በሰባት አጥንቶቼ ሱጁድ እንዳደርግ ታዝዣለሁ።

ከኢብኑ ዓባስ (ረዲየሏሁ ዐንሁማ) - አላህ መልካም ሥራቸውን ይውደድላቸውና - እንደተላለፈው: ነቢዩ (የአላህ ሶላትና ሰላም
በእርሳቸው ላይ ይስፈንና) እንዲህ ብለዋል: "በሰባት አጥንቶቼ ሱጁድ እንዳደርግ ታዝዣለሁ። በግንባሬ በማለት በእጃቸው ወደ
አፍንጫቸው አመላከቱ፣ በሁለቱ እጆቼ፣ በሁለቱ ጉልበቴ፣ በሁለቱ እግር ጣቶቼ ፤ ልብሳችንንም ይሁን (ለወንዶች) ፀጉራችንን እንዳንሰበስብም ታዘናል።"
[ሶሒሕ ነው።] [ቡኻሪና ሙስሊም ዘግበውታል።]

ነቢዩ (የአላህ ሶላትና ሰላም በእርሳቸው ላይ ይስፈንና) ሶላት ላይ በሰባት አካላቶች ሱጁድ እንዲወርዱ አላህ ያዘዛቸው መሆኑን ገለፁ። የመጀመሪያው: ግንባር ነው። እርሱም: ከአፍንጫና ሁለት አይኖች በላይ ያለው የተዘረጋ የፊት ክፍል ነው። ነቢዩ (የአላህ ሶላትና ሰላም በእርሳቸው ላይ ይስፈንና) ግንባርና አፍንጫ ከሰባቱ አካላት እንደ አንድ አካል መሆናቸውን ለመግለፅና ሱጁድ አድራጊ በአፍንጫው መሬት መንካት እንዳለበት ለመግለፅ በእጃቸው ወደ አፍንጫቸው ጠቆሙ። ሁለተኛውና ሶስተኛው አካል: ሁለት እጆች ናቸው። አራተኛውና አምስተኛው: ሁለቱ ጉልበቶች ናቸው። ስድስተኛውና ሰባተኛው: የሁለት እግሮች ጣቶች ናቸው። ወደ መሬት ሱጁድ በምናደርግበት ወቅት መሬቱን እንዳይነካ ለመጠበቅ ብለን ፀጉራችንን ከመጠቅለል ወይም ልብሶቻችንን ከመሰብሰብ ከለከሉን። በተቃራኒው መሬት ላይ እንዲያርፍና ከሰውነታችን ጋር አብሮ ሱጁድ እንዲወርድ መልቀቅ እንዳለብን አዘዙን።

http://www.sunnah.global/hadeeth/am/show/10925