

# 夜间拜

[ 中文 ]

## قيام الليل

[ باللغة الصينية ]

刷利哈·本·侯麦迪  
الشيخ / صالح بن حميد

翻译: 艾布阿布杜拉·艾哈默德·穆士奎  
ترجمة: أبو عبد الله أحمد بن عبد الله الصيني

校正: 李清霞

مراجعة: لي تشنغ شياً

沙特利雅得莱布宣传指导合作办公室

المكتب التعاوني للدعوة وتوعية الجاليات بالربوة بمدينة الرياض

1429 – 2008

islamhouse.com

一切赞颂全归真主，他创造了宇宙万物，裁决众生，引导他的仆人，使一部分人幸福，另一部分人薄福。我赞颂我的主超绝万物，我感谢他，我以着适合他的赞词颂扬他，他始终都是应受感谢的主。我作证：除了独一无二的真主，绝无真正应受崇拜的主；我又作证：我们的领袖、我们的先知穆罕默德是真主的使者和仆人，他是最害怕、最敬畏真主的人。愿真主赐福他和他的家人，众圣门弟子，再传弟子，以及所有追随他们道路方针的人们，直至复生日。

真主的仆人们啊！我嘱托你们和我自身，当真实地敬畏清高伟大的真主，你们敬畏真主，真主就怜悯你们；你们当以着善功接近他，当多多地纪念和感谢他，完美的崇拜他，以宣扬他的恩典喜爱他，善待他创造的万物。你们在富裕的时候认识他，在你们窘迫的时候他就认识你们，你们没有徒然被造，也不是被自由放任的。谁今天害怕，明天就能获得平安；获利者是为了永存的而放弃短暂的人们，亏折者是满足于私欲和选择今世的人们。

众穆斯林啊！纵观人类的历史，观察从前各个民族的状况，将会发现当前是人类历史上最残酷、流血最多、毁坏性最严重的时代。从奇怪的差别和对比的招牌中：文化和发明创造学已达到前所未有的地步，不可否认的是全世界都生活在物质进步的时代，拥有

卓越的成果和有利的标志——各种通讯、交通工具、器械、防备、卫生和教育，以及生活的各种方式，在人们的生活中众所周知的积极影响，但是同着这些眼见的利益，这个时代却成为人心最僵硬的、最惨无人道的时代，其怪的是它照亮了毁灭的道路，假若穆斯林回归到真主的言词中，这所有的怪现象都不攻自破了，

قال الله عز وجل: {يَعْلَمُونَ ظَاهِرًا مِّنَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَهُمْ عَنِ الْآخِرَةِ هُمْ غٰفِلُونَ}

[الروم:7]

清高的真主说：**【他们只知道今世生活的表面，他们对于后世，是疏忽的。】**<sup>①</sup>他们忽视了后世，忘记了自己的养主，不知道自己所重视的实质，他们为自身制定了法律，独裁专制。

قال الله تعالى: {وَعَتَوُا عُنُوًا كَبِيرًا} [الفرقان:21]

清高的真主说：**【他们确已妄自尊大，确已大逆不道。】**<sup>②</sup>的确，他们使他们的聪明才智者疲倦，使他们的知识受到奴役，把他们的发明创造用到毁灭性的武器之中。推翻了幸福的渊源，不道德地相互竞争。

值得停下来思考的是这些努力、这些相互竞争，竭尽全力地在大地上、在这块场所里互相斗争，假如把其中少于一半的努力用到对真主的礼节、尊重和寻求他的喜爱中，那么，人类一定会获得了

---

<sup>①</sup> 《罗马章》第7节

<sup>②</sup> 《准则章》第21节

今后两世所有的利润，一定会生活在平安的笼罩之下，一定会享受天上和地下的各种各样的恩典。但他们大多数的人都是说谎的、行亏的、伤天害理的和作恶的，他们点燃了战争之火，煽起了经济和政治的危机，欺辱其它的各个民族，认为别的民族没有人权，他们因自身所犯的罪恶而遭到了惩罚，他们一直遭受着自己制造的灾难。

穆斯林们在这个吉祥的月份中，宣布改善之门是可以改善心灵的，它联系着彻知幽玄的主。只有完全地对独一无二的、强悍的真主谦恭敬意，崇拜真主，对他卑躬屈膝，服从和顺服他，才是唯一的改善之路。

