



ศูนย์การเรียนรู้อิสลาม

5

วิธีเตรียมตัวทางจิตวิญญาณ  
สำหรับเดือนรอมฎอน



callingthai.org



ศูนย์การเรียนรู้อิสลาม

## 5 วิธีเตรียมตัวทางจิตวิญญาณ สำหรับเดือนรอมฎอน

- ✦ เมื่อเดือนรอมฎอนใกล้เข้ามา เราทุกคนต่างรู้สึกตื่นเต้นและเฟื่องฟูไม่ว่าคุณจะถูกศีลลอดรอมฎอนเป็นครั้งแรกหรือเคยผ่านมาหลายครั้งแล้ว
- ✦ ทุกๆ ปีที่เราเข้าสู่เดือนอันศักดิ์สิทธิ์นี้เป็นโอกาสในการชำระล้างจิตวิญญาณและฟื้นฟูศรัทธา
- ✦ เรากำลังเริ่มต้นการเดินทางเป็นเวลาหนึ่งเดือนเพื่อเพิ่มพูนการเคารพภักดี เสริมสร้างความสัมพันธ์กับพระผู้เป็นเจ้า และขออภัยโทษจากพระองค์
- ✦ ลองจินตนาการว่า หากมีแขกพิเศษมาที่บ้านของคุณ คุณอาจจะทำความสะอาดบ้าน เตรียมอาหาร และตรวจสอบให้แน่ใจว่าทุกคนในครอบครัวพร้อมต้อนรับแขกอย่างดี
- ✦ เดือนรอมฎอนก็เหมือนแขกพิเศษที่มาเยี่ยมเราในทุกๆ ปี แต่แทนที่มันจะมาเยือนบ้านของเรา มันกลับมาเยือนจิตใจของเรา ดังนั้น เช่นเดียวกับที่เราจะเตรียมบ้านของเราให้พร้อม เราก็ควรเตรียมหัวใจของเราให้พร้อมเช่นกัน

นี่คือ 5 วิธีที่คุณสามารถเตรียมตัวทางจิตวิญญาณเพื่อเข้าสู่เดือนรอมฎอน มีดังนี้ :



## 1 - ปรับเจตนาให้ถูกต้อง

- ✦ ศาสนาอิสลามให้ความสำคัญอย่างมากกับ เจตนา (Niyyah) และมีเหตุผลที่ดีสำหรับเรื่องนี้ สิ่งที่สำคัญไม่ใช่แค่สิ่งที่เราทำ แต่เป็นเหตุผลที่เราทำ และเพื่อใครที่เราทำ
- ✦ ขณะที่เดือนรอมฎอนใกล้เข้ามา ลองพิจารณาเจตนาของคุณ
- ✦ เดือนตัวเองว่า ทำไมอัลกุรอานถึงสั่งให้เราถือศีลอดในเดือนนี้ “โอ้ ผู้ศรัทธาทั้งหลาย! การถือศีลอดถูกกำหนดแก่พวกเจ้า เช่นเดียวกับที่เคยกำหนดแก่บรรพบุรุษของพวกเจ้า เพื่อว่าพวกเจ้าจะเป็นผู้ยำเกรง” — (อัลกุรอาน 2:183)



ศูนย์การเรียนรู้อิสลาม

แม้ว่าการแปลภาษาอาจไม่สามารถถ่ายทอดความหมายได้  
สมบูรณ์แบบ

แต่โองการนี้บอกเราว่า จุดประสงค์ของการถือศีลอดคือการ  
บรรลุถึง "ตักวา" (Taqwa) หรือ ความยำเกรงต่อพระเจ้า  
ตักวาคือหัวใจสำคัญของเดือนรอมฎอน และของชีวิตเราทุกวัน  
"ตักวา" หมายถึง การมีจิตสำนึกถึงพระเจ้าในทุกการกระทำ  
ของเรา

เป็นแรงผลักดันให้เราทำสิ่งต่างๆ ด้วยความรักและความเคารพ  
ต่ออัลลอฮ์ (ช.บ.)

"โอ้ มวลมนุษย์! แท้จริงเราได้สร้างพวกเจ้ามาจากชายและ  
หญิง และทำให้พวกเจ้าเป็นกลุ่มชนและเผ่าต่างๆ เพื่อให้พวก  
เจ้ารู้จักกัน แท้จริง ผู้ที่มีเกียรติที่สุดในหมู่พวกเจ้า ณ ที่อัลลอฮ์  
คือ ผู้ที่มีความยำเกรงมากที่สุด"\* — (อัลกุรอาน 49:13)

เราสามารถเห็นได้อีกครั้งว่า อัลกุรอานเน้นย้ำว่าความยำเกรง  
ต่อพระเจ้านั้นสำคัญเพียงใด

อัลลอฮ์ (ช.บ.) บอกเราว่า คนที่มีเกียรติที่สุด คือ ผู้ที่มีตักวา  
ทำให้เจตนาของคุณชัดเจน ตั้งใจอย่างจริงจัง และเดือนตัวเอง  
ทุกวัน



