রাসূলুল্লাহ ﷺ-এর

সকাল-সন্ধ্যার দু'আ ও যিক্‌র

শায়খ আহমাদুল্লাহ

সূচিপত্র

যিক্‌রের গুরুত্ব ৬
যিক্‌র ও দু'আর সর্বোত্তম সময় ৭
সকাল-সন্ধ্যার দু'আ ও যিক্‌রের সময়সীমা ৮
অন্য কাজের ফাঁকে সকাল-সন্ধ্যার দু'আ ও তাসবীহ পড়া যাবে কি? ৯
ওযু ছাড়া যিক্‌র করা ও তাসবীহ পড়ার বিধান ৯
মাসিক ও নেফাস অবস্থায় সকাল-সন্ধ্যার দু'আ ও যিক্‌র ১০
দু'আ-দরূদ ও যিক্‌রের শুরুতে কি বিসমিল্লাহ বলতে হবে? ১০
১ নং যিক্‌র: আয়াতুল কুরসী (সকাল-সন্ধ্যায় ১ বার) ...১১
২ নং যিক্‌র: ৩ ক্বুল (সকাল-সন্ধ্যায় ৩ বার) ১২
৩ নং যিক্‌র (সকাল-সন্ধ্যায় ৭ বার) ১২
৪ নং যিক্‌র: সায়্যিদুল ইস্তিগফার (সকাল-সন্ধ্যায় ১ বার) ১৩
৫ নং যিক্‌র (সকাল-সন্ধ্যায় ৩ বার) ১৪
৬ নং যিক্‌র (সকাল-সন্ধ্যায় ১০ বার) ১৫
৭ নং যিক্‌র (সকাল-সন্ধ্যায় ১ বার) ১৬
৮ নং যিক্‌র (সকাল-সন্ধ্যায় ১ বার) ১৭
৯ নং যিক্‌র (সকাল-সন্ধ্যায় ১ বার) ১৮
১০ নং যিক্‌র (সকাল-সন্ধ্যায় ১ বার) ২০
১১ নং যিক্‌র (সকাল-সন্ধ্যায় ৩ বার) ২১
১২ নং যিক্‌র (সকাল-সন্ধ্যায় ১ বার) ২২

১৩ নং যিক্‌র (সকাল-সন্ধ্যায় ১০০ বার) ২৫
১৪ নং যিক্‌র (সকাল-সন্ধ্যায় ৪ বার) ২৬
১৫ নং যিক্‌র (সকাল-সন্ধ্যায় ১ বার) ২৭
১৬ নং যিক্‌র (সকাল-সন্ধ্যায় ১ বার) ২৮
১৭ নং যিক্‌র (সকালে ৩ বার) ২৯
১৮ নং যিক্‌র: ফজরের সালাতের পর (১ বার) ২৯
১৯ নং যিক্‌র (সন্ধ্যায় ৩ বার) ৩০
২০ নং যিক্‌র (সন্ধ্যায় ৩ বার) ৩১
২১ নং যিক্‌র (ফজর ও মাগরিবের পর ৭ বার) ৩১
২২ নং যিক্‌র (ফজরের পরে ও মাগরিবের পূর্বে ৩২
প্রতিটি ১০০ বার করে)

যিক্‌রের গুরুত্ব

যিক্‌র শব্দের অর্থ স্মরণ বা উল্লেখ-আলোচনা। মুমিনের সকল নেক কাজই যেহেতু মহান আল্লাহর প্রতি মনোনিবেশ এবং তাঁর স্মরণ, সেজন্য সকল নেক কাজই মূলত যিক্‌র। কুরআন-হাদীসে যিক্‌রকে এমন ব্যাপকার্থে উল্লেখ করা হয়েছে। তথাপি যেসব ইবাদত একান্ত আল্লাহর স্মরণার্থেই করা হয় এবং যেগুলোকে বিশেষভাবে যিক্‌র নামেই অভিহিত করা হয়েছে– সচরাচর যিক্‌র বলতে সেসব মৌখিক ইবাদতকেই বোঝানো হয়। এখানে আমরা যিক্‌র বলতে সেটাকেই বোঝাব।