“崇拜”在伊斯兰中有着广泛的意义，真诚地信仰和善功。

{قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ % لَا شَرِيكَ لَهُ} [الأنعام:162]

[163

清高的真主说：**【你说：“我的礼拜，我的牺牲，我的生活，我的死亡，的确都是为真主——全世界的主。他绝无伙伴，我只奉到这个命令，我是首先顺服的人。”】**<sup>①</sup>

{مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّاهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ

بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ} [النحل:97]

清高的真主又说：**【凡行善的男女信士，我誓必要使他们过一种**

---

<sup>①</sup> 《牲畜章》第 162-163 节

**美满的生活，我誓必要以他们所行的最大善功报酬他们。】<sup>①</sup>**

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ: {وَالْعَصْرُ % إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ % إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا

الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ} [سورة العصر].

奉普慈特慈的真主之名，【以时光盟誓，的确，所有的人都是在亏折之中，惟信道而且行善，并以真理相劝，以坚忍相勉的人则不然。】<sup>②</sup>

在此之后，据有了生活的权利，抓住了各种媒介，与此同时，依赖真主，完美地托靠真主，为了主道征服这一切，宣传真主的言词，直至迫害消除，一切信仰专归真主。

亲爱的穆斯林兄弟们！人是软弱的，只有当他联系着自己的养主时，才会有力量。当罪恶的力量与人相遇时，在抵抗消除私欲和贪婪的诱惑之间使他感到沉重，向罪恶宣战使他感到压力，长久的幸福，远离各种艰辛，只有紧抓真主的绳索，才能远离这些凶猛的浪涛，脱离扫荡的思潮。

众穆斯林啊！这些天，穆斯林们生活在吉庆的时光之中，谈论着伊斯兰中最重要的功修，伊斯兰中最伟大的功修就是联系着超绝万物的真主，那就是当我们的先知穆罕默德（愿主赐福之，并使其

---

<sup>①</sup> 《蜜蜂章》第 97 节

<sup>②</sup> 《时光章》第 1-3 节

平安)遇到困难时,借此崇拜真主的功课<sup>①</sup>,当他遇到艰辛时,使他赏心悦目的功课。

当这些事情成为坚不可摧的时候,礼拜是永不干枯的源泉,是富足、获利和满载的宝藏。当生活更加艰巨的时候, **主的使者(愿主赐福之,并使其平安)说:**

((يا بلال، أقم الصلاة، أرحنا بها)).

**“比俩里啊！念成拜词吧，但愿我们把它当作一种休息。”**<sup>②</sup>

礼拜是伊斯兰的柱石,凭着真主的意欲,它是悔过自新者的防空洞,是害怕者的避难所,是虔诚者的光明,是商人的货物,凭着它的光明可以擦亮心灵的铁锈,因为记起它可以消除疏忽的幔帐,它的秘密和迹象使人面容发光,伊马尼(信仰)最坚强的人,就是最能完美拜功、最能长时间诵读和念祈祷词、最虔诚的人。艾布胡莱赖(愿主喜悦他)的传述,

قال: ((الصلاة خير موضوع، فمن استطاع أن يستكثر منها فليستكثر)) [أخرجه الطبراني].

**主的使者(愿主赐福之,并使其平安)说:“礼拜是最好的功课,谁有能力多多地礼拜,就让他多多地礼吧!”**<sup>③</sup>

真主的仆人们啊!黎明前的夜间拜,清楚地显现了这个与清高

<sup>①</sup> 《艾布达吾德圣训集》第1319段,《艾哈默德圣训集》388/5

<sup>②</sup> 《艾布达吾德圣训集》第4985段,《艾哈默德圣训集》364/5

<sup>③</sup> 《泰柏拉尼圣训集》243-84/1

的、至高的真主之间的联系，在崇拜的形式中有鲜艳夺目的、光辉壮丽的一幕。在正确的《圣训》中传述，

رسول الله ﷺ أنه قال: ((أفضل الصلاة بعد الصلاة المفروضة صلاة الليل)) [أخرجه مسلم].