ศูนย์การเรียนรู้อิสลาม

## 2 - เสริมสร้างความสัมพันธ์กับอัลกุรอาน

- ✦ เดือนรอมฎอนคือเดือนแห่งอัลกุรอาน  
อย่ารอจนถึงเดือนรอมฎอนเพื่อเปิดอัลกุรอาน อ่านตั้งแต่วันนี้!  
แทนที่จะเน้นอ่านให้จบเร็วที่สุด ลองเปลี่ยนมาอ่านแบบเน้นคุณภาพ  
มากกว่าปริมาณ  
อ่าน 10 นาทีด้วยความตั้งใจจริง ย่อมดีกว่าการอ่าน 30 นาทีโดยไม่  
เข้าใจความหมาย
- ✦ อัลกุรอานไม่ใช่แค่ตัวอักษร แต่มันคือคำตรัสของอัลลอฮ์ที่ไม่มีการ  
เปลี่ยนแปลง

“พวกเขาไม่พิจารณาอัลกุรอานหรือ? หรือว่าหัวใจของพวกเขา  
แม่กัญแจลือกไว้?”\* — (อัลกุรอาน 47:24)

- ✦ อ่านอัลกุรอานทุกวันก่อนถึงเดือนรอมฎอน และรักษานิสัยนี้ไว้ตลอด  
เดือนรอมฎอน
- ✦ หากคุณต้องการความช่วยเหลือในการติดตามการอ่าน ลองใช้  
แอปพลิเคชันในมือถือที่ช่วยเตือนให้คุณอ่านอัลกุรอานทุกวัน





ศูนย์การเรียนรู้อิสลาม

### 3 - การถือศีลอดและดุอาอ์ (การวิงวอน)

การถือศีลอดในเดือนรอมฎอนเป็นภารกิจที่ถูกกำหนด (Fardh)

- ✦ แต่การถือศีลอดในเดือนก่อนรอมฎอน (เช่น เดือนชะบาน) ก็เป็นสิ่งที่แนะนำให้ทำ (Sunnah)

การถือศีลอดช่วยควบคุมอารมณ์ และเป็นการแสดงออกถึงการภักดีต่อพระเจ้า

หากคุณถือศีลอดบางวันในเดือนก่อนรอมฎอน มันจะช่วยให้คุณร่างกาย

ของคุณปรับตัวได้ดีขึ้นเมื่อถึงเดือนรอมฎอนจริงๆ

✦ นอกจากนี้ ดุอาอ์ (การวิงวอนต่ออัลลอฮ์) ก็เป็นหนึ่งในรูปแบบการ

เคารพภักดีที่ง่ายที่สุด  
สามารถทำได้ทุกที่ทุกเวลา

✦ ขอดุอาอ์ไม่เพียงเพื่อตัวเอง แต่เพื่อครอบครัวและประชาคมมุสลิมทั้งหมด





ศูนย์การเรียนรู้อิสลาม

## 4 - มีสมาธิในการละหมาด

ละหมาด (Salah) เป็นสิ่งแรกที่เราจะถูกสอบถามในวันแห่งการพิพากษา

มีอิหม่ามคนหนึ่งเคยกล่าวว่า:

“ละหมาดให้เหมือนว่านี่คือละหมาดสุดท้ายของคุณ”  
ก่อนที่คุณจะกล่าว “อัลลอฮ์ฮุอักบัร” (อัลลอฮ์ทรงยิ่งใหญ่) ลองคิดว่า  
“ถ้าละหมาดนี้เป็นละหมาดสุดท้ายของฉัน ฉันจะพอใจไหม?”  
ใช้เวลาตัวเองไตร่ตรองคำพูดที่คุณกล่าวในการละหมาด  
\*หากคุณพบว่าตัวเองไม่มีสมาธิ หรือมีเสียงกระซิบจากชัยฏอน (waswasa)

ให้กล่าวว่า “อะอูซุ บิลลาฮิ มินชะชัยฏอนิรรอญิม”  
(ขอความคุ้มครองจากอัลลอฮ์ให้พ้นจากชัยฏอน)

หากคุณพัฒนาคุณภาพของละหมาดในตอนนี คุณจะพบว่ามันง่ายขึ้น  
ในเดือนรอมฎอน





ศูนย์การเรียนรู้อิสลาม

## 5 - ปรับปรุงมารยาทของคุณ

หากมารยาทของเราแย่ การถือศีลอดของเราก็อาจไม่ได้รับการตอบแทน

★ ท่านศาสดามุฮัมมัด (ศ็อลฯ) กล่าวว่า:

“หากผู้ถือศีลอดไม่หยุดพูดโกหกและทำชั่ว อัลลอฮ์ไม่ต้องการให้เขาหยุดกินและดื่ม” — (บันทึกโดยบุคอรี 6057)

เริ่มตั้งแต่วันนี้ พยายามปรับปรุงนิสัยของคุณ

หากคุณมีปัญหาเรื่องความโกรธ ลองศึกษาวิธีที่ท่านศาสดาสอนให้ควบคุมอารมณ์

### บทสรุป

- ★ \* ปรับเจตนาให้ถูกต้อง
- ★ \* อ่านอัลกุรอานทุกวัน
- ★ \* ลองถือศีลอดในเดือนก่อนรอมฎอน
- ★ \* เพิ่มสมาธิในการละหมาด
- ★ \* พัฒนามารยาทของตนเอง

ขอให้อัลลอฮ์ทรงรับการกระทำของเรา และทำให้เราพร้อมสำหรับรอมฎอน อามีน!