

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

每日复兴 —— — the Daily Revival

一些被广为丢弃的善行



阿里·罕穆达 (Ali Hammuda) 著

马伊萨 译

目录

译者序.....	001
前 言.....	004
(一) 不要批评不喜欢的食物.....	006
(二) 当与穆斯林握手时.....	008
(三) 说“我不知道”.....	009
(四) 仰望天空.....	012
(五) 在场而不在场.....	014
(六) 让它凉一凉.....	017
(七) 睡前一定要做这个！.....	019
(八) 你的关节与上午拜.....	021
(九) 作恶后的两拜.....	024
(十) 我应欢呼雀跃吗？.....	026
(十一) 在一切事物中看到他的迹象.....	028
(十二) 在起身之前.....	031
(十三) 避免站着穿鞋.....	033
(十四) 游坟.....	035
(十五) 家中的清真寺.....	037
(十六) 光脚的穆斯林.....	040
(十七) 杜阿与战争.....	042
(十八) 离家之前.....	045

(十九) 你吃太多了·····	046
(二十) 又一个不眠夜·····	048
(二十一) 以此圣行克服恐惧·····	050
(二十二) 引至天堂的借款·····	052
(二十三) 我将贵重品托付于你·····	054
(二十四) 同意迈入火焰的人·····	057
(二十五) 享受雨滴·····	060
(二十六) 一心多用? ·····	062
(二十七) 那些夜晚的漫步·····	064
(二十八) 我在倒时差呢! ·····	065
(二十九) 宣告破产·····	067
(三十) 谦卑之翼·····	070
(三十一) 你家照明如何? ·····	076
(三十二) 你见过海上的泡沫吗? ·····	078
(三十三) 助贤弘道·····	082
(三十四) 远离考验·····	085
(三十五) 你离世后的收入·····	088
(三十六) 他们关系破裂且互相投石·····	092
(三十七) 晨礼后留步·····	095
(三十八) 他们所恐惧的幽灵·····	098
(三十九) 点石成金·····	102
(四十) 遗嘱·····	105



译者序

以至仁至慈的安拉之名，一切赞颂全归安拉——众世界的主宰。祈求安拉赐平安、吉庆于尊贵的先知穆罕默德及其眷属、同伴以及所有追随者。

近些年来，随着学成归来的中国穆斯林人才日益增多、优秀前辈学者老师们兢兢业业的刻苦付出与工作，越来越多的阿拉伯语珍贵文献以中译本的形式呈现在了中国穆斯林的面前，感赞安拉！

同时，伊斯兰知识与文化在诸多西方国家被广为发扬，不仅有学识渊博的学者与讲者以本土语言结合社会现实传道授业解惑，亦有雨后春笋般的英文著作有的放矢地为西方穆斯林提供便利而充足的精神食粮。然而英文的伊斯兰著作翻译为中文的，相比阿拉伯语著作，要少很多。

每一种语言都有独特的风格和优势，都包涵着一些难以替代的文明印记和亮点。师友们有时提到晚生的一些看问题的视角、理解的切入点、表达的方式颇为新颖，提供了一些有别于传统的价值，我认为这很大程度上是因为晚生早期学习伊斯兰知识主要是通过英文资源的。西方社会与中国社会都是穆斯林占少数的社会，各自有别于大多数阿拉伯国家的同时，彼此有许多相似之处。从这个角度说，英文语境下的关于伊斯兰的作品可能更容易让中国穆斯林读者产生共鸣，



可操作性也更强。所以翻译更多英文的资料来帮助中国穆斯林学习、理解和践行伊斯兰，相信是一件十分有益的工作，而此译作仅作抛砖引玉之用，希望更多更优秀的作品会继往开来。

《每日复兴》原作的名字叫 The Daily Revival，副标题为 a collection of good deeds that have been largely forsaken（一些被广为丢弃的善行）。作者是巴勒斯坦裔英国人谢赫阿里·罕穆达（Sheikh Ali Hammuda）。他拥有西英格兰大学（The University of West England）建筑与设计专业的本科及硕士学位，之后于埃及爱资哈尔大学完成了教法系的本科学业。他是卡迪夫市玛纳尔中心（Al-Manar Centre）的访问伊玛目，也是伦敦穆斯林研究与发展基金会（Muslim Research & Development Foundation in London）的高级研究员与讲师。从初次看到谢赫阿里·罕穆达的演讲视频，我就被深深吸引。他的演讲非常纯粹，没有过多的延伸，紧绕主题、引经据典、言简意赅，最后总是会给予实践性的行动指南，使人将所学立马转变为行为，而他的写作也是同样风格，读者在本书中将亲身体会。

当我联系谢赫阿里·罕穆达并告知他我有意将他这本书翻译成中文的时候，我问他有什么要求，他提出的唯一要求是：“当你翻译完成后，让另外一个有经验的翻译者校对一遍。”为主道的工作不能因为没有物质收益而疏忽质量，相反，正因为是为主道的工作更是要确保高质量。于是我不敢怠慢，请了一位自己也做了许多高质量翻译工作的姐姐帮我



的译文做了校对，她校正地很认真，祈求安拉丰富地回赐她和家人。

祈求安拉回赐所有为这一翻译工作提供了支持和援助的人，祈求安拉使人们从中受益，帮助我们通过“每日复兴”先知（愿主福安之）的教导与模范，不断提升自己、靠近安拉，阿敏！

无能为力，唯凭安拉。

马伊萨

2022 年 9 月 7 日



前言

在末日来临之前，一切通往安拉ﷻ的门径都是紧闭的，除了一个——先知穆罕默德ﷺ所开启的那一个。他的指导是完美的，他的模范是最佳的，紧随他的步伐是通往天园的唯一之路。

对先知ﷺ的爱不在于臆想或空谈溢美之词，真正的爱是将他的早晨与夜晚、公开与私密的行为重新带入我们的日常生活当中。

哈桑·巴士利ﷺ说：

كَانَ عَلَامَةً حَيْثُمُ إِيَّاهُ إِتْبَاعُ سُنَّةِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

“他们对先知ﷺ的爱体现在他们对其圣行的追随。”

这种爱才最为真实、回赐最大，因为在安拉看来，你作为穆斯林的品级直接取决于你对先知ﷺ的行为方式的遵循程度。

世事变迁，今时不同往日。圣门弟子们ﷺ曾坚持效仿*每一件*圣行，因为“那是圣行！”；而如今我们中许多人却轻视这些行为，声称“那（只）是圣行”。我们与他们是何等的不同。

圣门弟子们ﷺ对追随挚爱的使者ﷺ的脚步充满强烈的热情，因为他们认识到了，他ﷺ已赢得了天园中最高的品级，也已获得最贵重的奖励——安拉的喜悦。



作为二十一世纪的穆斯林，毫无疑问，我们也渴望获此殊荣。鉴于此，我在这个系列中列举了四十个精简的提醒，认真挑选出一些功修和善行，它们中的很多都被人们广为忽视，却急需在我们的日常生活中被复兴。

我尽可能地让内容多元化，以便包含一天当中不同时间、不同情景所涉及到的各类行为，希望以此熏陶和培养每时每刻都紧随圣行的一代人。因此文中将会包含多个方面，包括信仰、日常行为、领袖技巧、礼节、经济事务，也包括社会、家庭、心理方面等等，如此，我们便能将圣行带入我们生活的各个方面。先知ﷺ说，

إِنَّهُ مَنْ أَحْيَا سُنَّةً مِنْ سُنَّتِي قَدْ أُمِيتَتْ بِعَدِيَ، فَإِنَّ لَهُ مِنَ الْأَجْرِ مِثْلَ مَنْ عَمِلَ بِهَا
مِنْ غَيْرِ أَنْ يَنْقُصَ مِنْ أَجُورِهِمْ شَيْئًا

“的确，谁复兴我之后已被泯灭的一件圣行，他将拥有与遵循者一样的报酬，他们的报酬丝毫不少。”¹

积极地争取这样的回赐吧，通过：

每当你读到一件圣行时，立即付诸实践。

将它们由近及远地分享给你的家人和朋友。

不要小觑任何一件善行。在清算之日，也许就是它，将成为你的救赎。

1 提尔米济辑录



（一）不要批评不喜欢的食物

“噁！”“真难吃！”“黑暗料理！”“这也叫饭？！”这些都是我们曾在饭桌上听到过的一些表达。艾布·胡莱赖[ؓ]描述过一个发表上述言论的人已丢弃的圣行：

ما رأيت رسول الله صلى الله عليه وسلم عاب طعاما قط . كان إذا اشتهاه أكله ، وإن لم يشتهه سكت

“安拉的使者^ﷺ从不贬斥食物，他若喜欢就吃，不喜欢就不吃。”²

有一次，先知^ﷺ与哈利德·本·沃利德[ؓ]到先知^ﷺ的妻子迈慕娜[ؓ]家中，看见了一只烤熟的长尾蜥蜴。先知^ﷺ将手伸向蜥蜴时，一位在场的妇女说：“你们快告诉先知^ﷺ你们端给他的是什么！”他们说：“这是蜥蜴。”于是他^ﷺ收回了手。

