

রাক্বী ফয়সাল আহমেদ সাবিত

এমবিবিএস শিক্ষার্থী, কুমিল্লা মেডিকেল কলেজ

পরিচালক

AL QURANIC RUQYAH HEALING

সূরাহ সন্নাত রুকইয়াহ ও কাউন্সেলিং সেন্টার

☎ 01886608999 | Telegram

সকাল-সন্ধ্যার মাসনুন যিকির

এই যিকিরগুলো ফজর ও আসরের সালাতের পর পড়া সুন্নাত। রুকইয়াহর পেশেন্টদের জন্য এগুলো আত্মরক্ষার বড় হাতিয়ার।

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ لَهُ مَا
فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا
بِإِذْنِهِ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَلَا يُحِيطُونَ
بِشَيْءٍ مِنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَاوَاتِ
وَالْأَرْضَ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ

ফজিলত: সকাল-সন্ধ্যায় ১ বার। সকালে পড়লে সন্ধ্যা পর্যন্ত এবং সন্ধ্যায় পড়লে সকাল পর্যন্ত শয়তান
থেকে রক্ষিত থাকবে।

قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ۝ اللَّهُ الصَّمَدُ ۝ لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ ۝ وَلَمْ يَكُنْ
لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ ۝

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ۝ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ ۝ وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا
وَقَبَ ۝ وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ ۝ وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ
۝

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ۝ مَلِكِ النَّاسِ ۝ إِلَهِ النَّاسِ ۝ مِنْ شَرِّ
الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ۝ الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ ۝ مِنْ
الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ ۝

ফজিলত: সূরা ইখলাস, সূরা ফালাক ও সূরা নাস-প্রতিটি ৩ বার করে। এগুলো সব কিছু থেকে হেফাজতের জন্য যথেষ্ট।

اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ خَلَقْتَنِي وَأَنَا عَبْدُكَ وَأَنَا عَلَى
 عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ
 أَبُوءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ وَأَبُوءُ بِذَنْبِي فَاغْفِرْ لِي فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ
 الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ

উচ্চারণ: আল্লা-হুম্মা আনতা রোব্বী লা ইলা-হা ইল্লা আনতা খোলাক্কতানী, ওয়া আনা 'আবদুকা ওয়া
 আনা 'আলা 'আহদিকা ওয়া ওয়া'দিকা মাসতাত্তা'তু, আ'উযু বিকা মিন শাররি মা সানা'তু, আবু-উ
 লাকা বিনি'মাতিকা 'আলাইয়্যা ওয়া আবু-উ বিযান্নী ফাগফিরলী, ফাইন্নাহ্ লা ইয়াগফিরুয যুনুবা ইল্লা
 আনতা।

ফজিলত: এটি জান্নাতের চাবি।

اللَّهُمَّ إِنِّي أَصْبَحْتُ (أَمْسَيْتُ) أَشْهَدُكَ وَأَشْهَدُ حَمَلَةَ
 عَرْشِكَ وَمَلَائِكَتَكَ وَجَمِيعَ خَلْقِكَ أَنَّكَ أَنْتَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا
 أَنْتَ وَحْدَكَ لَا شَرِيكَ لَكَ وَأَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُكَ وَرَسُولُكَ

উচ্চারণ: আল্লা-হুম্মা ইন্নী আসবাহতু (সন্ধ্যায়: আমসাইতু) উশহিদুকা ওয়া উশহিদু হামালাতা
 'আরশিকা ওয়া মাল্লা-ইকাতাকা ওয়া জামী'আ খোলক্বিকা, আল্লাকা আনতাল্লা-হু লা ইলা-হা ইল্লা
 আনতা ওয়াহদাকা লা শারীকা লাকা, ওয়া আল্লা মুহাম্মাদান 'আবদুকা ওয়া রসূলুকা।

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ،

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي دِينِي وَدُنْيَايَ وَأَهْلِي

وَمَالِي، اللَّهُمَّ اسْتُرْ عَوْرَاتِي وَآمِنْ رَوْعَاتِي، اللَّهُمَّ

احْفَظْنِي مِنْ بَيْنِ يَدَيَّ وَمِنْ خَلْفِي وَعَنْ يَمِينِي وَعَنْ

شِمَالِي وَمِنْ فَوْقِي، وَأَعُوذُ بِعَظَمَتِكَ أَنْ أُغْتَالَ مِنْ تَحْتِي

উচ্চারণ: আল্লা-হুম্মা ইন্নী আসআলুকাল 'আফওয়া ওয়াল 'আ-ফিয়াতা ফিদ দুনইয়া ওয়াল আ-খিরাহ, আল্লা-হুম্মা ইন্নী আসআলুকাল 'আফওয়া ওয়াল 'আ-ফিয়াতা ফী দ্বীনী ওয়া দুনইয়ায়া ওয়া আহলী ওয়া মা-লী, আল্লা-হুম্মাসতুর 'আওরা-তী ওয়া আ-মিন রাও'আ-তী, আল্লা-হুম্মাহফাযনী মিম বাইনি ইয়াদাইয়্যা ওয়া মিন খোলফী ওয়া 'আন ইয়ামীনী ওয়া 'আন শিমা-লী ওয়া মিন ফাওক্বী, ওয়া আ'উযু বি'আযামাতিকা আন উগতা-লা মিন তাহতী।

بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي
السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

উচ্চারণ: বিসমিল্লা-হিল্লাযী লা ইয়াদুররু মা'আস্-মিহী শাইউন ফিল আরদ্বি ওয়া লা ফিস্-সামা-ই
ওয়া হুয়াস্ সামী'উল 'আলীম।

رَضِيتُ بِاللَّهِ رَبًّا وَبِالْإِسْلَامِ دِينًا وَبِمُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ
وَسَلَّمَ نَبِيًّا

উচ্চারণ: রদ্বীতু বিল্লা-হি রোব্বাওঁ ওয়া বিল ইসলা-মি দীনাওঁ ওয়া বিমুহাম্মাদিন (সাল্লাল্লাহু 'আলাইহি
ওয়াসাল্লাম) নাবিয়্যা।

يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيْثُ أَصْلِحْ لِيْ شَأْنِيْ كُلَّهُ وَلَا
تَكِلْنِيْ إِلَى نَفْسِيْ طَرْفَةَ عَيْنٍ

উচ্চারণ: ইয়া হাইয়্যু ইয়া ক্বাইয়্যুমু বিরোহমাতিকা আস্তাগীসু, আসলিহ লী শা'নী কুল্লাহ ওয়া লা
তাকিলনী ইলা ন্যফসী ত্বারফাতা 'আইন।

اللَّهُمَّ عَافِنِيْ فِيْ بَدَنِيْ، اللَّهُمَّ عَافِنِيْ فِيْ سَمْعِيْ، اللَّهُمَّ
عَافِنِيْ فِيْ بَصَرِيْ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ

উচ্চারণ: আল্লা-হুম্মা 'আ-ফিনী ফী বাদানী, আল্লা-হুম্মা 'আ-ফিনী ফী সাম'ঈ, আল্লা-হুম্মা 'আ-ফিনী
ফী বাসারী, লা ইলা-হা ইল্লা আনতা।

حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ
الْعَظِيمِ

উচ্চারণ: হাসবিয়াল্লা-হু লা ইলা-হা ইল্লা হুয়া, 'আলাইহি তাওয়াক্কালতু ওয়া হুয়া রোব্বুল 'আরশিল
'আযীম।

سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ

উচ্চারণ: সুবহা-নাল্লা-হি ওয়া বিহামদিহী।

ফজিলত: কিয়ামতের দিন এর চেয়ে উত্তম আমল কেউ আনতে পারবে না।

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ

উচ্চারণ: আ'উযু বিকালিমা-তিল্লা-হিত তা-ম্মা-তি মিন শাররি মা খোলাক্ব।

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ،

وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

উচ্চারণ: লা ইলা-হা ইল্লাল্লা-হু ওয়াহদাহু লা শারীকা লাহু, লাহুল মুলকু ওয়া লাহুল হামদু, ওয়া হুয়া
'আলা কুল্লি শাইয়িন ক্বাদীর।

سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ عَدَدَ خَلْقِهِ وَرِضَا نَفْسِهِ وَزِنَةَ عَرْشِهِ
وَمِدَادَ كَلِمَاتِهِ

উচ্চারণ: সুবহা-নাল্লা-হি ওয়া বিহামদিহী 'আদাদা খোলক্বিহী ওয়া রিদ্দা নাফসিহী ওয়া যিনাতা
'আরশিহী ওয়া মিদা-দা কালিমা-তিহ।

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ عِلْمًا نَافِعًا وَرِزْقًا طَيِّبًا وَعَمَلًا مُتَقَبَّلًا

উচ্চারণ: আল্লা-হুম্মা ইন্নী আসআলুক 'ইলমান না-ফি'আওঁ ওয়া রিযক্বান ত্বোয়াইয়িবান ওয়া
'আমালাম মুতাক্ব্বালা।

أَصْبَحْنَا وَأَصْبَحَ الْمُلْكُ لِلَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ
 لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، رَبِّ أَسْأَلُكَ خَيْرَ مَا
 فِي هَذَا الْيَوْمِ وَخَيْرَ مَا بَعْدَهُ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا فِي هَذَا الْيَوْمِ
 وَشَرِّ مَا بَعْدَهُ، رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكَسَلِ وَسُوءِ الْكِبَرِ، رَبِّ أَعُوذُ بِكَ
 مِنْ عَذَابٍ فِي النَّارِ وَعَذَابٍ فِي الْقَبْرِ

উচ্চারণ: আসবাহনা ওয়া আসবাহাল মুলকু লিল্লা-হি ওয়ালহামদু লিল্লা-হি... (সন্ধ্যায়: আমসাইনা
 ওয়া আমসাল মুলকু লিল্লা-হি...)

