သူတစ်ပါးကို လှဲချနိုင်သူသည် အားအင်ရှိသူမဟုတ်ပေ။အားအင်ရှိသူဆိုသည်မှာ ဒေါသထွက်သည့်အခါ မိမိစိတ်ကိုထိန်းနိုင်သူပင်ဖြစ်သည်။

အဗူဟုရိုင်ရဟ်(ရဿွိယလ္လာဟုအန်ဟု)က ဆင့်ပြန်ခဲ့သည်။ အလ္လာဟ်အရှင်မြတ်၏ရစူလ်တမန်တော်(ဆွလ္လလ္လာဟုအလိုင်းဟိဝစလ္လမ်) မိန့်ကြားတော်မူသည်။ သူတစ်ပါးကို
လှဲချနိုင်သူသည် အားအင်ရှိသူမဟုတ်ပေ။ အားအင်ရှိသူဆိုသည်မှာ ဒေါသထွက်သည့်အခါ
မိမိစိတ်ကို ထိန်းနိုင်သူပင်ဖြစ်သည်။ [صحيح] [متفق عليه]

တမန်တော်မြတ်(ဆွလ္လလ္လာဟုအလိုင်ဟိဝစလ္လမ်)က ရှင်းပြတော်မူခဲ့သည်။စစ်မှန်သည့်အင်အားဟူသည် ခန္ဓာကိုယ် ခွန်အားဗလကြီးခြင်း၊ ခွန်အားဗလကြီးသူကိုလှဲချနိုင်ခြင်းမဟုတ်၊ စစ်မှန်သည့် အင်အားဟူသည် အမျက်ဒေါသ အလွန်ထွက်နေသည့်အခါတွင်မိမိ၏စိတ်ကို ထိန်းချုပ် အနိုင်ယူနိုင်သူသာဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဤသည်မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းရှိခြင်းနှင့် ရှိုင်သွာန်အပေါ်လွှမ်းမိုးနိုင်ကြောင်းကို ညွှန်ပြနေသည်။

http://www.sunnah.global/hadeeth/my/show/5351