ကောင်းသောအိပ်မက်သည် အလ္လာဟ်အရှင်မြတ်ထံမှဖြစ်၍၊မကောင်းသောအိပ်မက်သည် ရှိုင်တွာန်ထံမှဖြစ်၏။

သို့ဖြစ်ရာ သင်တို့အနက် တစ်ဦးဦးသည် မိမိအား

ထိတ်လန့်စေသည့် အိပ်မက်ဆိုးကို မြင်မက်ပါက၊ မိမိ၏ဘယ်ဘက်သို့ သုံးကြိမ်တံတွေးထွေး(ဟန်ပြုလုပ်) ပါ။

ထို့နောက် ရှိုင်တွာန်၏ဘေးရန်မှ အလ္လာဟ်အရှင်မြတ်ထံခိုလှုံပါ‌လေ။ ဤသို့ပြုလျှင် ထိုအိပ်မက်သည် သူ့အားမည်သည့်ဘေးဒုက္ခမျှ မဖြစ်စေတော့ပါ။

အဗူကသာဒဟ် (ရဿွိယလ္လာဟုအန်ဟု)က ဆင့်ပြန်ခဲ့သည်။နဗီတမန်တော်မြတ်(ဆွလ္လလ္လာဟုအလိုင်ဟိဝစလ္လမ်) မိန့်ကြားတော်မူသည်။
"ကောင်းသောအိပ်မက်သည် အလ္လာဟ်အရှင်မြတ်ထံမှဖြစ်၍၊ မကောင်းသောအိပ်မက်သည်
ရှိုင်တွာန်ထံမှဖြစ်၏။ သို့ဖြစ်ရာ သင်တို့အနက် တစ်ဦးဦးသည် မိမိအား
ထိတ်လန့်စေသည့် အိပ်မက်ဆိုးကို မြင်မက်ပါက၊ မိမိ၏ ဘယ်ဘက်သို့သုံးကြိမ်တံတွေးထွေး(ဟန်ပြုလုပ်) ပါ။ ထို့နောက် ရှိုင်တွာန်၏ဘေးရန်မှအလ္လာဟ်အရှင်မြတ်ထံ ခိုလှုံပါ‌လေ။ ဤသို့ပြုလျှင် ထိုအိပ်မက်သည် သူ့အားမည်သည့်ဘေးဒုက္ခမျှ မဖြစ်စေတော့ပါ။" [صحيح] [متفق عليه]

တမန်တော်မြတ် (ဆွလ္လလ္လာဟုအလိုင်ဟိဝစလ္လမ်) မိန့်ကြားတော်မူသည်မှာ - အိပ်မက်ကောင်း၊စိတ်ချမ်းသာဖွယ်အိပ်မက်သည် အလ္လာဟ်အရှင်မြတ်ဘက်တော်မှ ဖြစ်၏။ မနှစ်မြို့ဖွယ်၊ဝမ်းနည်းပူ‌ဆွေးဖွယ်အိပ်မက်သည် ရှိုင်တွာန်ဘက်မှဖြစ်၏။ သို့ဖြစ်ရာ မည်သူမဆိုမနှစ်မြို့ဖွယ် အိပ်မက်ကို မြင်မက်ပါက မိမိ၏ ဘယ်ဘက်အခြမ်းသို့ လှည့်၍ တံတွေး (ထွေးသကဲ့သို့) ပြုလုပ်ပါ။ ထို့နောက် ယင်းအိပ်မက်၏ ဆိုးယုတ်မှုမှ အလ္လာဟ်အရှင်မြတ်ထံခိုလှုံခွင့်တောင်းခံပါ။ ဤသို့ဆောင်ရွက်လိုက်ခြင်းဖြင့် ထိုအိပ်မက်သည် ၎င်းအားမည်သည့်ဘေးအန္တ ရာယ်မျှ မဖြစ်စေနိုင်တော့ပေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်အလ္လာဟ်အရှင်မြတ်သည် ဤအမှုကိစ္စများကို အိပ်မက်ဆိုး၏ ဆိုးကျိုးများမှ ကာကွယ်ရန်နည်းလမ်းအဖြစ်ပြုလုပ်ပေးထားသောကြောင့်ဖြစ်၏။

http://www.sunnah.global/hadeeth/my/show/3586