哈利德·本·沃利德[ؓ]问道：“安拉的使者^ﷺ啊！蜥蜴是非法的吗？”先知^ﷺ的回应非常地礼貌且谨慎。他说：

لا ولكن لم يكن بأرض قومي فأجدني أعافه

“不，但在我族人的本土上没有这个，所以我发现自己对它感到排斥。”

得到允许后，哈利德[ؓ]说：“安拉的使者^ﷺ看着我

2 布哈里与穆斯林辑录



它撕碎后吃了。”³

即使一些食物和饮品会使我们感到不适，但仍有其他人喜欢它们，因此我们应感赞安拉赐予的这些恩典，而不是对它们冷嘲热讽。

这则圣训也说明，礼貌地拒绝自己不喜欢的食物无妨，人们也不应羞于这样做，以免强迫自己咽下确实反感的食物还要强颜欢笑。

请从你的下一餐开始实践这个圣行的教导。



(二) 当与穆斯林握手时

艾奈斯·本·马立克 传述：

أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ إِذَا صَافَحَ رَجُلًا لَمْ يَتْرِكْ يَدَهُ حَتَّى يَكُونَ هُوَ
التَّارِكُ لِيَدِ رَسُولِ اللَّهِ

“先知 接待来人就与其握手，他不主动收回手，直到对方收回。”⁴

多么细致而优美的礼节！人们的感受对于他来说分外重要。

过去，穆斯林之间有时会因为一个“漫不经心的握手”而彼此产生嫌隙。虽然这样的反应并不合理，但其实我们都 * 很 * 容易产生这样的情绪。我们是羸弱的，而恶魔总是在低语教唆，因此先知 确保在他力所能及的每一件事上都关闭恶魔的大门。

想想看，如果在小如握手的细节上他都如此注意，那么若他看到今日我们中许多人不公地抵制另一个穆斯林，与其断绝联系，甚至连招呼都不打，他会作何想法？

从下一个你遇到的穆斯林开始，践行这个美丽的圣行。

4 提尔米济辑录



（三）说“我不知道”

对于许多人来说——尤其是在这个人人都有平台各抒己见的时代——最为糟心的事情莫过于承认“我不知道”，“我没有答案”，“我调查之后再回复你”。

伊本·萨尔赫 曾言，

وقد صار لا أدري عند أهل زماننا هذا عيبًا

“我不知道”这个表达在我们这个时代居然使人感到难堪了！”

安拉至大！这是伊本·萨尔赫 对他族人的描述，而他是在伊历 250 年去世的，即约 1200 年前。

至于先知 ﷺ，他毫不畏惧说“我不知道”。有一次，他说：

مَا أَدْرِي تَبِعَ الْعَيْنَاءَ كَانَ أَمْ لَا؟ وَمَا أَدْرِي دُو الْقَرْتَيْنِ أَنْبِيَاءُ كَانَ أَمْ لَا؟ وَمَا أَدْرِي
الْحُدُودَ كَفَّارَاتٍ لِأَهْلِهَا أَمْ لَا

“我不知道土巴阿是否被诅咒；我不知道左勒盖尔奈英是否是一个先知；我不知道死刑是否消除一个人的罪行。”⁵

先知 ﷺ 的谨慎和礼节强烈地感染了他的同伴们以及他们之后的人。品读一下下述这些话语。



圣门弟子艾布·伯克尔 说：

أَيُّ سَمَاءٍ تُطْلِي، وَأَيُّ أَرْضٍ تُقْلِي؟ إِذَا أَنَا قُلْتُ فِي كِتَابِ اللَّهِ مَا لَا أَعْلَمُ

“何天能够包裹我，何地能够承载我，如若我无知地妄言关于古兰之事？”

圣门弟子伊本·麦斯欧德 说：

من أفتى الناس في كل ما يستفتونه فهو مجنون

“一个人如果人们问他任何问题他都回答的话，他是个疯子。”

阿卜杜·拉哈曼·本·阿比·莱以拉 说：

أَدْرَكْتُ عَشْرِينَ وَمِائَةً مِنَ الْأَنْصَارِ مِنْ أَصْحَابِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، يُسْأَلُ أَحَدُهُم الْمَسْأَلَةَ فَيُرَدِّهَا إِلَى هَذَا، وَهَذَا إِلَى هَذَا، حَتَّى تَرْجِعَ إِلَى الْأَوَّلِ مِنْهُمْ، مَا مِنْهُمْ مِنْ أَحَدٍ إِلَّا وَدَّ أَنْ أَخَاهُ كَفَاهُ الْفَتْيَا

“我遇到过 120 位圣门弟子。有人问其中一人一个问题，他会推荐另一人回答，而那人又会推荐另一人回答，直到这个问题回到第一个人那里。他们中每个人都希望他的兄弟能帮他承担回答的责任！”

当伊玛目马立克 对一个问题回答说：“我不知道”时，提问者催促他回答，说：“这只是一个小事情”。这激怒了伊玛目马立克，他说：

ليس في العلم شيء خفيف، ألم تسمع قوله جل ثناؤه: «إِنَّا سَنُلْقِي عَلَيْكَ قَوْلًا ثَقِيلًا»

“知识当中没有什么是小事情！难道你未曾听安拉说‘我必将降示你 * 重大的 * 言辞！’”⁶

他们不怕实践伊斯兰“不知为不知”的教导，因为他们

6 古兰经 73:5 马仲刚译本



认识到了，任何回答都是在替安拉和他的使者ﷺ发言。因此，须知你的每个意见，每次演讲，每个社交媒体推文，每个评论，若非出于有据的知识，深刻的理解和赤诚的举意，那就是在作伪证。

无论是政治问题、社会问题、教法问题，还是其他任何事务，仿佛人人小事无巨细都有观点想要分享。正如黑森·阿斯蒂ﷺ所说：

إن أحدكم ليفتي في المسألة، لو وردت على عمر بن الخطاب لجمع لها أهل بدر

“你们所畅所欲言的那些事情，若是被呈给欧麦尔，他会集结参加过白德尔战役的人们来协商！”

你不必对任何事情都持有己见。

即便你确有己见，也不总是有必要发表。

即便你确实需要发表，也不总是有必要让众人皆知。

即便你确实需要广而告之，也不必在被更正时感到被冒犯。

在下次想要冲动评论而非 * 绝对 * 确定时，请践行“我不知道”。



(四) 仰望天空

今天要讲的这个被人们广为遗忘的圣行是仰望天空，先知ﷺ的这一习惯体现了他的心思所在。圣门弟子艾布·穆萨·艾什阿里ﷺ这样描述先知ﷺ：

وكان كثيرا ما ينظر على السماء

“他*时常*仰天长望。”⁷

先知ﷺ的妻子迈慕娜ﷺ甚至会说：

مَا خَرَجَ رَسُولُ اللَّهِ -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- مِنْ بَيْتِي قَطُّ إِلَّا رَفَعَ بَصَرَهُ إِلَى السَّمَاءِ، فَقَالَ: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ أَنْ أَضِلَّ أَوْ أُضِلَّ، أَوْ أَزِلَّ أَوْ أُزَلَ، أَوْ أَجْهَلَ أَوْ يُجْهَلَ عَلَيَّ، أَوْ أَظْلِمَ أَوْ أُظْلِمَ»

“先知ﷺ每次离开我的房子时都会仰望天空，并说：‘安拉啊，我祈求你保护我不要误导也不要被误导，不要使人失足也不要让人使我失足，不要愚昧也不要被愚昧地对待，不要冤枉也不要被冤枉。’”⁸

即使当先知ﷺ在室内时，有时他也会仰望。实际上，信士之母阿伊莎ﷺ描述先知ﷺ在她家中临终的情景时，她说：

فرفع رأسه إلى السماء وقال : في الرفيق الأعلى . في الرفيق الأعلى

“他当时仰望着天空，口中说着：‘和至高的朋友在一

⁷ 穆斯林辑录

⁸ 塔巴拉尼辑录



起，和至高的朋友在一起。’”⁹

甚至连安拉ﷻ也认可了先知ﷺ的这一习惯，对他说：

فَدَرَى تَقْلُبُ وَجْهَكَ فِي السَّمَاءِ

“我确已见你反复地仰视天空。”¹⁰

众所周知，反复地注视一事物体现的是心灵对它的依恋。其实，反复地注视一事物也可能直接导致你对它产生依恋，所以安拉命令我们在异性面前降低视线。那么，你是否留意过，当“天地”在古兰经中被提到时，天总是先被提到的？这并非偶然，事实上在谈及参悟安拉迹象的*所有*节文中，天空都是最先被提到的。是的，我们头顶的天空非同寻常。