**主的使者（愿主赐福之，并使其平安）说：“主命拜之后最贵的拜功就是夜间拜。”<sup>①</sup>**

的确，众学者们一致公议，最初的楷模、最伟大的家庭——我们的先知穆罕默德（愿主赐福之，并使其平安）曾经在夜里起来礼夜间拜，直至他的双脚都站裂了。<sup>②</sup>

至于在斋月里，他更是竭尽全力地办功超过其它的任何月份，当进入斋月的后十天时，主的使者（愿主赐福之，并使其平安）就开始熬夜（礼夜间拜），并喊醒他的家人。他努力工作，注重功修。”<sup>③</sup>主的使者（愿主赐福之，并使其平安）说：

((ومن قام رمضان إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه))

**“谁虔诚敬意地、渴望回赐地封了‘赖麦丹’月的斋，他从前所有的过错都得到了饶恕，既往不咎。”<sup>④</sup>主的使者（愿主赐福之，并使其平安）又说：**

<sup>①</sup> 《穆斯林圣训集》第1163段，艾布胡莱赖（愿主喜悦他）的传述

<sup>②</sup> 《布哈里圣训集》第4837段，《穆斯林圣训集》第2820段

<sup>③</sup> 《布哈里圣训集》第2024段，《穆斯林圣训集》第1174段

<sup>④</sup> 《布哈里圣训集》第37段，《穆斯林圣训集》第759段，艾布胡莱赖（愿主喜悦他）的传述

((ورينا يتزل إلى السماء الدنيا كل ليلة حين يبقى ثلث الليل فيقول: أنا الملك من الذي يدعوني

فأستجيب له؟! من الذي يسألني فأعطيته؟! من الذي يستغفري فأغفر له?!))

**“真主在每夜的后三分之一降临近天，他说：谁祈求我，我就应答谁；谁向我寻求，我就给予谁；谁向我求饶，我就饶恕谁。”**<sup>①</sup>

阿姆鲁·本·阿拜赛（愿主喜悦他）的传述，

قال رسول الله ﷺ: ((أقرب ما يكون الرب من العبد في جوف الليل الآخر، فإن استطعت أن تكون ممن

يذكر الله في تلك الساعة فكن))

**主的使者（愿主赐福之，并使其平安）说：“真主最接近仆人的时间是在夜末，你如果有能力在那个时间内成为记念真主的人，你就成为吧！”**<sup>②</sup>主的使者（愿主赐福之，并使其平安）又说：

((إن في الليل ساعة لا يوافقها عبدٌ مسلم يسأل الله شيئاً إلا أعطاه الله إياه، وذلك كل ليلة)).

**“的确，在每天夜里有一段时间，任何一位穆斯林在其中向真主祈求今后两世的幸福，真主都会给予他。”**<sup>③</sup>

凭着真主的意欲，夜间拜能使已死的心灵复活，以此坚定犹豫不决的心，阻止罪恶，消除各种恶劣的品行，医治身体的病症。在正确的《圣训》中传述，**主的使者（愿主赐福之，并使其平安）说：**

<sup>①</sup> 《布哈里圣训集》第1145段，《穆斯林圣训集》第758段，艾布胡莱赖（愿主喜悦他）的传述

<sup>②</sup> 《提勒秘日圣训集》第3579段

<sup>③</sup> 《穆斯林圣训集》第757段，贾比尔（愿主喜悦他）的传述

((عليكم بقيام الليل، فإنه دأب الصالحين قبلكم))

**“你们应该礼夜间拜，的确，它是清廉者的品行。”**<sup>①</sup>沃海

布·本·穆南碧海（愿主怜悯他）说：“夜间拜升高卑贱者的地位，使屈辱者荣耀，白天的斋戒可以断绝封斋者的欲望，只有天堂才能使信士感到高兴。”<sup>②</sup>伊本阿巴斯（愿主喜悦他俩）说：“谁渴望在复生日长时间的站立中获得真主容易的清算，那么，他应当让真主看见自己在漆黑的夜里叩头和站立，他当谨防后世里的惩罚，渴望真主的慈悯。”<sup>③</sup>

他们是慈主的仆人，他们为了自己的养主而叩头和站立地过夜，他们从绵软的床上起身礼拜，万籁俱寂，他们克服睡眠的呼叫，选择了与真主亲近，希望真主的许约，害怕来自于他的警告。

{أَمَّنْ هُوَ قَانَتْ عَائَاءَ أَلَيْلٍ سَاجِدًا وَقَانِمًا يَحْذَرُ الْآخِرَةَ وَيَرْجُوا رَحْمَةَ رَبِّهِ} [الزمر:9].

