မည်သူမဆိုလက်ထပ်နိုင်စွမ်းရှိပါက

လက်ထပ်ထိမ်းမြားလိုက်ပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော နိကာဟ်ထိမ်းမြားခြင်းသည် မျက်လွှာကို (ဟရာမ်တားမြစ်ထားသည့်အရာများမှ) အလွန်ပင်ထိန်းသိန်းပေးသည်။ အရှက်အင်္ဂါကို (မကောင်းမှုမှ)

အလွန်ပင်ထိန်းသိမ်းပေးသည်။

လက်ထပ်နိုင်စွမ်းမရှိသူသည် ဆောင်မ် ဥပုသ်စောင့်ပါ။အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ဆောင်မ် ဥပုသ်စောင့်ခြင်းသည်ရာဂစိတ်ထကြွမှုကိုလျော့ကျစေသည်။

အဗ်ဒွလ္လာဟ်ဗင်န်မတ်စ်အူဒ်(ရဿွိယလ္လာဟုအန်ဟု)က ဆင့်ပြန်သည်။ ကျွန်တော်တို့သည်တမန်တော်မြတ် (ဆွလ္လလ္လာဟုအလိုင်းဟိဝစလ္လမ်)နှင့်အတူရှိနေစဉ်
ကိုယ်တော်ကမိန့်တော်မူသည်မှာ မည်သူမဆိုလက်ထပ်နိုင်စွမ်းရှိပါက
လက်ထပ်ထိမ်းမြားလိုက်ပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော နိကာဟ် ထိမ်းမြားခြင်းသည်
မျက်လွှာကို (ဟရာမ်တားမြစ်ထားသည့်အရာများမှ) အလွန်ပင်ထိန်းသိန်း ပေးသည်။
အရှက်အင်္ဂါကို (မကောင်းမှုမှ) အလွန်ပင်ထိန်းသိမ်းပေးသည်။
လက်ထပ်နိုင်စွမ်းမရှိသူသည် ဆောင်မ် ဥပုသ်စောင့်ပါ။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ဆောင်မ်
ဥပုသ်စောင့်ခြင်းသည် ရာဂစိတ်ထကြွမှုကိုလျော့ကျစေသည်။
[صحيح] [متفق عليه]

တမန်တော်မြတ် (ဆွလ္လလ္လာဟုအလိုင်းဟိဝစလ္လမ်)က လက်ထပ်နိုင်စွမ်းရှိသောသူ၊ထိမ်းမြားရန်လိုအပ်သော ကုန်ကျစရိတ်ကိုတက်စွမ်းနိုင်သူကိုလက်ထပ်ရန်တိုက်တွန်းခဲ့သည်။ ဤသည် မိမိ၏အရှူကိုဟရာမ်တားမြစ်ထားသောအရာမှ အလွန်ပင်ထိန်းသိန်းပေးသည့်အပြင် မိမိ၏အရှက်အင်္ဂါကိုလည်းအလွန်ပင်ကာကွယ်ပေးပြီး
စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ်ရာများ၌ကျရောက်ခြင်းမှအလွန်ပင်တားမြစ်ပေးသည်။ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရန်တတ်စွမ်းနိုင်သော်လည်း နိကာဟ်ထိမ်းမြားရန်အတွက်ကုန်ကျစရိတ်မတတ်စွမ်းနိုင်သူသည် ဆောင်မ်ဥပုသ်ဆောင့်ရမည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော်ဆောင်မ်ဥပုသ်ဆောင့်ခြင်းသည်ရာဂစိတ်နှင့်သုက်ရည်၏ဆိုးကျိုးမှပြတ်တောက်စေသည်။

http://www.sunnah.global/hadeeth/my/show/5863