让你的双眼自由地望向天空，尤其是在做杜阿的时候，当你思索古兰经的时候，即使是在去上班的路上，然后感受这个举动给你带来的改变——

- 1：你对安拉的敬畏的提升
- 2：你对其他事物惊叹的减少
- 3：你对安拉的依恋充盈
- 4：你对其他事物的牵挂减少

⁹ 布哈里辑录

¹⁰ 古兰 2:144



（五）在场而不在场

与学者们同坐是一种荣耀，那么想象一下，与一位与天使交流、与天启联系的使者同坐？更何况是与安拉最完美的造物、众使者中最尊贵的使者——先知穆罕默德ﷺ——共处？

唯有安拉知道这样的聚会是多么美好、纯洁、良善。然而，尽管如此，在这样的聚会当中，先知ﷺ经常低声祈求安拉的宽恕。

圣门弟子伊本·欧麦尔ﷺ就曾见证此景。他说：

إِنْ كُنَّا نَعْدُ لِرَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فِي الْمَجْلِسِ الْوَاحِدِ مِائَةَ مَرَّةٍ: رَبِّ اغْفِرْ لِي، وَتَبَّ عَلَيَّ، إِنَّكَ أَنْتَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ

“我们曾在一个坐席上核计安拉的使者ﷺ念了一百遍：“主啊！求你饶恕我，求你接受我的悔罪，你确是至赦的、至慈的。”¹¹

他的身体与他的同伴们同在，与他们交谈、聆听它们的需求、分享他们的喜悦与忧伤，但他的心始终牵挂着它的创造者，无时无刻记念着它的主宰。

为什么这个圣行在今天格外重要？

这是先知ﷺ在他与圣门弟子们的聚会中所说的话。他们聚会中的讨论几乎始终紧紧围绕着天园与火狱、后世的家

¹¹ 艾布·达乌德和提尔米济辑录



园。而在我们所处的时代，人们的对话中有时完全不会提及后世，或者只有个别在场的人会小心翼翼浅尝辄止地提到，那么毫无疑问，你我是更加需要复兴这一圣行的。

我们都曾体验过被逼无奈要与不想同坐的人同坐的尴尬经历，因为你知道这些人对你心灵的影响弊大于利。在这种情况下，你该怎么办？

实践上面提到的那个圣行！你会发现它不可或缺。伊玛目伊本·盖伊姆 رحمه الله 非常精彩地对此做了阐释，他说：

«وإن دعت الحاجة إلى خلطتهم في فضول المباحات : فليجتهد أن يقلب ذلك المجلس طاعة لله إن أمكنه، ويشجع نفسه، ويقوي قلبه، ولا يلتفت إلى الوارد الشيطاني القاطع له عن ذلك، بأن هذا رياء ومحبة لإظهار علمك وحالك، ونحو ذلك، فليحاربه، وليستعن بالله، ويؤثر فيهم من الخير ما أمكنه»

“如果在有些情况下你被迫 * 必须 * 参加一个充满“姆巴哈特”（即那些既无益也无害，但过度参与是不被鼓励的）的聚会，那么如果你有能力，尽力将这个聚会转变为一个顺从安拉的聚会。

你应鼓励自己，坚持本心，而不要聆听恶魔的教唆：“你在炫耀！你就想要人们注意你！”。不，击退他的挑衅，寻求安拉的援助，以最优美的方式尽最大努力去影响人们。”

但是如果这个选项行不通怎么办？有时候，一个人不仅无力提出建议来劝善尽忠，他连离开这个聚会的自由都被限制了！

伊玛目伊本·盖伊姆 رحمه الله 进而给予了令人惊叹的解决方案：



فإن أعجزته المقادير عن ذلك، فَلْيَسْئَلْ قلبه من بينهم كسل الشعرة من
العجين، وليكن فيهم حاضراً غائباً، قريباً بعيداً، نائماً يقظاناً، ينظر إليهم
ولا يبصرهم، ويسمع كلامهم ولا يعيه، لأنه قد أخذ قلبه من بينهم ورقى به إلى
الملا الأعلى، يسبح حول العرش مع الأرواح العلوية الزكية

“但他如果确实无能为力，那么让他将自己的心从人群中抽离，就像从面团中抽出一根头发那样，让他虽然在场却不在场，与他们邻近但实则远离，看似昏睡而实则清醒，他注视他们但看不到他们，他知道他们在说话但听不到他们。

这是因为他将心从他们间抽离，而与己心上升到了至高之处，在宝座周围赞颂安拉，与所有其他人类中的纯洁灵魂相聚一处。”

他总结说：

«وما أصعب هذا وأشقاه على النفوس، وإنه ليسير على من يسره الله عليه»

“这对一个人的心来说是多么困难！但对于安拉所襄助的人就会容易。”¹² 如若形势所迫，你的身体不得不处于一个不理想的聚会中，那么任你的心自由翱翔于记念的旷野，让它畅快地呼吸信仰与近主的春风。

从下一次聚会开始，复兴这个圣行。

12 Madaarijus Saalikeen (探求者的阶梯)



(六) 让它凉一凉

看着服务员把放在木板上的铁板料理端上来是多么令人激动的景象！这种让食物在盘中嘶嘶作响是一种颇为戏剧化但十分有效的营销方式。

盘子刚刚接触到桌面，饥饿的食客就迫不及待地要一头扎进去，滚烫的食物在左右手间互换，急欲饕餮于口中。滑稽的是，虽然人们时常因为这种急切而烫伤舌头，到处找酸奶来降温，可人们似乎享受这种经历，循环往复。事实上，如今的大多数人似乎都热衷于吃个热火朝天，不烫不快。

然而，人们会惊讶地发现，这种进食方式与先知ﷺ的圣行形成了鲜明对比。

每当艾布·伯克尔ﷺ的女儿艾斯玛ﷺ烹饪萨里德（一道先知ﷺ喜欢的传统阿拉伯菜），她会盖住它直到蒸汽沉降，并说：

إني سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول : إنه أعظم للبركة

“我曾听先知ﷺ说，这样会增加吉庆。”¹³

类似的，艾布·胡莱赖ﷺ曾说：

لا يؤكل طعام حتى يذهب بخاره

“食物的蒸汽消散之前不要吃。”¹⁴

¹³ 伊本·黑般辑录

¹⁴ 白哈给辑录



每日复兴

与其让油污溅到衣服上、弄脏地毯、烫伤口腔，不如复兴这个圣行并鼓励他人也这样做。

面对火冒三丈的人，我们通常会等他冷静后再跟他交谈。同样的道理，食物也是在“冷静”的状态下最为有益。





（七）睡前一定要做这个！

高贵之夜（盖德尔夜）是每一个穆斯林在斋月的后十夜都积极寻求的夜晚，希冀获得胜过一千个月的崇拜的回赐。

然而有这样一个被人们广为丢弃的机会，能为寻求收获者在每一个夜晚都提供如此之多的回赐，也就是——

宵礼之后的四拜。

圣门弟子阿卜杜拉·本·阿慕尔^ﷺ说：

مَنْ صَلَّى أَرْبَعًا بَعْدَ الْعِشَاءِ كُفِّرَ عَنْهُ مِنْ لَيْلَةِ الْقَدْرِ

“谁在宵礼后礼四拜，他的回赐如同在盖德尔夜礼了这四拜！”¹⁵

我们的母亲阿伊莎^ﷺ也曾说：

أَرْبَعٌ بَعْدَ الْعِشَاءِ يَعْدِلُنَّ بِمِثْلِهِنَّ مِنْ لَيْلَةِ الْقَدْرِ

“宵礼之后的四拜如同在盖德尔夜礼的四拜。”¹⁶

此外，伊本·麦斯欧德^ﷺ说过：

مَنْ صَلَّى أَرْبَعًا بَعْدَ الْعِشَاءِ لَا يَفْصِلُ بَيْنَهُنَّ بِتَسْلِيمٍ ، عَدَلْنَ بِمِثْلِهِنَّ مِنْ لَيْلَةِ الْقَدْرِ

“谁在宵礼后礼四拜而中间不出赛俩目，就如同在盖德尔夜礼了这四拜。”¹⁷


15 伊本·阿比·筛巴辑录

16 伊本·阿比·筛巴辑录

17 伊本·阿比·筛巴辑录



每日复兴

类似的表达也有传述自穆贾希德、阿卜杜·拉哈曼·本·艾斯瓦德  等人的，都有可靠的传述链。¹⁸

从此夜开始，确保你在入睡前先践行这个回赐丰厚的金贵善行。



¹⁸ 据谢赫阿尔巴尼考证（参考其书 Ad-Da' eefa）



(八) 你的关节与上午拜

一个扭伤的脚踝或脱臼的拇指会让我们清醒地意识到造物主所赐予我们的每一个关节是多么的不可或缺。事实上，有些关节的损伤可能会让我们从此丧失行动能力。

对于这项巨大的恩典，先知ﷺ曾说：

كُلُّ سُلاَمَى مِنَ النَّاسِ عَلَيْهِ صَدَقَةٌ، كُلَّ يَوْمٍ تَطْلُعُ فِيهِ الشَّمْسُ: تَعْدِلُ بَيْنَ الْاِثْنَيْنِ صَدَقَةٌ، وَتُعِينُ الرَّجُلَ فِي دَابَّتِهِ، فَتَحْمِلُهُ عَلَيْهَا أَوْ تَرْفَعُ لَهُ عَلَيْهَا مَتَاعَهُ صَدَقَةٌ، وَالْكَلِمَةُ الطَّيِّبَةُ صَدَقَةٌ، وَبِكُلِّ خُطْوَةٍ تَمْشِيهَا إِلَى الصَّلَاةِ صَدَقَةٌ، وَتُحِيطُ الْأَذَى عَنِ الطَّرِيقِ صَدَقَةٌ