清高的真主说：**【还是在夜间专心侍主，叩头立正，谨防后世，希望主恩的人更好呢？】**<sup>④</sup>

真主的仆人，他们是虔诚敬畏的人。清高的真主说：

{قَلِيلًا مِّنَ أَلَيْلٍ مَا يَهْجَعُونَ % وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ} [الذاريات:17، 18].

<sup>①</sup> 《提勒秘日圣训集》第3549段，比俩里（愿主喜悦他）的传述

<sup>②</sup> 《伊本艾比杜呢亚搜集整理》

<sup>③</sup> 《古尔图壁经注》15/239

<sup>④</sup> 《队伍章》第9节

**【他们在夜间只稍稍睡一下，他们在黎明时向主求饶。】<sup>①</sup>**

在他们看来，夜间拜有它的各种喜悦，记念真主有它的甘美，与真主交言诉已有它的美味。艾布苏莱曼·艾勒达拉尼（愿主怜悯他）说：“礼夜间拜者在夜里要比欲望之徒在欲望中更觉得愉快，假如不是因为夜间拜，我又怎么会喜爱留在世上？”<sup>②</sup>在伊本欧麦尔（愿主喜悦他俩）垂危之际，他说：“在今世中，除了夜间拜，没有任何事物对我有所安慰。”<sup>③</sup>

真主至大，多么美好的睡眠！因为他们想起了坟墓里的荒凉可怕，末日来临时的恐惧，死人被复活之日的恐惧，那是心中秘密被公开的日子。因此，盖塔德（愿主怜悯他）说：“伪信士决不会因为顺从真主而熬夜。”<sup>④</sup>

真主的仆人，他们是清廉的人。清高的真主说：

{تَتَجَافَىٰ جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ % فَلَا تَعْلَمُ نَفْسٌ مَّا

أُخْفِيَ لَهُمْ مِّن قُرَّةِ أَعْيُنٍ جَزَاءِ بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ} [السجدة:16، 17].

**【他们肋不落床，他们以恐惧和希望的心情祈祷他们的主；他们分舍我所赐予他们的。任何人都不知道已为他们贮藏了什么慰**

<sup>①</sup> 《播种者章》第 17-18 节

<sup>②</sup> 《大马士革历史》9/836

<sup>③</sup> 《伊本赛阿德搜集整理》

<sup>④</sup> 《伊本穆巴拉克搜集整理》

**藉，以报酬他们的行为。】<sup>①</sup>**

的确，他们的目的不同，宗旨各异，夜间是他们的饮水处和渊源。清高的真主说：

{قَدْ عَلِمَ كُلُّ أُنَاسٍ مَّشْرَبَهُمْ} [البقرة:60]

**【各部落都知道自己的饮水处。】<sup>②</sup>**这个受喜爱的人因为与养主交言诉己而过着舒适的生活，那个行善者增加级别，争先行善，努力竞争，另一个害怕者谦恭敬意地寻求真主的宽恕，因自己的过错和罪恶而痛哭流涕；希望者亲近地祈祷，执意地寻求；疏忽的违背者寻求解脱，因为自己的疏忽和罪行求得原谅。他们所有的人都在祈求着自己的养主，害怕和渴望地希望他的饶恕，他们的养主恩赐了他们，并选择了他们，很少事情使他们感到忧愁。

他们满足于夜间稍微的睡眠，忙碌于礼拜、诵读《古兰经》、记念真主和斋戒，那才是他们所重视的事情，他们思考着下面这节经文，清高的真主说：

{وَمِنَ اللَّيْلِ فَاسْجُدْ لَهُ وَسَبِّحْهُ لَيْلاً طَوِيلًا ۝ إِنَّ هَؤُلَاءِ يُحِبُّونَ الْعَاجِلَةَ وَيَذَرُونَ وَرَاءَهُمْ يَوْمًا ثَقِيلًا}

[الإنسان:26، 27].

