضی اللہ عنہ لِلنَّبِيِّ ﷺ اَنَّهٗ لَا يَنَامُ اللَّيْلَ مِنَ الْاَرِقِ فَقَالَ اِذَا اَوَيْتَ اِلٰى فِرَاشِكَ فَقُلْ ” اَللّٰهُمَّ رَبَّ السَّمٰوٰتِ السَّبْعِ ،وَمَآ اَظَلَّتْ، وَرَبَّ الْاَرْضِيْنَ، وَمَآ اَقَلَّتْ ،وَرَبَّ الشَّيَاطِيْنِ، وَمَآ اَضَلَّتْ ،كُنْ لِّيْ جَارًا ،مِّنْ شَرِّ خَلْقِكَ ،كُلِّهِمْ جَمِيْعًا اَنْ يَّفْرُطَ عَلَىَّ اَحَدٌ، اَوْ اَنْ يَّبْغىٰ عَلَىَّ عَزَّ جَارُكَ ،وَجَلَّ ثَنَاؤُكَ ،وَلَآ اِلٰهَ غَيْرُكَ ،لَآ اِلٰهَ اِلَّا اَنْتَ ‘

(ترمذی)(ایک بار)

حضرت بریدہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ حضرت خالد بن ولید رضی اللہ عنہ نے رسول اللہ ﷺ سے شکایت کی کہ مجھے رات کو نیند نہیں آتی۔ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”جب تم بستر پر لیٹو تو اللہ تعالیٰ سے یہ دعا کر لیا کرو:

" اَللّٰھُمَّ رَبَّ السَّمٰوٰتِ السَّبْعِ ...تا...لَآ اِلٰہَ اِلَّآ اَنْتَ " اے اللہ! ساتوں آسمانوں کے اوران سب چیزوں کے مالک، جو اس کے نیچے واقع ہیں، اور سب زمینوں کے اوران سب زمینوں کے مالک جو اس پر واقع ہیں، اور شیاطین اوران کی گمراہ کن سرگرمیوں کے مالک، اپنی ساری مخلوق کے شر سے مجھے اپنی پناہ اور حفاظت میں لے لے، کوئی مجھ پر زیادتی اور ظلم نہ کرپائے۔ باعزت اور محفوظ ہے وہ جس کو تیری پناہ حاصل ہے۔ تیری حمدوثنا کا مقام بلند ہے، تیرے سوا کوئی لائق پرستش نہیں، بس تو ہی معبود برحق ہے۔ (ترمذی)

91. Supplication for sleeplessness

Buraydahرضی اللہ عنہ narrated: Khalid bin Walidرضی اللہ عنہ complained to the Prophet of Allahﷺ that he faced insomnia at night.The Prophet ﷺ suggested to him that when he went to bed he should say, "O Allah! Lord of the seven heavens and of that over which they cast their shadows, and Lord of the earths and what they bear, and Lord of the devils and what they mislead. Be for a protector from the evil of Your entire creation lest any of them do evil or oppress me. Strong is Your protection and great is Your praise. There is no God other than You, there is no God besides You." (Tirmidhi)

۹۲۔ نیند میں ڈر جانے کی دعا

عَنْ عَبْدِ اللّٰہِ بْنِ عَمْرِوبْنِ الْعَاصِ رضی اللہ عنہما قَالَ قَالَ رَسُوْلُ اللّٰہِ ﷺ اِذَا فَزِعَ اَحَدُکُمْ فِی النَّوْمِ فَلْیَقُلْ " اَعُوْذُ بِکَلِمَاتِ اللّٰہِ التَّآمَّاتِ، مِنْ غَضَبِہٖ ،وَعَذَابِہٖ، وَ مِنْ شَرِّ عِبَادِہٖ ،وَ مِنْ ھَمَزَاتِ الشَّیَاطِیْنِ ،وَ اَنْ

يَّحْضُرُوْنَ " فَـاِنَّهَـا لَنْ تَضُـرُّهٗ ۔ (ابـوداؤد و تـرمـذی) (ایک بـار)

حضرت عبداللہ بن عمرو بن العاص رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: "جب تم میں سے کوئی (ڈراؤنا خواب دیکھ کے) سوتے میں ڈر جائے تو یوں دعا کرے" اَعُوْذُ بِکَلِمَاتِ...تا...وَ اَنْ یَّحْضُرُونَ " میں پناہ مانگتا ہوں اللہ کے کلمات تامّات کے ذریعہ، خود اسکے غضب اور عذاب سے اور اسکے بندوں کے شر سے اور شیطانی وساوس و اثرات سے، اور اس بات سے کہ شیاطین میرے پاس آئیں اور مجھے ستائیں رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ پھر شیاطین اس بندے کا کچھ نہ بگاڑ سکیں گے"

(ابوداؤد، ترمذی)

92.Supplication for fear while sleeping

Abdullah ibn Amr bin al Aas رضی اللہ عنہما narrated: The Messenger of Allah ﷺ said,"When one of you see a nightmare (a frightening dream), he must make this supplication,

"I seek refuge in the perfect words of Allah from His anger and punishment, and from the evil of His servants, and from the whisperings and appearance of devils."