“在太阳升起的每一天，人体的每个关节均应施舍（然后先知ﷺ举例阐释了施舍的许多不同种类）：公正调停是一种施舍，帮助一个人骑上牲畜，或帮他驮上货物也是一种施舍，美好的言词是施舍，为礼拜迈出的每一步都是施舍，清除道路上的伤害物也属施舍。”¹⁹

为了知道我们一天有义务做到多少件施舍，我们需要首先知道人体有多少关节。

先知ﷺ告诉我们人体包含不少于 360 个关节，所以谁如果一天能做到 360 次施舍的话，那么

فَإِنَّهُ تَمْسِي يَوْمَيْنِ وَقَدْ زَحَرَخَ نَفْسُهُ عَنِ النَّارِ

¹⁹ 布哈里与穆斯林辑录



“当那一天夜晚降临时，他确已使自己远离了火狱。”²⁰

这使人无比担忧。也许在个别的日子我们能做到 360 件施舍，但更多的时候我们极可能是做不到的。这项善行的缺失会使站立之日的负担变得更加沉重，因为安拉的责问不会遗漏任何细节。

但是，感赞安拉，我们还有一条出路。

先知 ﷺ 在罗列出许多不同的施舍之后，说：

وَيُجْزَى مِنْ ذَلِكَ رَتْعَانِ يَرَكْعُهُمَا مِنَ الضُّحَى

“上午的两拜杜哈拜可等于这一切。”²¹

担心没法每天完成 360 件施舍的人，应当热切地践行这一圣训的指导。

上午拜是几拜？

少则两拜，多则没有上限。

上午拜何时可以开始礼？

日出后大概一刻钟后一直到晌礼前十分钟都可以。

但这个时间段很不方便，因为它通常与工作、学习和早晨出行的时间冲突！

的确如此，也正因如此，先知 ﷺ 曾说：

لَا يُحَافِظُ عَلَى صَلَاةِ الضُّحَى إِلَّا الْأَوَّابُ

“只有奥瓦布能够 * 坚守 * 上午拜。”²²

“奥瓦布”指的是常常向安拉悔过的人（马坚教授译作“常常悔过者”、“归依真主的人”）。

20 穆斯林辑录

21 穆斯林辑录

22 塔巴拉尼辑录



祈求安拉让我们成为这样的人，因为天园属于他们。安拉说：

وَأُزِلَّتِ الْجَنَّةُ لِلْمُتَّقِينَ غَيْرَ بَعِيدٍ (31) هَذَا مَا تُوْعَدُونَ لِكُلِّ أَوَّابٍ حَفِيظٍ (32)

“乐园将被移到敬畏者的附近，离得不远。这是你们所被应许的，这是赏赐每个归依的（奥瓦布）守礼者的。”²³

你会发现那些在日常生活中得到安拉襄助最多的人、日常事务最容易完成的人，就是那些谨守上午拜的人，因为安拉这样许诺过：

يَا ابْنَ آدَمَ ارْكَعْ لِي أَرْبَعَ رَكَعَاتٍ مِنْ أَوَّلِ النَّهَارِ أَكْفَلَكَ آخِرَهُ

“阿丹的子孙啊，在一日之初为我做四拜，我将使你当日剩余的时间满足。”²⁴

设置一个每日重复的闹钟来提醒自己做上午拜。

祈求安拉使我们不经清算和苦痛而进入天园。

²³ 古兰 50:31-32

²⁴ 提尔米济辑录



（九）作恶后的两拜

伊玛目伊本·泰米亚 رحمته الله 说：

“当信士作恶，有十种方式可使其避免惩罚：

1 - 通过忏悔而安拉因此饶恕他，因为一个作恶后忏悔的人就如同没有作恶的人一样；

2 - 或者他祈求安拉的原谅而安拉因此原谅他；

3 - 或者他继而行善，因为善行会消除恶行；

4 - 或者他的信士兄弟为他做杜阿祈求安拉宽恕他，无论他尚在世或已离世；

5 - 或者他们举意将善行的回赐赠与他；

6 - 或者先知 ﷺ 在审判日为他说情；

7 - 或者安拉在今世中以祸患考验他并借此消除他的罪行；

8 - 或者安拉在坟墓中考验他并借此消除他的罪行；

9 - 或者安拉以审判日的恐惧考验他并借此消除他的罪行；

10 - 或者至仁主怜悯他；

伊玛目译本·泰米亚 رحمته الله 继而说：

فَمَنْ أَخْطَأَهُ هَذِهِ الْعَشْرَةُ فَلَا يَلُومَنَّ إِلَّا نَفْسَهُ

“谁如果错失了这十种方式，那么让他勿怪旁人，只怪



自己。”²⁵

让我们再读一次第一条和第二条，因为今天要讲的被疏忽的圣行将专注于这两条。

先知 ﷺ 说：

ما من رجلٍ يذنب ذنباً، ثمَّ يقوم فيطهر، ثمَّ يصلي - وفي رواية: ركعتين - ثمَّ
يستغفر الله؛ إلا غفر الله له

“只要有一个仆人犯罪，他就完美小净，站起礼两拜，并向安拉求饶，安拉就会饶恕他。”²⁶

这是一个亟待复兴的圣行，呼唤着每一个犯罪者践行它。

我们无疑都会软弱，有时我们会在独处时违反安拉的法度，有时甚至公开作恶。任何罪恶都有相应的后果。但有没有办法摆脱这些后果呢？有的，正如伊玛目伊本·泰米亚 رحمه الله 所罗列的，这些出路非常明确。

其中一条出路就是上述的圣行。

坚持不懈地勤而行之，不要绝望于安拉的恩慈。

²⁵ Majmoo' Al-Fataawaa 教法大全

²⁶ 艾布·达乌德与提尔米济辑录



(十) 我应欢呼雀跃吗？

向天冲拳、轮流击掌已成为表达兴奋和胜利的标志性动作。如果这胜利的分量很重的话，一个人甚至可能高兴地跳起来。“欢呼雀跃”似乎成了表达喜悦之情的自然之道。

然而，我们应该问一句：我们挚爱的先知ﷺ是如何表达他的喜悦的？

他的做法与上述行为可谓完全相反。

艾布·白克赖ﷺ解释道：

أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ إِذَا جَاءَهُ أَمْرٌ سُرُورٍ أَوْ بُشْرٍ بِهِ خَرَّ سَاجِدًا شَاكِرًا لِلَّهِ

“先知ﷺ每遇到喜悦之事，他就俯身叩头，以谢安拉。”²⁷

伊玛目伊本·盖伊姆ﷺ评论说：

وَكَانَ مِنْ هَدْيِهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَهَدْيِ أَصْحَابِهِ، سَجُودُ الشُّكْرِ عِنْدَ تَجَدُّدِ

نِعْمَةٍ تَسْرٍ، أَوْ انْدِفَاعِ نَقْمَةٍ

“先知ﷺ与圣门弟子们的一个习惯，是在遇到喜悦之事或祸患解除时叩头以表感恩。”²⁸

当你得知考试通过了，或者你焦心等待的血检结果一切正常，或者你终于在夜间起身做夜间拜了，或者你成功地克服了一次诱惑，或者诸如此类的好事发生时，向安拉叩头！

²⁷ 艾布·达乌德辑录

²⁸ Zaadul Ma' aad



这样做的同时也是在向安拉以及他人和自己声明“我对于这件事毫无能力！成功完全来自于你，哦安拉，因此我叩头在地，谦卑地感谢你，只感谢你。”

根据许多学者的意见，这种圣行的叩头不要求礼拜的条件。所以即使一个人没有小净，没有戴头巾，没有朝向克尔白的方向等等，也可以进行。

所以，如果你感到幸福，请俯伏在地，叩谢你的养主。





(十一) 在一切事物中看到他的迹象

设想这样一个场景，一群各行业的专家走进了一栋建筑。每个专家都会开始忖度建筑中涉及到他的专业领域的那些元素。

木匠在忖度门窗。

建筑师在忖度设计和布局。

电工在忖度线路和控制。

结构工程师在忖度横梁与立柱。

一个清醒警觉的穆斯林在今世生活当中也应如此。

当他听到令人恐惧的声音，他会想起末日的号角。当他身处黑暗，他会想到坟墓中的黑暗。当他感受到炽热，他会想到火狱的酷热。当他看到美好的事物或感到喜悦，他会立即联想到天园的壮丽。