**【夜里，你应当以小部份时间向他叩头，以大部份时间赞颂**

<sup>①</sup> 《叩头章》第 16-17 节

<sup>②</sup> 《黄牛章》第 60 节

**他。这等人的确爱好现世，而忽视未来的严重的一日。】<sup>①</sup>**

对于有着崇高理想的崇拜者和祈祷者，夜晚是一个广场，它是今世旅行中清廉的盘费。至于那些只喜爱眼前的人，他们没有远大的目标，鼠目寸光，沉浸在对今世的嗜好之中。

**{وَيَذُرُونَ وَرَاءَهُمْ يَوْمًا ثَقِيلًا}**

**【而忽视未来的严重的一日】**。对此，有一位先贤曾说：“夜里睡觉，白天玩耍，怎么能希望从严厉的清算中获得解脱呢？！！”

当代的许多穆斯林孩子昼夜忙从玩耍。我们祈求真主护佑。

众位亲爱的兄弟们！内心的软弱，放弃夜间拜，会导致心灵僵硬，眼泪干枯，疏忽顽固。有人在主的使者（愿主赐福之，并使其平安）跟前提到一个人，直至早晨他还在睡觉。**主的使者（愿主赐福之，并使其平安）说：**

قال ﷺ: ((ذاك رجل بال الشيطان في أذنه)) [متفق عليه].

**“恶魔已经在那个人的耳朵里撒尿了。”<sup>②</sup>**

当夜幕降临，疏忽者的心确已熟睡，玩耍者的灵魂确已死亡。谁在夜里没有走近源泉，谁确已浪费了自身的权力，玩忽职守，有什么权力能比他准备单独与自己的养主交谈更神圣呢？不争先恐后，置若茫然，因为轻视和懒惰阻止了他，睡眠和志向短浅阻止了

<sup>①</sup> 《人章》第26-27节

<sup>②</sup> 《布哈里圣训集》第1076段，《穆斯林圣训集》第1293段，伊本欧麦尔（愿主喜悦他俩）的传述

他，那些因为真主禁止的事情而熬夜、把自己的夜晚用在违背真主的人们随处可见，他们把自己的时光荒废在侵犯真主的禁忌之中，真主的仆人与恶魔的仆人之间有着很大的区别。

艾布胡莱赖的传述，他说：**真主的使者（愿主赐福之，并使其平安）说：**

قال رسول الله ﷺ: ((إن الله يبغض كل جمعطي جَوَاطِظَ، سخاب في الأسواق، جيفة بالليل، حمار

بالنهار، عالم بأمير الدنيا، جاهل بأمير الآخرة)).

**“真主恼怒所有粗暴的人，在市场中大声吵闹的人，夜里像僵尸，白天像驴一样叫的人，精通今世的事情，而不懂后世事情的人。”<sup>①</sup>**

的确，你们在生活中可以看见部分穆斯林浪费自己的夜晚，因为娱乐和玩耍而熬夜，因为无耻的影视和堕落的音乐而熬夜，享受奢侈的生活。为什么部分家庭抱怨决心薄弱，无法力行夜间拜？为什么不跟随那些虔诚的礼夜间拜者的家庭？有人对伊本麦斯欧德（愿主喜悦他俩）说：“我们没有能力礼夜间拜。”伊本麦斯欧德说：“你们的罪恶使你们没有能力礼夜间拜。”<sup>②</sup>有个人对一位清廉之士说：“我没有能力礼夜间拜，您告诉我医此的良药吧！”那位清廉之士说：“你在白天不要违背真主，他就会援助你在夜间站在他的面前

<sup>①</sup> 《伊本汉巴尼》第1957段，《柏易哈给圣训集》10/194

<sup>②</sup> 《伊本艾比杜呢亚搜集整理》(361)