The Prophet ﷺ added, "The devil will not hurt him then in the least." (Abu Dawud,Tirmidhi)

۹۳۔ رات اور دن کے فتنوں سے پناہ

اَعُـوْذُ بِـكَلِمَاتِ اللهِ التَّآمَّاتِ، الَّتِیْ لَا یُجَاوِزُهُنَّ بَرٌّ ،وَّ لَا فَـاجِـرٌ، مِّـنْ شَرِّ مَا خَلَقَ، وَ بَرَاَ ،وَ ذَرَاَ ، وَمِنْ شَرِّ مَا یَنْزِلُ مِنَ السَّمَآءِ ،وَ مِنْ شَرِّ مَا یَعْرُجُ فِیْهَا، وَمِنْ شَرِّ مَا

ذَرَاَ فِـی الْاَرْضِ، وَ مِـنْ شَـرِّ مَا یَخْرُجُ مِنْهَا، وَ مِنْ شَرِّ فِتَنِ اللَّیْلِ، وَالنَّهَارِ، وَ شَرِّ کُلِّ طَارِقٍ، اِلَّا طَارِقًا یَّطْرُقُ بِـخَیْـرٍ، یَّا رَحْمَانُ . (مسند احمد)

میں اللہ تعالیٰ کے ان مکمل کلمات کی پناہ میں آتا ہوں جن سے آگے کوئی نیک و بد نہیں گزر سکتا، ہر اس چیز کے شر سے جسے اس نے پیدا کیا، اسے تشکیل دیا اور پھیلایا ، اور اس چیز کے شر سے بھی، جو آسمان سے اترتی ہے اور اس چیز کے شر سے جو اس میں چڑھتی ہے، اور اس چیز کے شر سے جسے اس نے زمین میں پھیلایا، اور اس چیز کے شر سے جو اس سے نکلتی ہے، اور رات دن کے فتنوں کے شر سے اور رات کے وقت ہر آنے والے کے شر سے، سوائے ایسے رات کو آنے والے کے جو خیر کے ساتھ آئے، اے نہایت رحم کرنے والے! (مسند احمد)

93. Protection against the evil of day and night

I seek refuge in Allah's perfect words which no righteous or unrighteous person can transgress, from the evil that descends from the sky and the evil that springs from her, and I seek refuge from the evil of the tribulations of night and day, and the evil of one who visits at night except the one who brings good, O Merciful One! (Musnad Ahmad)

۹۴۔ بے خوابی کی شکایت

عَنْ زَیْدِ بْنِ ثَابِتٍ رضی اللہ عنہ قَالَ : شَکَوْتُ اِلَی رَسُوْلِ اللّٰہِ ﷺ أَرَقًا اَصَابَنِیْ فَقَالَ : قُلْ "

اَللّٰهُمَّ غَارَتِ النُّجُوْمُ ، وَهَدَأَتِ الْعُیُوْنُ، وَأَنْتَ حَیٌّ قَیُّوْمٌ، لَا تَاخُذُکَ سِنَةٌ، وَّ لَا نَوْمٌ، یَاحَیُّ یَا قَیُّوْمُ ، أَهْدِ لَیْلِیْ ،وَ أَنِمْ عَیْنِیْ " (ابن سنی)

حضرت زید بن ثابت رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ میں نے نبی اکرم ﷺ کی خدمت میں بے خوابی کی شکایت کی، تو آپ ﷺ نے فرمایا ''یوں کہو، اے اللہ! ستارے ڈوب گئے اور (لوگوں کی) آنکھوں نے سکون پایا، اور تو زندہ اور قائم رہنے والا ہے۔ تجھ کو نہ اونگھ آتی ہے نہ نیند۔ اے ہمیشہ زندہ اور قائم رہنے والے! میری آنکھوں کو سلا دے اور اس رات مجھے سکون عطا فرما۔'' (ابن سنی)

94. Complaint about lack of sleep

Zaid Bin Thabit رضی اللہ عنہ narrated: He complained to the Messenger of Allah ﷺ about his sleeplessness. He ﷺ said, "You should say O Allah! The stars have vanished, people's eyes have found tranquility, You are Ever Living and Ever Lasting, neither slumber nor sleep seizes You. O Ever Living and Self-Subsistent One, make my eyes sleep and give me peace in the night. (Ibn Assini)