在这方面，我们的先知ﷺ确为模范。他对安拉及后世家园的意识是如此之强，以至于他在生活的 * 任何 * 方面都能看到安拉的迹象并抓住一切打动心灵的契机。

有一次先知ﷺ与他的同伴们在市场中行走，看到一只短耳死羊。他抓住了它的耳朵说：“你们谁愿用一块第尔汗买这只羊？”大家说：“我们不愿以任何东西交换它，我们要它有什么用？”先知ﷺ又说：“不要任何代价你们愿意拿走它吗？”大家说：“誓以安拉！假使活着，它也有毛病，



是个短耳，何况它现在已死，我们怎么会要它呢？”这时，先知ﷺ说：

فَوَاللَّهِ لِلدُّنْيَا أَهْوَنُ عَلَى اللَّهِ مِنْ هَذَا عَلَيَّكُمْ

“誓以安拉！在安拉阙前，今世比你们看这只死羊更为卑贱渺小。”²⁹

换一个人的话，也许他会捂着鼻子匆忙走开，但先知ﷺ从死羊中提炼出了意义深远的提醒。

类似的情况，有一次先知ﷺ看到一个妇女慌张地四处奔跑寻找她丢失的孩子，最终找到了他并立即开始为他哺乳。圣门弟子们也都看到了这一幕，但是，又一次的，先知产生了更深刻的联想。他对他们说：“你们认为这个妇女会将自己孩子扔进火里吗？”他们回答：“不，誓以安拉！她不会扔的。”先知ﷺ于是说：

اللَّهُ أَرْحَمُ بِعِبَادِهِ مِنْ هَذِهِ بَوْلِدِهَا

“安拉对自己仆人的怜悯，要超越这个妇女对自己孩子的慈爱。”³⁰

这里，先知再一次利用了在他人的看来颇为平常的母亲寻找走失孩子的场景来引导人们去关注最为紧要的事项：安拉和后世。

令人震撼！

这种能够在万事万物中看到安拉的迹象，以及恰逢其时地劝诫他人的能力，体现出的是一颗人心中闪耀的信仰之光。这样的人不用依赖微信公众号的视频、主麻演讲或信仰

²⁹ 穆斯林辑录

³⁰ 布哈里和穆斯林辑录



每日复兴

推文来提醒自己记念安拉。

恰恰相反，这个人能够从他身边的 * 一切 * 事物中看到提醒，并抓住每一个契机来打动心灵，正如使者ﷺ曾经所做的那样。

这是一个无比值得复兴的美丽圣行。





(十二) 在起身之前

我们都曾跻身于不甚理想的聚会之中。也许其中充斥着流言蜚语，高声辩驳，人们用语粗俗，今世的讨论占据了主场，有时人们过度玩笑，珍贵的时间被浪费。

我想你肯定记得，在离开这样一个聚会时，心中所感受到的抑郁与污浊，对吧？

通过复兴下述的圣行，可以帮助我们洗涤这种污浊，心灵恢复柔软。

先知 ﷺ 说：

مَنْ جَلَسَ فِي مَجْلِسٍ، فَكَثُرَ فِيهِ لَعَطُهُ فَقَالَ قَبْلَ أَنْ يَقُومَ مِنْ مَجْلِسِهِ ذَلِكَ: سُبْحَانَكَ
اللَّهُمَّ وَبِحَمْدِكَ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، أَسْتَغْفِرُكَ وَأَتُوبُ إِلَيْكَ، إِلَّا عُفِرَ لَهُ مَا
كَانَ فِي مَجْلِسِهِ ذَلِكَ

“谁处于一个闲谈杂乱的场合，然后离开该场合之前念诵‘主啊！清哉你，赞颂你，我见证除你之外，绝无应受崇拜的，我求你饶恕，并向你忏悔’[音译：Subhaanak allaahumma wa bihamdik, ash-hadu an laa ilaaha illa ant. Astaghfiruka wa atoobu ilaik]，如此念诵者，该场合中他所出现的错误得到了饶恕。”³¹

因此我们能够理解，为何先知 ﷺ 时常将这个杜阿挂在嘴边。实际上，信士之母阿伊莎 甚至说：

31 提尔米济辑录



مَا جَلَسَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَجْلِسًا قَطُّ، وَلَا تَلَا تَرَاتُّمًا، وَلَا صَلَّى
«صَلَاةً، إِلَّا خَتَمَ ذَلِكَ بِكَلِمَاتٍ

“每当先知ﷺ坐在一个聚会中，或者诵读古兰，或者礼拜，结束时就会说这句话。”

这无疑引起了她的注意，于是她向他询问此事，他回答说：

تَعْمُ، مَنْ قَالَ خَيْرًا خَتَمَ لَهُ طَائِعٌ عَلَى ذَلِكَ الْخَيْرِ، وَمَنْ قَالَ شَرًّا كُنَّ لَهُ كَفَّارَةٌ

“谁如果说了善言，这个杜阿会封印这些善言，谁如果说了恶言，这个杜阿会消除这些恶言。”³²

被封印的善行会被呈至安拉，并保证会被安拉接受。

如果这是先知ﷺ在他单纯因记主赞主的聚会末尾会说的话，我们应该多么热切地在我们的聚会末尾以这些话来总结？

无论你是要从一次聚餐中离席，告别与家人的聚会，还是你每日的礼拜与古兰接近尾声，甚至是在社交媒体上的聊天即将结束时，确保你复兴这个圣行，并提醒他人也这样做。

32 艾布·达乌德辑录



(十三) 避免站着穿鞋

很多时候，我们急着穿鞋，单脚蹦来蹦去的。

有些人已经锻炼出技巧了，不用倚着什么东西也可以保持平衡，而其他人则会东摇西晃甚至跌个大马趴。因此，即便是在这件小事上，先知 ﷺ 也提供了教导。

贾比尔 传述：

نهى الرسول صلى الله عليه وسلم أن يتعل الرجل قائما

“安拉的使者 ﷺ 禁止站着穿鞋。”³³

曼纳威在评论这则传述时说：

“这则禁令是一种建议，因为坐着穿鞋是更容易的。忒比等人从这则传述中的得出的结论是，此禁令适用于站着难穿的鞋袜，比如胡复夫（皮袜、皮拖鞋）。”³⁴

因此，很容易穿上的鞋袜不在此禁止之列。

这就是伊斯兰对穆斯林的尊严和形象的保护之重视，即便是穿鞋的方式也会涉及到。如果我们在遵循这一教导的同时，却在言辞、着装、对罪恶的效仿、社交媒体推文方面丢弃这样的自重自持，难道不奇怪吗？

无疑，一个热切地践行这一圣行的人，一定会更加注意在其他更加重大的方面展现尊严与优美的礼节。

³³ 艾布·达乌德辑录

³⁴ Faydul Qadee



每日复兴

从复兴这个圣行开始，让其精神渗透到你的所做、所说、所呈现的其他一切事物中。





(十四) 游坟

在智能手机、社交媒体和网络无处不在的时代，与人断开连接似乎变得不可能。虽然人际关系有其裨益，但如果不加管理，伊斯兰为我们提供的人生蓝图就会逐渐变得模糊。因为人心中的空间毕竟是有限的，而“真主没有在任何人的胸膛里创造两个心。”³⁵

鉴于此，复兴下述的圣行分外重要——即游坟的圣行。

起初，这一行为是被禁止的，因为圣门弟子们刚加入伊斯兰，摆脱异教迷信不久，但随着信仰在他们心中扎根，这一禁止被废除了。

先知 ﷺ 说：

كُنْتُ تَهَيِّئُكُمْ عَنْ زِيَارَةِ الْقُبُورِ فَرَّوْهُهَا

“我原来禁止你们游坟，你们现在可以游坟了。”³⁶

在另一传述中，他解释了这一行为的智慧：

فِيَّهَا تُذَكَّرُ الْآخِرَةُ

“它能使人常记后世。”³⁷

如果早期栖居于沙漠的穆斯林们都需要以游坟作为提醒来记起后世，那么何况是眼前充满前所未有的纷繁干扰的

³⁵ 古兰 33:4

³⁶ 穆斯林辑录

³⁷ 提尔米济辑录



每日复兴

二十一世纪的穆斯林？

我们要先学习游坟的礼节，偶尔去游坟，然后安排它成为一种惯常的小组活动。在游坟时关掉手机，为逝者做杜阿，并深思你为何在此以及你将去往何处，最后感受你在离开坟地时产生的改变。



下述的圣行罕有人重视，很多读者可能是第一次了解到，即在家中专为礼拜指定一块区域的圣行。

أَمَرَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِنَاءَ الْمَسَاجِدِ فِي الدُّورِ وَأَنْ تَنْظَفَ وَتُطَيَّبَ

“安拉的使者ﷺ命令于住所内设立拜所，并加以清洁、美化。”³⁸

一些学者认为其中提到的“住所”（阿拉伯语الدور）指的是住宅区，而非一个人自己的家，而另外一些学者认为“住所”指的就是一个人自己的家。

第二种意见有伊特邦·本·马立克^❶的传述的支撑，他说：“

“我曾给我的民众领拜。有一次我到先知ﷺ跟前对他说：‘安拉的使者啊！我视力已减弱，我仍给我的民众领拜。下大雨时，我和他们之间的山谷中流洪水，我不能到他们的礼拜寺去给他们领拜。安拉的使者啊！我希望你能到我家中来礼拜，以便把你礼过拜的地方当做礼拜点。’先知ﷺ谦虚地回答说：