অর্থ: আমরা সকালে উপনীত হয়েছি এবং রাজত্বও সকালে উপনীত হয়েছে আল্লাহর জন্য... আমি আপনার
 আশ্রয় চাই অলসতা, বার্ধক্যের অপকারিতা, জাহান্নাম ও কবরের আযাব থেকে। (সন্ধ্যায় 'দিন'-এর স্থলে
 'রাত' বলবেন)।

اللَّهُمَّ بِكَ أَصْبَحْنَا، وَبِكَ أَمْسَيْنَا، وَبِكَ نَحْيَا، وَبِكَ نَمُوتُ
وَإِلَيْكَ النُّشُورُ

উচ্চারণ: আল্লা-হুম্মা বিকা আসবাহনা, ওয়া বিকা আমসাইনা, ওয়া বিকা নাহইয়া, ওয়া বিকা নামুতু
ওয়া ইলাইকান নুশূর। (সন্ধ্যায়: ...ওয়া ইলাইকাল মাসীর)।

اللَّهُمَّ مَا أَصْبَحَ بِي مِنْ نِعْمَةٍ، أَوْ بِأَحَدٍ مِنْ خَلْقِكَ، فَمِنْكَ
وَخُذْكَ لَا شَرِيكَ لَكَ، فَלَكَ الْحَمْدُ وَلَكَ الشُّكْرُ

উচ্চারণ: আল্লা-হুম্মা মা আসবাহা বী মিন নি'মাতিন, আও বিআহাদিম মিন খোলক্বিকা, ফামিনকা
ওয়াহদাকা লা শারীকা লাকা, ফালাকাল হামদু ওয়া লাকাশ শুকরু। (সন্ধ্যায়: মা আমসা বী...)

أَصْبَحْنَا (أَمْسَيْنَا) عَلَى فِطْرَةِ الْإِسْلَامِ، وَعَلَى كَلِمَةِ
 الْإِخْلَاصِ، وَعَلَى دِينِ نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ،
 وَعَلَى مِلَّةِ أَبِينَا إِبْرَاهِيمَ حَنِيفاً مُسْلِماً وَمَا كَانَ مِنَ
 الْمُشْرِكِينَ

উচ্চারণ: আসবাহনা (সন্ধ্যায়: আমসাইনা) 'আলা ফিতরাতিল ইসলামি, ওয়া 'আলা কালিমাতিল
 ইখলাসি, ওয়া 'আলা দ্বীনি নাবিয়্যিনা মুহাম্মাদিন সাল্লাল্লা-হু আলাইহি ওয়াসাল্লাম, ওয়া 'আলা
 মিল্লাতি আবীনা ইবরাহীমা হানীফাও মুসলিমাও ওয়ামা কানা মিনাল মুশরিকীন।

اللَّهُمَّ عَالِمَ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَاطِرَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّ كُلِّ شَيْءٍ
وَمَلِيكَهُ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ نَفْسِي وَمِنْ شَرِّ
الشَّيْطَانِ وَشِرْكِهِ، وَأَنْ أَقْتَرِفَ عَلَى نَفْسِي سُوءًا أَوْ أَجُرَّهُ إِلَى مُسْلِمٍ

উচ্চারণ: আল্লা-হুম্মা 'আ-লিমাল গাইবি ওয়াশ শাহা-দাতি ফা-ত্বিরস সামা-ওয়া-তি ওয়াল আরদ্বি,
রোব্বা কুল্লি শাইয়িন ওয়া মালীকাহু, আশহাদু আল্লা ইলা-হা ইল্লা আনতা, আ'উযু বিকা মিন শাররি
নাফসী ওয়া মিন শাররিশ শাইত্বা-নি ওয়া শিরকিহী, ওয়া আন আক্বতারিফা 'আলা নাফসী সু-আন
আও আজুররাহ ইলা মুসলিম।

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ

উচ্চারণ: আস্তাগফিরুল্লা-হা ওয়া আতুবু ইলাইহি।

اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ

উচ্চারণ: আল্লা-হুম্মা সল্লি ওয়া সল্লিম 'আলা নাবিয়্যিনা মুহাম্মাদ।

ফজিলত: যে ব্যক্তি সকালে ১০ বার ও সন্ধ্যায় ১০ বার আমার ওপর দরুদ পাঠ করবে, সে কিয়ামতের দিন আমার সুপারিশ লাভ করবে।

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ،
وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

ফজিলত: ১০টি গোলাম আযাদ করার সওয়াব। ১০০টি নেকি লেখা হবে ও ১০০টি গুনাহ মাফ হবে। সন্ধ্যা পর্যন্ত শয়তান থেকে নিরাপদে থাকবে।

"আল্লাহ আমাদের সবাইকে সকাল-সন্ধ্যা তাঁর জিকির করার তৌফিক দান করুন, আমীন।"