যিক্‌র হল আল্লাহর নৈকট্য লাভের অদ্বিতীয় উপায়। মুসনাদে আহমাদের এক বর্ণনায় যিক্‌রকে সর্বোত্তম আমল বলে অভিহিত করা হয়েছে। কুরআনে একাধিক জায়গায় যে আমলটি অধিক পরিমাণে করতে বলা হয়েছে তা হল আল্লাহর যিক্‌র। যিক্‌র আত্মার খোরাক, শয়তানের কুমন্ত্রণা প্রতিরোধের কার্যকর হাতিয়ার, বিপদাপদ থেকে রক্ষা ও দুশ্চিন্তা দূর করার উপায় এবং অল্প সময়ে বিপুল সাওয়াব ও মুমিন জীবনে সৌভাগ্যের সোপান। সহীহ মুসলিমে বর্ণিত, রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেছেন, মুফাররিদগণ অগ্রগামী হয়ে গেছেন। মুফাররিদ কারা? জানতে চাওয়া হলে জবাবে তিনি বলেছেন, যেসব নারী ও পুরুষ অধিক পরিমাণে আল্লাহর যিক্‌র করেন।

যিক্‌র ও দু'আর সর্বোত্তম সময়

দু'আ ও আযকার মুমিন জীবনের অন্যতম জরুরি আমল হওয়ার কারণে সর্বদাই তা পালনীয়। যিক্‌র ও দু'আর কোনো নিষিদ্ধ সময় নেই বললেই চলে, বরং সর্বাবস্থায় আল্লাহর স্মরণ করা যায়। আল্লাহর কাছে চাওয়ার জন্য রাতের শেষাংশ হলো সবচেয়ে আদর্শ সময়। আর নির্ধারিত দু'আ ও আযকারের সর্বোত্তম সময় হলো সকাল ও সন্ধ্যা। মহান আল্লাহ তা'আলা সুরা আলে ইমরানের ৪১ নং আয়াতে বলেছেন:

وَاذْكُرْ رَّبَّكَ كَثِيْرًا وَّسَبِّحْ بِالْعَشِيِّ وَالْإِبْكَارِ.

'অধিকহারে তোমার পালনকর্তাকে স্মরণ করবে। আর সকাল-সন্ধ্যায় তাঁর পবিত্রতা ও মহিমা ঘোষণা করবে।'

একই নির্দেশ সুরা রূমের ১৭ নং আয়াতে, সুরা আহযাবের ৪২ নং আয়াতে এবং সুরা গাফিরের (আল মু'মিন) ৫৫ নং আয়াতেও উল্লেখ করা হয়েছে।

এ কারণে দিন ও রাতের যে কোনো সময়ের চেয়ে রাসূলুল্লাহ ﷺ সকাল ও সন্ধ্যায় আল্লাহর যিক্‌র ও তাসবীহে বেশি মশগুল থাকতেন এবং আমাদেরকে সকাল-সন্ধ্যার মূল্যবান সময়ে আল্লাহর যিক্‌রে মশগুল থাকতে নির্দেশ দিয়েছেন।