‘أَفْعَلُ إِنْ شَاءَ اللَّهُ’

‘若主意欲，我会做的。’

38 艾布·达乌德辑录



第二天太阳升高时，安拉的使者ﷺ和艾布·伯克尔ﷺ就来了，真主的使者ﷺ请示进来，我就请他进来，他刚一进屋还未坐就问：

«أَتَيْتُ نَحْبُ أَنْ أُصَلِّيَ مِنْ بَيْتِكَ؟»

‘你喜欢我在你家中哪个地方礼拜？’

我便给他指了屋里的一个角落，随后安拉的使者ﷺ站起来念了太克比尔，我们也站起来排齐班子，先知领我们礼了两拜后出了赛俩目。’³⁹

艾布·伯克尔ﷺ也有在家中指定位置礼拜的习惯。他的女儿阿伊莎ﷺ说：

ثُمَّ بَدَأَ لِأَبِي بَكْرٍ، فَأَبْتَنِي مَسْجِدًا بِفَنَاءِ دَارِهِ وَبَرَزَ، فَكَانَ يُصَلِّي فِيهِ، وَيَقْرَأُ..
«..الْفُرَّانَ»

“…后来艾布·伯克尔决定在自家的院庭里修了一座礼拜屋，就在里面礼拜，诵读《古兰经》…”⁴⁰

然而，想到我们中绝大多数人的房屋之小，我能听到你的疑问：“我哪有地方设立这样一个区域呢？”

其实，这个区域不必完全分离于你的房屋之外，或单独隔出一个房间。即使你的家不大，只要你在其中确定一个专门用于礼拜的角落，就是在践行这个圣行了。你可以在那里放一个礼拜毯、一个方便拿取的古兰经架，并确保那里清洁、芬芳且得到尊重。

在家中指定一个礼拜区域有难以数计的裨益，它可以鼓励你完善日夜的副功拜、它可以是妇女专门礼拜的地方，男

39 布哈里辑录

40 布哈里辑录



性在无力到清真寺参加主命拜聚礼的情况下也可以在这里礼拜。这个地方也是全家人围坐诵读古兰、学习等活动的地方。

此外，这一习惯能让全家人都深刻感受到礼拜在这个家庭中的重要性。所有家庭成员以及任何访客的内心，都会因你对这一圣行的复兴而增加对礼拜的喜爱。





（十六）光脚的穆斯林

生活中的任何事情都能找到借口来支持，无论这借口成立与否，人们总是会想办法为自己的行为开脱。

人们时常找借口来开脱的其中一种行为，就是过度地沉浸于今世生活中的合法事物而导致我们遗忘，甚至最终憎恶与安拉的会面。

鉴于目前我们的乌玛所经历的内忧外患、日益增加的恐惧、四处蔓延的贫穷、穆斯林群体的背井离乡和大规模迁移，许多教胞连基础生活所需都难以满足，你会以为信士们的心，理应由于知晓这些而自然地选择远离和排斥今世的浮华。然而，我们中许多人的生活方式体现出的，却是我们的无动于衷，甚至漠不关心。

因此，先知ﷺ给予过我们一个操作性的建议，来帮助我们培养对今世生活真谛的意识。

是什么建议？

圣门弟子法达赖·本·欧贝德^④说：

كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَأْمُرُنَا أَنْ نَخْتَفِيَ أَحْيَانًا

“先知ﷺ命令我们偶尔光脚。”⁴¹

脱掉鞋子，条件允许的话，在街区里走一段路。忽然之间，我们的种种强词夺理都消失了，心中真正的谦卑感则开

41 艾布·达乌德辑录



始显现。

伊玛目穆那威 رحمته الله 说：

« إن أمن تنجس قدميه ، ككونه في أرض رملية مثلا ولم يؤذ : فهو محبوب أحيانا »
 - يعني المشي حافيا - بقصد هضم النفس وتأديبها، ولهذا ورد أن النبي صلى الله
 عليه وسلم كان يمشي حافيا ومنتعلا، وكان الصحب يمشون حفاة ومنتعلين »

“如果一个人确定他的脚不会沾染到污秽，比如说在沙地上，以及不会受伤，那么有时光脚行走是可嘉的，目的是让自性谦卑自律。因此有传述记载先知 ﷺ 有时穿鞋走路，有时不穿鞋走路，圣门弟子们也是一样。”⁴²

在干扰澎湃的时代，这个圣行多么珍贵和及时。



42 Faydul Qadee رحمته الله



(十七) 杜阿与战争

尽管“为他们做杜阿吧”对于一些人来说已经成为了一种冷酷的、被动的、完成任务式的无甚实质的空口号，先知ﷺ曾着力培养他的同伴们认识到在忧患之时，祈祷是解决问题的核心元素以及不可或缺的武器。

在他生命中最为痛心的那段时间，他身体力行地展示了这一点。

在白德尔战役期间，杜阿是一个核心力量。先知ﷺ举高了双手以至于披肩滑落，他呼唤安拉说：

اللهم أنجز لي ما وعدتني، اللهم آت ما وعدتني، اللهم إن تملك هذه العصاة من أهل الإسلام لا تعبد في الأرض

“主啊！求你践行对我们的许诺；主啊！求你垂降对我们的许诺；主啊！如果这些穆斯林遭遇不幸，大地上再无拜你之人。”⁴³

在吴侯德战役期间，杜阿是一个核心力量。先知ﷺ让圣门弟子们在战前列阵一起做杜阿，内容包括：

اللهم ابسط علينا من بركاتك ورحمتك وفضلك ورزقك، اللهم إني أسألك النعيم المقيم الذي لا يحول ولا يزول

“主啊，求你赐予我们来自于你的吉庆、仁慈、恩典、



供给。主啊，我向你祈求不消散不减少的永驻的恩典。”⁴⁴

在同盟军战役期间，当全阿拉伯的不信道者围攻麦地那，以至于它——就如同今日的部分穆斯林世界一样——四面楚歌危在旦夕，杜阿是一个核心力量。

当信士们向先知ﷺ坦诚了自己难以控制的恐惧，先知ﷺ教信士们如此祈祷：

اللَّهُمَّ اسْتُرْ عَوْرَاتِنَا وَآمِنْ رَوْعَاتِنَا

“主啊！遮蔽我们的羞体、给予我们安全来克服恐惧。”⁴⁵

他也说：

اللهم مُنْزِلَ الْكِتَابِ ، سَرِيعَ الْحِسَابِ ، اهْزِمِ الْأَحْزَابَ ، اهْزِمْهُمْ وَزَلْزِلْهُمْ

“主啊！降示经典、清算神速的主啊！主啊！求你击败盟军！主啊！求你瓦解他们，使他们动荡不安。”⁴⁶

在海拜尔战役期间，杜阿是一个核心力量。当信士们到达海拜尔的堡垒时，粮草储备严重不足，圣门弟子们向先知ﷺ报告了这件事。于是他举起双手向安拉祈祷：

اللَّهُمَّ إِنَّكَ قَدْ عَرَفْتَ حَالَهُمْ وَأَنْ لَيْسَتْ بِهِمْ قُوَّةٌ وَأَنْ لَيْسَ بِيَدِي شَيْءٌ أُعْطِيَهُمْ إِيَّاهُ ، فَافْتَحْ عَلَيْهِمْ أَعْظَمَ حُصُونِنَا ؛ أَكْثَرَهَا طَعَامًا وَوَدَكًا ،

“主啊！你知道他们的境况，知道他们没有力量，也知道我没有什么能给予他们，所以为他们征服其中最大、食物储备最丰的堡垒。”

最后，在收复麦加时，杜阿照旧是一个核心力量。当他

44 艾哈迈德辑录

45 艾哈迈德辑录

46 布哈里辑录



每日复兴

决定在他们背叛和平条约后去征服他们，他做了这样的杜阿：

اللهم خذ العيون والأخبار عن قريش حتى نبعتها في بلادها

“主啊，让眼线和消息远离古莱氏人，以便我们能在他们的土地突现。”

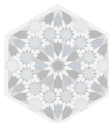
所以我们不仅是要做杜阿，而且是每当穆斯林遭遇祸患时，要动心动情 * 热切地 * 为他们做杜阿，正如先知 ﷺ 曾经所做的那样。

为这个乌玛做杜阿，因为这是你的民族。

终归，这是你的民族。

بَعْضُكُمْ مِنْ بَعْضٍ

“你们是（相辅）相生的。”⁴⁷



47 古兰 3:195 全道章译本



(十八) 离家之前

“手机拿了没？”

“别忘了钥匙。”

“把外衣穿上，外面挺冷的。”

