አንዳችሁ ከሶስት ድንጋይ ባነሰ ኢስቲንጃእ እንዳያደርግ (እንዳያጥራራ)።

ከሰልማን (ረዲየሏሁ ዐንሁ) - አላህ መልካም ሥራቸውን ይውደድላቸውና - እንደተላለፈው እንዲህ አሉ: «አጋርያኖች ለኛ እንዲህ አሉን: "እኔ እንደማየው ባልደረባችሁ እንዴት እንደምትፀዳዱ ሳይቀር ያስተምራችኋል አይደል?" እኔም እንዲህ በማለት መለስኩላቸው አዎ እርሳቸው እያንዳንዳችን በቀኝ እጁ ከመጥራራት (ኢስቲንጃእ ከማድረግ) ወይም ወደ ቂብላ አቅጣጫ ዞሮ ከመፀዳዳት ከልክለውናል።
በፍግና በአጥንት ከመፀዳዳት (ኢስቲንጃእ ከማድረግም) ከልክለውናል። እንዲህም ብለውናል "አንዳችሁ ከሶስት ድንጋይ ባነሰ
ኢስቲንጃእ እንዳያደርግ (እንዳያጥራራ)።"» [ሶሒሕ ነው።] [ሙስሊም ዘግበውታል።]

ሰልማን አልፋሪሲይ - አላህ መልካም ሥራቸውን ይውደድላቸውና - እንዲህ አሉ: አጋርያኖች በኛ ላይ ለማሾፍ እንዲህ አሉን: ነቢያችሁ ከሽንት ወይም ከሰገራ እንዴት እንደምትፀዳዱ ሳይቀር ሁሉንም ያስተምራችኋል አይደል? ሰልማንም እንዲህ በማለት መለሰ: "አዎ የመፀዳዳትን ስነስርዓት አስተምረውናል። ከዚህም መካከል ነቢዩ -የአላህ ሶላትና ሰላም በእርሳቸው ላይ ይስፈንና - ከተፀዳዳን በኋላ ቀኝ እጅን ከነጃሳ ለመጠበቅና ለቀኝ እጅ ክብር በቀኝ እጅ ኢስቲንጃእ ከማድረግ ወይም ሽንታችንንና ሰገራችንን በምንፀዳዳበት ወቅት ወደ ከዕባ ዞረን ከመፀዳዳት ከልክለውናል። በእንስሶች ፍግና አጥንት ከማደራረቅ ከልክለውናል። ዉዱእ ያጠፋና ተፀዳድቶ የሚያደራርቅ ሰውም ከሶስት ድንጋይ ባነሰ እንዳያደራርቅ ከልክለዋል።

http://www.sunnah.global/hadeeth/am/show/10048