۹۵۔ برا خواب دیکھنے پر تعوذ

عَنْ جَابِرٍ رضی اللہ عنہ قَالَ: قَالَ رَسُوْلُ اللّٰهِ ﷺ اِذَا رَآى أَحَدُكُمْ الرُّؤْيَا، يَكْرَهُهَا، فَلْيَبْصُقْ عَنْ يَّسَارِهِ ثَلَاثًا وَّ '' اَلْيَسْتَعِذْ، بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيْمِ '' ثَلَاثًا وَّ لْيَتَحَوَّلْ عَنْ جَنْبِهِ الَّذِىْ كَانَ عَلَيْهِ ۔ (مسلم)

حضرت جابر رضی اللہ عنہ کہتے ہیں رسول اللہ ﷺ نے فرمایا ''جب تم میں سے کوئی شخص ناپسندیدہ خواب دیکھے، تو تین مرتبہ بائیں طرف تھوکے، اور تین مرتبہ کہے '' اَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيْمِ '' میں شیطان مردود سے، اللہ کی پناہ چاہتا ہوں '' اور جس کروٹ پر لیٹا تھا، اسے بدل دے۔'' (مسلم)

95. Saying Ta-awwuz against nightmares

Jabir رضی اللہ عنہ narrates that the Prophet of Allah ﷺ said,"If any of you sees a bad dream, he should spit thrice , on the left side of

his bed and recite thereafter,

'I seek refuge in Allah from Satan, the outcast.' (thrice)

and then go back to sleep after changing the side on which he was sleeping earlier. (Muslim)

۹۶۔سوکر اٹھنے کے وقت کی دعا

عَنْ عَائِشَةَ رضی اللہ عنہا اَنَّ النَّبِیَّ ﷺ کَانَ اِذَااسْتَیْقَظَ مِنَ اللَّیْلِ قَالَ " لَآ اِلٰهَ اِلَّا اَنْتَ سُبْحَانَکَ ، اَللّٰهُمَّ وَبِحَمْدِکَ ، اَسْتَغْفِرُکَ لِذَنْبِیْ، وَاَسْئَلُکَ رَحْمَتِکَ، اَللّٰهُمَّ زِدْنِیْ عِلْمًا، وَّ لَا تُزِغْ قَلْبِیْ، بَعْدَ اِذْ هَدَیْتَنِی، وَهَبْ لِیْ مِنْ لَّدُنْکَ رَحْمَةً ،اِنَّکَ اَنْتَ الْوَهَّابُ ."

(ابوداؤد)

حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ جب رات کو نیند سے بیدار ہوتے تو اللہ کے حضور میں عرض کرتے:" لاَ اِلٰهَ اِلَّا اَنْتَ...تا...اِنَّکَ اَنْتَ الْوَهَابُ " " اے اللہ! تو ہی معبود برحق ہے، تیرے سوا کوئی معبود نہیں،تو پاک ہے، ہر حمد وثنا کا تو ہی سزا وار ہے، میں اپنے گناہوں کی تجھ سے معافی چاہتا ہوں اور تیری رحمت کا سائل ہوں، اے میرے اللہ! میرے علم ومعرفت میں اضافہ فرما اور میرے دل کی حفاظت فرما کہ تیری طرف سے ہدایت ملنے کے بعد وہ کج روی اختیار نہ کرے،اور اپنے کرم سے مجھے اپنی رحمت سے نواز تو بڑی بخشش والا اور بہت عطا فرمانے والا ہے۔ " (ابوداؤد)

96. Supplication at the time of waking up

Ayesha رضی اللہ عنہا narrated: When the Prophet of Allah ﷺ got up from sleep he would make the following supplication to Allah,

"There is no God save You. Glory be to You; O Allah! And with all praise for You. I seek for Your forgiveness for my sins and I ask You for Your mercy. O Allah! Give me increase in knowledge, and guard my heart lest it turn away after having received Your guidance. And bestow on me Your mercy. Surely, You, only You, are The One who bestows!"

(Abu Dawud)

۹۷۔ رات کو یہ دعا پڑھنے والے کیلئے بشارت

عَنْ عُبَادَةَ بْنِ الصَّامِتِ رضی اللہ عنہ قَالَ قَالَ رسولُ اللّٰهِ ﷺ مَنْ تَعَارَّ مِنَ اللَّيْلِ فَقَالَ " لَآ اِلٰهَ اِلَّااللّٰهُ وَحْدَهٗ لاَ شَرِيْکَ لَهٗ ، لَهُ الْمُلْکُ، وَلَهُ الْحَمْدُ، وَهُوَ عَلٰى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيْرٌ ، اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ، وَسُبْحَانَ اللّٰهِ، وَلَآ اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ ،وَاللّٰهُ اَكْبَرُ، وَلَاحَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ" ثُمَّ قَالَ " اَللّٰهُمَّ اغْفِرْلِىْ " اَوْدَعَآ، اُسْتُجِيْبَ ،فَاِنْ تَوَضَّأَ ،قُبِلَتْ صَلٰوتُه