这些是家人会在我们离家之前给我们的提醒，怕我们遇到困难，希望我们一切容易。在这个注意事项的清单中，我们应该考虑加上下面这一项。

先知 ﷺ 说，

إِذَا خَرَجْتَ مِنْ مَنَزْلِكَ فَصَلِّ رَكْعَتَيْنِ مَنَعَانِكَ مَخْرَجَ السُّوءِ، وَإِذَا دَخَلْتَ مَنَزْلَكَ فَصَلِّ رَكْعَتَيْنِ مَنَعَانِكَ مَدْخَلَ السُّوءِ

“当你离家时，礼两拜，这会在离开之恶上保护你，当你回家时，礼两拜，这会在进入之恶上保护你。”⁴⁸

伊玛目穆那威 رحمه الله 解释了其中的“恶”的含义：

أي ما عساه خارج البيت من السوء

“也就是家门之外一个人可能会遇到的任何邪恶。”⁴⁹

这种简易的方法，可以保护自己和家人免遭离家和归家之时伺机而动的危险。

48 巴扎尔辑录

49 Faydul Qadee رحمه الله



(十九) 你吃太多了

不久前有个兄弟跟我说，他必须要吃到不能动弹为止才感觉吃好了。我也记得这样一件事情，有个兄弟受邀出席一个不限量自助餐，他最后吃到要被救护员用担架抬出餐厅。

这听来也许引人发笑，但是对于警醒的穆斯林来说，这种现象十分令人担忧，因为这种行为的账单不是在收银处就能交清的，而会在另一天被偿还，即末日。

圣门弟子艾布·祝海法^{رضي الله عنه}传述，先知^ﷺ说：

إِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ شَبَعًا فِي الدُّنْيَا أَكْثَرُهُمْ جُوعًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ

“在今世最饱腹之人，在审判日将是最饥饿之人。”⁵⁰

自从听到这则圣训，艾布·祝海法^{رضي الله عنه}至死也没有吃到饱腹过。

我们好奇为何双眼难以因为记念安拉而流泪，为何心灵有时感觉坚硬，为何为后世设立目标和策略的热情欠缺。也许是因为，我们的注意力太过于集中在食欲。因此，曾有人问伊玛目艾哈迈德^{رحمته الله}：

هل يجد الرجل من قلبه رِقَّةً وهو شَبَعٌ؟

“饱腹的人能感受到心灵的柔软吗？”

他回复说：

50 哈基姆辑录



ما أرى

“我认为不可能。”

智者鲁格曼 رحمته الله 对他的儿子说：

يا بني، إذا امتلأت المعدة نامت الفكرة، وخرست الحكمة، وقعدت الأعضاء
عن العبادة

“我的孩子啊，当一个人腹部充盈，他的思维就会昏睡，智慧会失声，崇拜安拉的动力会瘫痪。”⁵¹

鉴于此，下一个莱麦丹月就是你复兴和践行一项被广为忽视的圣行的好机会。

先知 صلى الله عليه وسلم 说：

ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطنٍ، بحسبِ ابنِ آدَمَ أَكَلَاتِ يُقِمْنَ صَلْبَهُ ، فإن كان
لا محالة ، فثَلُثُ لَطْعَامِهِ ، وَ ثَلُثُ لَشْرَابِهِ ، وَ ثَلُثُ لِنَفْسِهِ

人类盛满一个容器，没有比塞涨肚子更可恶的。人类有能支撑其身体的食物就够了。如果不得已，三分之一用于吃，三分之一用于喝水，三分之一用于呼吸（消化）。”⁵²

⁵¹ 见《圣学复苏》

⁵² 提尔米济辑录



(二十) 又一个不眠夜

美国“焦虑与抑郁协会”称有逾四千万美国人受到长期失眠的困扰，另有两千万人偶尔睡眠困难。

睡眠的世界的确是很奇妙的，安拉在古兰经中将之与死亡相提并论。伊玛目·古尔图比⁵³评论说：

النوم والموت يجمعهما انقطاع تعلق الروح بالبدن

“睡眠与死亡有一共同之处——灵魂与身体的分离。”⁵³

我们能够确定的是，睡眠是脆弱的时候，我们放下了警戒，更容易受到恶魔的侵害。与睡眠相关的抱怨并不少见，比如噩梦、睡眠麻痹（俗称梦魇或鬼压床），以及一些更加严重的问题。令人惊讶的是，我们中有些人尝试遍了各种药物，却疏忽了这样一件珍宝般的圣行——即带着小净睡觉。

关于这样做的裨益，伊玛目伊本·哈贾尔⁵⁴说：

الأولى: أن يبيت على طهارة، لئلا يبعثه الموت فيكون على هيئة كاملة، والثانية:

أن ذلك أصدق لرؤياه، وأبعد من تلاعب الشيطان به

“其一：如果一个人在睡眠中去世，那么他处于完整的状态。其二：在纯洁的状态下睡觉更易带来真梦，并对恶魔的诡计提供了强有力的保护。”⁵⁴

但不仅如此。

53 Al-Mufhim

54 Fathul Baari



先知 ﷺ 说：

مَنْ بَاتَ طَاهِرًا بَاتَ فِي شِعَارِهِ مَلَكٌ ، لَا يَسْتَيْقِظُ سَاعَةً مِنَ اللَّيْلِ إِلَّا قَالَ الْمَلَكُ :
اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِعَبْدِكَ فَلَانًا فَإِنَّهُ بَاتَ طَاهِرًا

“谁在纯洁的状态下睡眠，一个天使会在临近处过夜。每当他夜间醒来，天使都会说：‘主啊，饶恕你的仆人某某，因其在纯洁的状态下入睡。’”⁵⁵

鼓励你所爱的人在睡觉前洗小净，直到它成为你家庭习惯的一部分。



55 伊本·黑般辑录



(二十一) 以此圣行克服恐惧

恐惧是我们面对各种危险时，产生的自然和必要的反应。如果没有恐惧，我们就无法知道何时在各种威胁面前保护自己。然而如果不对此加以妥善管理，恐惧能够上升到不健康的程度，导致我们不知所措、止步不前。因此学会一些有效的应对机制至关重要，而下文将要提到的圣行就是一种。

欧格白·本·阿米尔[ؓ]传述：

بَيْنَا أَنَا أُسِيرَ مَعَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بَيْنَ الْجُحْفَةِ وَالْأَبْوَاءِ إِذْ عَشِيشْنَا رِيحٌ وَظُلُمَةٌ شَدِيدَةٌ فَجَعَلَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَتَعَوَّذُ بـ (أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ) وَ (أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ) وَيَقُولُ: «يَا عَفْبُهُ تَعَوَّذْ بِمَا فَمَا تَعَوَّذْ مُتَعَوَّذْ بِمَا لِيَهُمَا

“正当我随同安拉的使者^ﷺ行走在朱哈法和艾卜瓦山之间时，突然暴风袭来，漆黑笼罩了我们，安拉的使者^ﷺ开始以《曙光》章和《世人》章求护佑，他说：“欧格白啊！你当以它俩求护佑，求护佑者没有比此两章求护佑更好的了。”⁵⁶

尽管这两章也许是你古兰经当中最早背诵的章节之二，它们在你生命中有着不可或缺的重要性，尤其是在你经历恐惧的时候。

关于古兰经中的这两章，伊玛目伊本·盖伊姆^{رحمته}评论说：

56 艾布·达乌德辑录



المقصود الكلام على هاتين السورتين وبيان عظيم منفعتهما، وشدة الحاجة»
بل الضرورة إليهما، وأنه لا يستغني عنهما أحد قط، وأن لهما تأثيرًا خاصًا
في دفع السحر، والعين، وسائر الشرور، وأن حاجة العبد إلى الاستعانة
”بهمايتين السورتين أعظم من حاجته إلى النفس، والطعام، والشراب، واللباس

“以下讨论是为阐明这两章的巨大裨益以及我们对它的
强烈需求以及必要，它们对我们每个人来说是不可或缺的。
它们对于防御魔法、邪眼以及其余各种伤害有着尤其独特的
效果，一个人对于这两章的需求超过他对空气、食物、水和
衣服的需求。”⁵⁷

努力理解它们的含义，记住它们的尊贵，完善它们的诵读，并在一切焦虑的瞬间用它们寻求援助。



57 Badaa' iul Fawaa' id



(二十二) 引至天堂的借款

鼓励人们增加崇拜的谏言，通常关注的都是那些最为明显的途径——这无可非议——礼拜、封斋、古兰、杜阿等。然而仍有其他一些门径等待被打开，而这往往是因为我们对它们缺乏了解。其中一条这样的门径就是提供无息借款。

艾布·代尔达说：

لأن أقرض دينارين ثم يردان ثم أقرضهما أحب إليَّ من أن أتصدق بهما

“对我来说，借出两个第纳尔，得到偿还，再借出，比把它施舍掉更令我喜爱。”

也许你会疑惑，“如果借钱的人并不能立即偿还呢？”

如果这样，你的善行会开始叠加，因为先知说：

من أنظرَ معسرًا فله بكلِّ يومٍ مثله صدقةٌ [...] قبل أن يحلَّ الدَّيْنُ فإذا حلَّ الدَّيْنُ
فأنظره فله بكلِّ يومٍ مثليه صدقةٌ