সকাল-সন্ধ্যার দু'আ ও যিক্‌রের সময়সীমা

এ বিষয়ে কুরআন ও হাদীসে সুস্পষ্ট করে কোনো সীমারেখা নির্ধারণ করে দেওয়া হয়নি। সে কারণে উলামায়ে কিরামের বেশ কয়েকটি মতামত পাওয়া যায়। সকালের দু'আ ও যিক্‌রের সময়সীমার ক্ষেত্রে সবচেয়ে বিশুদ্ধ মত হলো- সুবহে সাদিক থেকে নিয়ে সূর্য উদয় বা তার কিছু সময় পর পর্যন্ত। যদিও দ্বিপ্রহরের আগ পর্যন্ত এসব দু'আ ও যিক্‌র করতে বাধা নেই। আর সন্ধ্যার আযকার ও দু'আর বিষয়ে দুটি অভিমত বেশি প্রসিদ্ধ। একটি হল আসরের পর থেকে মাগরিবের আগ পর্যন্ত। অপর মত হলো মাগরিবের পর থেকে রাতের এক তৃতীয়াংশ পর্যন্ত। প্রথম মতের উলামাদের বক্তব্য হল, সকাল ও সন্ধ্যায় আল্লাহর যিক্‌র ও তাসবীহ প্রসঙ্গে কুরআনে কারীমে الْعَشِيِّ এবং الْآصَالُ শব্দ প্রয়োগ করা হয়েছে, যার অর্থ হল দিনের শেষ ভাগ তথা আসর থেকে মাগরিব পর্যন্ত সময়। সুতরাং সন্ধ্যার যিক্‌র ও তাসবীহ পাঠের সময় হল আসর থেকে মাগরিব পর্যন্ত; অর্থাৎ বিকাল বেলা। এটি ইমাম ইবনে তাইমিয়্যা, ইবনুল কাইয়্যিম ও ইমাম নববী (রাহিমাহুমুল্লাহ)-এর মত।

দ্বিতীয় মতাবলম্বনকারীদের যুক্তি হল, সকাল-সন্ধ্যার দু'আর ক্ষেত্রে হাদীসে اَلْمَسَاءُ শব্দটি ব্যবহার করা হয়েছে। আর বুখারী ও মুসলিমে বর্ণিত আবদুল্লাহ ইবনে আবী আওফা

(রা.)-এর একটি মারফু হাদীস দ্বারা বোঝা যায় اَلْمَسَاءُ মাগরিব পরবর্তী সময়কে বলা হয়। সুতরাং সন্ধ্যার আযকার ও দু'আর সময় মাগরিবের পর। বিষয়টি যেহেতু গবেষণানির্ভর, সুতরাং আসরের পর থেকে নিয়ে মাগরিবের পরেও এ যিক্‌র ও দু'আয় সমস্যা নেই। আল্লাহই ভালো জানেন।

অন্য কাজের ফাঁকে সকাল-সন্ধ্যার দু'আ ও তাসবীহ পড়া যাবে কি?

সুরা আলে ইমরানে আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তা'আলা সেসব লোকদের প্রশংসা করেছেন যারা আল্লাহর যিক্‌র করেন দাঁড়িয়ে, বসে এবং শুয়ে অর্থাৎ সর্বাবস্থায়। এ ছাড়াও আয়িশা (রা.) বর্ণনা করেছেন, রাসূলুল্লাহ ﷺ সর্বাবস্থায় যিক্‌র করতেন। সুতরাং মর্নিং ওয়াক বা অন্য কোনো কাজ করা অবস্থায়ও সকাল-সন্ধ্যার যিক্‌র করা যাবে। তবে অন্য কোনো কাজে ব্যস্ত না থেকে কেবল যিক্‌র ও তাসবীহ করা সন্দেহাতীতভাবে উত্তম। কেননা তাতে মনোযোগ বেশি থাকে এবং আল্লাহর যিক্‌রের প্রতি গুরুত্ব প্রকাশিত হয়।

ওযু ছাড়া যিক্‌র করা ও তাসবীহ পড়ার বিধান

আলী (রা.) বর্ণনা করেছেন যে, রাসূলুল্লাহ ﷺ গোসল ফরয হওয়ার সময় ব্যতীত অন্য সব অবস্থায় কুরআন তিলাওয়াত করতেন। এছাড়াও বুখারী ও মুসলিমে

একযোগে বর্ণিত, আয়িশা (রা.) বর্ণনা করেছেন, নবী ﷺ সর্বাবস্থায় আল্লাহর যিক্‌র করতেন। সুতরাং ওযু না থাকলেও যিক্‌র করা যাবে। অনেকে মনে করেন, মেয়েদের মাথায় কাপড় না থাকলে যিক্‌র বা দু'আ-দরূদ পড়া যাবে না; এটিও ভুল ধারণা। বরং এমতাবস্থায়ও দু'আ-দরূদ পড়তে বাধা নেই।