(礼夜间拜)。”<sup>①</sup>

你当努力——愿真主保护你——在夜间礼使你容易的拜功，当努力地礼“台拉威哈”（间歇拜），当在夜间礼使你容易的拜，稍微的夜间拜可以获得丰厚的赏赐，你当坚忍，当持之以恒地礼夜间拜。坚忍、持之以恒和忠诚可以使你获得养主的援助，你当知道：夜间的分分秒秒都是昂贵的，你不要因疏忽、怠慢和拖延而轻易地浪费夜晚的时间。谁浪费昂贵的分分秒秒，他确已损失惨重，前途窘迫，他的行为是过分的。你不要忘记——愿真主保护你——自己的家人，你当叫醒他们，不要把他们抛到堕落锁链的围绕中，而是让他们站在创造者的面前，悔过自新，让他们以着悔恨的泪水和啼哭的心灵洗涤自身的过错，但愿这些能消除罪过。在《圣训》中提到：**主的使者（愿主赐福之，并使其平安）说：**

((رحم الله رجلاً قام من الليل فصلى، وأيقظ امرأته فصلت، فإن أبت نضح في وجهها الماء، ورحم الله

امرأة قامت من الليل فصلت، ثم أيقظت زوجها، فإن أبي نضحت في وجهه الماء)).

**“真主怜悯这种男人，他夜里起来礼夜间拜，并喊醒他的妻子也起来礼夜间拜，如果她拒绝起来，他就往她的脸上撒水；同样，真主也怜悯这种女人，她夜里起来礼夜间拜，并喊醒她的丈夫，也**

<sup>①</sup> 《伊本艾比杜呢亚搜集整理》(363)

起来礼夜间拜，如果他拒绝起来，她就往他的脸上撒水。”<sup>①</sup>

我求真主保护，免遭被逐恶魔的伤害。清高的真主说：

{قُلْ أُوذِيكُمْ بِخَيْرٍ مِّنْ ذَلِكُمْ لِلَّذِينَ اتَّقَوْا عِنْدَ رَبِّهِمْ جَنَّاتٌ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا

وَأَزْوَاجٌ مُّطَهَّرَةٌ وَرِضْوَانٌ مِّنَ اللَّهِ وَاللَّهُ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ % الَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا إِنَّا ءَامَنَّا فَآغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَقِنَا عَذَابَ

النَّارِ % الصَّابِرِينَ وَالصَّادِقِينَ وَالْقَانِتِينَ وَالْمُنْفِقِينَ وَالْمُسْتَغْفِرِينَ بِالْأَسْحَارِ [آل عمران:15-17].

**【你说：“我告诉你们比这更佳美的，好吗？敬畏者得在他们的  
主那里，享受下临诸河的乐园，他们能永居其中，并获得纯洁的配  
偶，和真主的喜悦。”真主是明察众仆的。他们说：“我们的主啊！  
我们确已信道了，求您赦宥我们的罪过，求您使我们得免于火狱的  
刑罚。”他们是坚忍的，是诚实的，是顺从的，是好施的，是在黎明  
时求饶的。】<sup>②</sup>**

你当知道——愿真主怜悯你，引导你顺从真主——在容易地起  
来礼夜间拜的媒介中有：亲近真主，真诚地牵挂着真主，坚信超绝  
万物的真主，重视希望真主阙前的恩典，渴望远离一切罪恶。罪恶  
会使心僵硬，使意志沮丧，你当控制饭量，谁吃的多，身体就沉  
重，睡眠就会控制他。沃海布·本·穆南碧海（愿主怜悯他）说：

<sup>①</sup> 《艾哈默德圣训集》250/2、《艾布达吾德圣训集》第1113段、《奈沙伊圣训集》第1592段，《伊本马哲圣训集》第1326段，艾布胡莱赖（愿主喜悦他）的传述

<sup>②</sup> 《伊姆兰的家属章》第15-17节

“没有任何事情比睡眠的饭食更受恶魔的喜爱。”<sup>①</sup>

你当渴望内心平安——愿真主援助你——远离怨恨和嫉妒，远离异端邪说，你当渴望遵守圣行，让内心充满对真主的畏惧，与此同时，应当放弃幻想。

你当知道最高尚、最伟大的动机就是喜爱真主、喜爱与真主交谈、喜爱真主的使者和经典。

至于夜间拜的时间：是从霄礼拜之后直至延伸到黎明前。主的使者（愿主赐福之，并使其平安）曾经每夜礼拜，坚持不懈地礼夜间拜<sup>②</sup>。**主的使者（愿主赐福之，并使其平安）说：**

((أحب الصلاة إلى الله صلاة داود كان ينام نصف الليل، ويقوم ثلثه، وينام سدسه))

**“最受真主喜爱的拜功是达吾德圣人（愿主赐福之，并使其平安）的礼拜，他曾经睡半夜，然后礼三分之一夜的拜，然后再睡六分之一。”**<sup>③</sup>在所引证的部分先贤的状况中提到：他们有人整夜地礼拜，有人礼半夜的拜，有人礼三分之一夜的拜，有人礼五分之一夜的拜，有人礼六分之一夜的拜，有人礼有数的几拜。**主的使者（愿主赐福之，并使其平安）说：**

((من أيقظ أهله فصليا ركعتين كتبنا من الذاكرين الله كثيراً والذاكرات)).