(بخاری)

حضرت عبادہ بن صامت رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: جب رات کو سو کر کسی کی آنکھ کھلے اور وہ اس وقت کہے: "لاَ اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ وَحْدَهٗ...تا... وَلاَ قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ" اسکے بعد کہے "اَللّٰهُمَّ اغْفِرْلِی" (اے اللہ! میرے مغفرت فرما اور مجھے بخش دے) یا کوئی دعا کرے تو اللہ کی طرف سے اسکی دعا و التجا قبول فرمائی جائے گی۔ اسکے بعد اگر (وہ ہمت کر کے اٹھ جائے اور) وضو کر کے نماز پڑھے تو اسکی یہ نماز بھی ضرور قبول ہوگی۔ (بخاری)

97. Reward for those who recite this supplication at night

Ubadah Ibn As-Samit رضی اللہ عنہ narrated: The Messenger of Allah ﷺ said if anyone wakes up in the night and makes this supplication,

"There is none worthy of worship but Allah alone, Who has no partner. He is the dominion and to Him belongs all praise, and He is able to do all things. Glory is to Allah, praise is to Allah. There is none worthy of worship but Allah. Allah is the Most Great. There is no might and no power except by Allah's leave, the Exalted, the Mighty. My Lord! Forgive me. After which he says "اَللّٰهُمَّ اغْفِرْلِی' (O Allah! Forgive me) or makes any other supplication then Allah will grant him his request". After that if he draws himself together (gets up) and performs ablution and offers prayer then his prayer will be accepted.

(Bukhari)

۹۸۔ حضرت جویریہ کے ذریعہ عظیم تحفہ

عَنْ جُوَيْرِيَةَ رضی اللہ عنہا، أَنَّ النَّبِیَّ ﷺ خَرَجَ مِنْ عِنْدِ هَابُكْرَةً حِيْنَ صَلَّى الصُّبْحَ،وَهِیَ فِی مَسْجِدِهَا،ثُمَّ رَجَعَ بَعْدَأَنْ أَضْحٰی،وَهِیَ جَالِسَةٌ،فَقَالَ:مَازِلْتِ عَلَى الْحَالِ الَّتِی فَارَقْتُكِ عَلَيْهَا؟قَالَتْ: نَعَمْ قَالَ النَّبِیُّ ﷺ: لَقَدْ قُلْتُ بَعْدَكِ أَرْبَعَ كَلِمَاتٍ،ثَلَاثَ مَرَّاتٍ،لَوْوُزِنَتْ بِمَاقُلْتِ مُنْذُ الْيَوْمِ لَوَزَنَتْهُن " سُبْحَانَ اللّٰهِ وَبِحَمْدِهٖ،عَدَدَخَلْقِهٖ، وَرِضَانَفْسِهٖ،وَزِنَةَعَرْشِهٖ ،وَ مِدَادَ كَلِمَاتِهٖ" (مسلم)

ام المومنین حضرت جویریہ رضی اللہ عنہا سے روایت ہے جب نبی ﷺ فجر کی نماز کے بعد صبح سویرے ان کے

پاس سے نکلے وہ اپنی نماز کی جگہ پر تھیں چاشت کے وقت جب آپ ﷺ لوٹے تو دیکھا کہ وہ وہیں بیٹھی ہیں آپ ﷺ نے فرمایا: تم اسی حال میں رہیں جب سے میں نے تم کو چھوڑا۔ حضرت جویریہ رضی اللہ عنہا نے کہا: جی ہاں۔ آپ ﷺ نے فرمایا: میں نے تمہارے بعد چار کلمے تین بار کہے ہیں۔ اگر وہ ان کلمات کے ساتھ تولے جائیں جو آج تم نے اب تک کہے ہیں تو وہی بھاری ہوں گے۔ ''اللہ تعالیٰ اپنی تعریف سمیت پاک ہے اپنی مخلوق کی تعداد کے برابر، اپنی ذات کی رضا کے برابر، اپنے عرش کے وزن اور اپنے کلمات کی سیاہی کے برابر'' (مسلم)

98. A great gift by Juwairiyyah رضی اللہ عنہا

The Mother of the faithful, Juwairiyyah رضی اللہ عنہا narrated : The Prophet ﷺ went out one morning at the time he offered the Fajr prayer while she kept sitting at her place of worship reciting something. Then he returned at the time to the Chasht prayer (forenoon) and found her seated on the prayer rug as when he had left her in the morning. So, he asked her, "Is it that you are sitting here as you were when I left you?" She answered "Yes", And he said ,"After you , I have said four expressions three times which, if weighed against all you have said today, would prove heavier. Those four expressions are: "How perfect Allah is, and I praise Him by the number of His creation and as much as His pleasure, and by the weight of His throne, and the ink of his words." (Muslim)