মাসিক ও নেফাস অবস্থায় সকাল-সন্ধ্যার দু'আ ও যিক্‌র

মেয়েদের মাসিক ও প্রসব পরবর্তী স্রাব চলাকালীন অবস্থায় সকাল-সন্ধ্যার আমল এবং যে কোনো দু'আ ও যিক্‌র করতে কোনো নিষেধাজ্ঞা নেই। এ ব্যাপারে ইমাম যুহরী (রাহ.)-কে প্রশ্ন করা হলে তিনি বলেন, তারা যিক্‌র করতে পারবেন। ইমাম ইবরাহীম নাখায়ী (রাহ.) বলেছেন, ঋতুবতী নারী ও যার ওপর গোসল ফরয হয়েছে তিনি আল্লাহর যিক্‌র করতে পারবেন।

দু'আ-দরূদ ও যিক্‌রের শুরুতে কি বিসমিল্লাহ বলতে হবে?

কুরআনে কারীমের কোনো সুরা বা আয়াত পাঠ ব্যতীত অন্য কোনো দু'আ বা যিক্‌র ও তাসবীহের শুরুতে আ'ঊযুবিল্লাহ বা বিসমিল্লাহ পড়তে হবে না। সুতরাং সকাল-সন্ধ্যার আমল হিসেবে সুরা ইখলাস, ফালাক বা নাস পাঠের সময় বিসমিল্লাহ পাঠ করতে হবে। কিন্তু সাধারণ দু'আ ও যিক্‌রের পূর্বে বিসমিল্লাহ পাঠ করতে হবে না।

১ নং যিক্‌র: আয়াতুল কুরসী (সকাল-সন্ধ্যায় ১ বার)

اَللّٰهُ لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ ۚ اَلْحَیُّ الْقَیُّوْمُ ۚ لَا تَاْخُذُهٗ سِنَةٌ وَّلَا نَوْمٌ ؕ لَهٗ
مَا فِی السَّمٰوٰتِ وَمَا فِی الْاَرْضِ ؕ مَنْ ذَا الَّذِیْ یَشْفَعُ عِنْدَهٗۤ اِلَّا
بِاِذْنِهٖ ؕ یَعْلَمُ مَا بَیْنَ اَیْدِیْهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ ۚ وَلَا یُحِیْطُوْنَ
بِشَیْءٍ مِّنْ عِلْمِهٖۤ اِلَّا بِمَا شَآءَ ۚ وَسِعَ كُرْسِیُّهُ السَّمٰوٰتِ وَ
الْاَرْضَ ۚ وَلَا یَـُٔوْدُهٗ حِفْظُهُمَا ۚ وَهُوَ الْعَلِیُّ الْعَظِیْمُ.

অর্থ: আল্লাহ, তিনি ছাড়া কোনো হক ইলাহ্ নেই। তিনি চিরঞ্জীব, সর্বসত্তার ধারক। তাঁকে তন্দ্রাও স্পর্শ করতে পারে না, নিদ্রাও নয়। আসমানসমূহে যা রয়েছে ও যমীনে যা রয়েছে সবই তাঁর। কে সে, যে তাঁর অনুমতি ব্যতীত তাঁর কাছে সুপারিশ করবে? তাদের সামনে ও পেছনে যা কিছু আছে তা তিনি জানেন। আর যা তিনি ইচ্ছে করেন তা ছাড়া তাঁর জ্ঞানের কোনো কিছুকেই তারা পরিবেষ্টন করতে পারে না। তাঁর 'কুরসী' আসমানসমূহ ও যমীনকে পরিব্যাপ্ত করে আছে; আর সেগুলোকে ধারণ করা তাঁর পক্ষে কঠিন নয়। আর তিনি সুউচ্চ সুমহান।[১]

---

[১] সুরা বাক্বারা: ২৫৫।

ফযীলত: কোনো ব্যক্তি সকাল-সন্ধ্যায় আয়াতুল কুরসী পাঠ করলে সারাদিন ও সারারাত জিনের আক্রমণ থেকে নিরাপত্তায় থাকবে।[২] রাতে শোয়ার সময় পড়লে শয়তান নিকটবর্তী হবে না।[৩] পাঁচ ওয়াক্ত ফরয সালাতের পর পড়লে জান্নাত লাভে মৃত্যু ব্যতীত কোনো বাধা থাকবে না।[৪]