<sup>①</sup> 《艾哈默德圣训集》第2195段

<sup>②</sup> 《穆斯林圣训集》第745段

<sup>③</sup> 《布哈里圣训集》第1131段，《穆斯林圣训集》第1159段，阿布杜拉·本·阿慕尔·本·阿税（愿主喜悦他俩）的传述

**“谁在夜里醒来，并喊醒自己的妻子，然后他俩礼了两拜夜间拜，那么，他们二人就会被记录在多多记念真主的男女的行列之中。”<sup>①</sup>**

在起来礼夜间拜的礼节中有：应该注重首先轻快地礼两拜，然后两拜、两拜地礼，每礼完两拜之后出一次“色兰”，长时间地诵读《古兰经》、鞠躬和叩头是嘉义的行为，诵读、思考、以及努力地记念和祈求真主，可以短时间地诵读《古兰经》、鞠躬和叩头，但不要使自身厌烦。的确，**主的使者（愿主赐福之，并使其平安）曾经说：**

إن رسول الله ﷺ يقول: ((عليكم بما تطيقون، فوالله لا يملّ الله حتى تملّوا)) ، ((وسددوا، وقاربوا،

وأبشروا، واستعينوا بالغدوة والروحة، وشيء من الدلجة)).

**“你们当做力所能及的、坚持不懈地工作，指主发誓，即使你们自己都厌烦了，真主也不会厌烦它。”<sup>②</sup>真主的使者（愿主赐福之，并使其平安）又说：“你们当明确目标，当努力地完成它，你们当喜爱，并应当利用早、晚和夜里的一段时间求真主援助。”<sup>③</sup>**

受鼓励的决心和有利的动机，就是你当知道自己是在尊贵的日子、高贵的时间、吉祥的月份里。吃亏者是在其中疏忽大意的人，

<sup>①</sup> 《艾布达吾德圣训集》第1309段，《伊本马哲圣训集》第1335段，艾比塞尔德和艾比胡莱赖（愿主喜悦他俩）的传述，

<sup>②</sup> 《布哈里圣训集》第43段，《穆斯林圣训集》第785段，阿依莎（愿主喜悦她）的传述

<sup>③</sup> 《布哈里圣训集》第39段，艾布胡莱赖（愿主喜悦他俩）的传述

亏折者是在其中没有争先行善的人。它是抢先力行夜间拜者的广场，是争先恐后鞠躬叩头者宽敞的场地，这些天是最有希望的日子，它的贵重不是因为它的时间，也不是因为它的长与数量，而是因为它担负着人们的幸福和内心的愉快。

真的，你们当敬畏真主，真主就会怜悯你们，你们当利用自己的时间，当向真主展现自己的善功，当宣扬你们养主的恩典。**主的使者（愿主赐福之，并使其平安）说：**

((أفشوا السلام، وأطعموا الطعام، وصلوا بالليل والناس نيام، تدخلوا الجنة بسلام))

**“人们啊！你们当互相致贺（说色俩目），供给穷人吃饭，联系骨肉，在人们睡觉时，你们当礼夜间拜，这样你们就可以平安地进入天堂。”<sup>①</sup>**

愿真主从伟大的《古兰经》中益及我和你们，我所说的这些话，我祈求真主饶恕我们和其他所有穆斯林们的一切罪过，你们应当向祂求饶，祂确是多恕的、至慈的主。

你们当祝福你们的先知穆罕默德——真主的使者（愿主赐福之，并使其平安）……

---

<sup>①</sup> 《艾哈默德圣训集》451/5、《提勒秘日圣训集》第2409段，《伊本马哲圣训集》第1324段