ท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม แนะนำให้ฉันทำสามสิ่ง: การถือศีลอดสามวันของทุกๆ เดือน การละหมาดสองร็อกอะฮ์ของการละหมาดฏูฮา และการละหมาดวิตรก

่อนนอน

จากอบูฮุรัยเราะฮ์ เราะฎิยัลลอฮุอันฮุ ได้กล่าวว่า: ท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิ
วะสัลลัม แนะนำให้ฉันทำสามสิ่ง: การถือศีลอดสามวันของทุกๆ เดือน การละหมาดสอง
ร็อกอะฮ์ของการละหมาดฏูฮา และการละหมาดวิตรก่อนนอน [เศาะฮีห์] [บันทึกโดย อัล-บุคอรีย์ และมุสลิม]

อบูฮุรัยเราะห์ เราะฎิยัลลอฮุอันฮุ เล่าว่า ท่านศาสดาผู้เป็นที่รักและสหายของเขาศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม แนะนำเขา และมอบหมายให้เขาปฏิบัติสามประการ: ประการแรก : การถือศีลอดสามวันของทุกเดือน ประการที่สอง: ละหมาดสองร็อกอะห์ตอนสาย (ฎุฮา) ทุกวันประการที่สาม: ละหมาดวิตริก่อนนอน นี่สำหรับคนที่กลัวว่าจะไม่ตื่นตอนสุดท้ายของกลางคืน

http://sunnah.global/hadeeth/th/show/4538