২ নং যিক্‌র: ৩ ক্বুল (সকাল-সন্ধ্যায় ৩ বার)

সুরা ইখলাস (ক্বুল হুওয়াল্লাহু আ'হাদ), সুরা ফালাক্ব, সুরা নাস প্রত্যেকটি ৩ বার করে সকালে এবং ৩ বার করে সন্ধ্যায়।

ফযীলত: পাঠকারীর জন্য সব কিছুর ক্ষতি থেকে নিরাপত্তার জন্য যথেষ্ট হয়ে যাবে।[৫]

৩ নং যিক্‌র (সকাল-সন্ধ্যায় ৭ বার)

حَسْبِيَ اللهُ لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ، عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيْمِ.

উচ্চারণ: 'হাসবিয়াল্লা-হু লা ইলা-হা ইল্লা হুওয়া, 'আলাইহি তাওয়াক্কালতু ওয়া হুওয়া রাব্বুল 'আরশিল আযীম।[৬]

---

[২] হাকিম, অধ্যায়: ফাযায়েলুল কুরআন, হাদীস নং ২০৬৪।
[৩] বুখারী, ২৩১১ (মাকতাবায়ে শামেলা), ২১৬২ (ই.ফা.)।
[৪] নাসাঈ, আস-সুনানুল কুবরা; হাইসামী রহ., মাজমাউয যাওয়ায়েদ (১০/১০২-এ বলেছেন তাবারানী একটি ভাল সনদে হাদীসটি বর্ণনা করেছেন)।
[৫] আবু দাউদ, ৪৯৯৬ (ই.ফা.); তিরমিযী, ৩৫৭৫ (ই.ফা.)।
[৬] সুরা তাওবা: ১২৯।

অর্থ: আল্লাহই আমার জন্য যথেষ্ট, তিনি ছাড়া আর কোনো হক ইলাহ নেই। আমি তাঁর উপরই ভরসা করেছি। আর তিনি মহান আরশের রব।

ফযীলত: যে ব্যক্তি দু'আটি সকালে ৭ বার এবং সন্ধ্যায় ৭ বার বলবে, তার দুনিয়া ও আখিরাতের সকল দুশ্চিন্তা ও উৎকণ্ঠার জন্য আল্লাহই যথেষ্ট হবেন।[৭]

৪ নং যিক্‌র: সায়্যিদুল ইস্তিগফার (সকাল-সন্ধ্যায় ১ বার)

اَللّٰهُمَّ اَنْتَ رَبِّيْ، لَآ اِلٰهَ اِلَّا اَنْتَ، خَلَقْتَنِيْ، وَاَنَا عَبْدُكَ، وَاَنَا عَلٰى عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ، اَعُوْذُبِكَ مِنْ شَرِّمَا صَنَعْتُ، اَبُوْءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ، وَاَبُوْءُ بِذَنْبِيْ، فَاغْفِرْلِيْ، فَاِنَّهٗ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوْبَ اِلَّا اَنْتَ.

উচ্চারণ: আল্লা-হুম্মা আনতা রাব্বী, লা ইলা-হা ইল্লা আনতা, খালাক্বতানী, ওয়া আনা 'আবদুকা, ওয়া আনা 'আলা 'আহদিকা ওয়া ওয়া'দিকা মাস্তাত্বা'তু। আউযু বিকা মিন শাররি মা- সানা'তু, আবূউ লাকা বিনি'মাতিকা 'আলাইয়্যা, ওয়া আবূউ বিযাম্বী। ফাগফির লী ফাইন্নাহূ লা- য়াগফিরুয যুনূবা ইল্লা- আনতা।

---

[৭] আবু দাউদ, ৫০৮১ (শামেলা); 'আমালুল ইয়াওমি ওয়াস্‌সুন্নাহ- ইবনুস সুন্নী, ৭১।