“如果欠债者在到期日前难以偿还债务，而债权人宽限他，那么每一天他都得到同等数额施舍的回赐。如果在到期日之后他仍宽限他，那么每一天他都得到双倍的回赐。”⁵⁸

设想一下。例如，哈立德给克里木在一月一号借了两万元，约定一年偿还。那么到七月一号时，哈立德已为自己赢得了等同于六个月间每天施舍两万元的回赐，也就是施舍了约三百六十万元的回赐！

⁵⁸ Majma' Az-Zawaa' id



如果克里木在到期日无力偿还，而哈立德宽限给他另外六个月，那么在这六个月间，哈立德为自己赢得了每天施舍四万元的回赐，也就是施舍了七百二十万元的回赐！

我们中的大多数人可能一生也赚不到那么多钱，更别说施舍这么多钱了。所以伊斯兰借款是如此充满吉庆的一项功修。

“…真主加倍地报酬他所意欲的人！”⁵⁹



59 古兰 2:261



(二十三) 我将贵重品托付于你

我们都有需要照料的贵重物品。实际上，这已经成为了一种新兴商机。各大城市都有保险箱服务来帮人们保管贵重品，虽然收费不菲，但是换来的安心使这项服务物有所值。

然而，生命中的一些事物太过于珍贵，而保险箱无法保护。你的信仰便是其中之一，还有你的孩子、伴侣、所爱的人，以及其他许多。

想象一下，如果你能够将贵重品托付给安拉帮你保管怎么样？如果你所信托的保管者是“Al-Hafeedh”，万物的监护者，你该多么放心啊。而这的确有办法可以做到。

圣门弟子伊本·欧麦尔 رضي الله عنه 有次跟一个朋友告别，他说：
 سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: (قَالَ لُقْمَانُ الْحَكِيمُ : إِنَّ اللَّهَ إِذَا
 اسْتَوْدَعَ شَيْئًا حَفِظَهُ) ، وَإِنِّي أَسْتَوْدِعُ اللَّهَ دِينَكَ ، وَأَمَانَتَكَ ، وَخَوَاتِمَ عَمَلِكَ ،
 . “ وَأَقْرَأُ عَلَيْكَ السَّلَامُ

“我听安拉的使者说，智者鲁格曼曾说：‘当安拉被托付一样事物，他会保管它。’所以我信托安拉保护你的信仰、你的责任以及你最终的行为。”⁶⁰

对旅客说这些话是可嘉的，因为人在旅途中通常比在家中更容易作恶和疏忽主命。

但是这个杜阿不仅限于旅客，你可以向安拉托付你所珍

60 艾哈迈德辑录



惜的任何事物。鉴于此，请深思下面这个震撼人心的故事。

欧麦尔·本·罕塔布 ؓ 有次见到一对父子，他俩相貌惊人得相似。那人说：“信士们的长官啊，以安拉起誓，他的母亲生他的时候已经归真了。”欧麦尔 ؓ 立即正襟危坐，对他说：“告诉我怎么回事！”那人说：“当他的母亲怀孕的时候，我有次准备出行。她对我说：‘我怀着孕，你怎么能留我一人在家？’，我说：‘我信托安拉保护你腹中的孩子。’

当我回家呼唤她时，人们告知我她已归真了。我去到她的坟前，伤心落泪。

那天晚上，我与一个表亲坐在墓园前，忽然看到她的坟上好像有火光。我吃惊地问表亲这是怎么回事，他说：‘从她归真之日起我们就一直在她坟上看到如此景象。’我说，‘以安拉起誓，她是一个纯洁清廉、恪守礼拜和封斋的信女。’于是我拿起斧头冲向她的坟墓。

到那时，我看到她的坟墓是敞开的。我向下望去，发现她的遗体处于坐姿，而我的儿子在她身旁蠕动，然后我听到一个声音从天空中传来：

أيتها المستودع ربه وديعته خذ وديعتك

‘向安拉托付了贵重品的人啊！收回你的贵重品。’

于是我屈膝在地抱起了孩子，信士们的长官啊，就是现在我身旁的这位。”⁶¹

无疑，如果当时他将妻子也一并托付给安拉保护，结果会与此不同，但是一切皆依前定而发生。

别担心那些保险箱服务了，你应将贵重品托付给安拉，

61 伊本·阿比德·顿亚 Hawaatiful Jinaan



每日复兴

所以背下那些言辞并说给那些你珍惜和担忧的人。





(二十四) 同意迈入火焰的人

下述的圣行不仅是每一个真正虔诚者的共有品质，也是在今世获得幸福的最为宽广的门径之一。那就是对安拉做最好的期待。

这等人的焦虑从来都不会长存，他们的言辞从不消极，他们的心态厌恶悲观。他们安定平和，因为他们知道安拉是如同他们所猜想和期待的那样，所以他们期待最好的，而作为回馈他也会给予他们最好的。

安拉说：

أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي

“我就如同我的仆人猜想我的那样”⁶²

生命中没有比这一乐园般的体验更甜美的事物了。那些善猜安拉的人获得的信心，幸福和平和实在无法用语言描述。

伊玛目伊本·泰米亚^{رحمته}就是一位实践了这种甜美生活的人。我永远不会忘记他所讲述的这个发生在他与一群异端分子之间的辩论的故事。

这群人通过展示一些把戏欺骗群众而获得了一些声名，其中一个把戏就是他们能穿过火焰。伊本·泰米亚^{رحمته}则说，他们是在身上涂抹了诸如青蛙脂肪的防火材料，以此欺骗人们。

⁶² 布哈里辑录



伊本·泰米亚[❧]与他们进行了一次公开辩论，如火如荼，并约定下一天继续。伊本·泰米亚[❧]说：

“那天晚上，我礼了求善拜（寻求指引的礼拜），祈求安拉的援助、支持和引导，即安拉的仆人在这类情况下会做的事情。我持续这样做直到我心中感受到一种确定，那就是若情势所迫我会走入火焰，而它对于追随易卜拉欣的道路者会是凉爽和安全的。”

第二天，辩论如期举行，对方情绪高涨，并声称：“我们能走入火焰！”伊本·泰米亚[❧]的回应让他们大吃一惊：“我也可以，那让我们都走入火焰，谁如果被烧死，那么愿安拉弃绝他。”那群人中的学者同意了，并开始脱衣服，伊本·泰米亚[❧]说：“我有一个条件。我们俩都要用醋和热水沐浴全身。”此时，他的对手迟疑了，脸色大变。伊本·泰米亚[❧]一次次地重复他的挑战，直到他们决定退出。人们开始用这一节古兰经文欢呼：

فغلبوا هنالك وانقلبوا صاغرين

“他们当场被击败，成为屈辱者。”⁶³

这是伊本·泰米亚[❧]对安拉的善猜，你的呢？

如果你放弃了非法的生意和利润而开始担忧生计，你需要问自己：“我对安拉的期待成什么了？”，同样的，当你放弃一段非法的恋爱关系而担心自己无法从情伤中恢复，或者你“不抽根烟什么也干不成”，或者“戴头巾太困难了”，你必须问自己：“我对安拉的猜想成什么了？我真的变得如此低靡吗？我的信仰成什么了？”

⁶³ 古兰 7:119 马仲刚译本



伊本·麦斯欧德ؓ说，

وَالَّذِي لَا إِلَهَ غَيْرُهُ مَا أُعْطِيَ عَبْدٌ مُؤْمِنٌ شَيْئًا خَيْرًا مِنْ حُسْنِ الظَّنِّ بِاللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ
وَالَّذِي لَا إِلَهَ غَيْرُهُ لَا يُحْسِنُ عَبْدٌ بِاللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ الظَّنَّ إِلَّا أَعْطَاهُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ ظَنَّهُ
ذَلِكَ بِأَنَّ الْخَيْرَ فِي يَدِهِ

“以主起誓，一个信士所能被赐予的没有比善猜安拉更好的了。以主起誓，任何人对安拉做最好的期待，安拉就会给予他他所期待的。因为一切福利由他掌管。”

当你身边的人在祸患面前一蹶不振时，由己及人地努力复兴这一行为。





（二十五）享受雨滴

下雨的时候人们往往一脸烦躁——“唉！下雨了！”——同时奔忙寻找避雨处。

然而先知ﷺ对待雨的方式截然不同。他不仅不会躲雨，还会有意地露出部分他尊贵的身体，以便与雨水进行亲密接触。

艾奈斯ؓ说：

أَصَابَنَا وَنَحْنُ مَعَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَطَرٌ ، قَالَ : فَحَسَرَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ تَوْبَهُ حَتَّى أَصَابَهُ مِنَ الْمَطَرِ . فَقُلْنَا : يَا رَسُولَ اللَّهِ ! لِمَ صَنَعْتَ هَذَا ؟ قَالَ : لِأَنَّهُ حَدِيثٌ عَهْدٍ بِرَبِّهِ تَعَالَى

“我们和穆圣ﷺ着了雨，穆圣ﷺ揭开自己衣服，让雨落在身上。我们说：“安拉的使者ﷺ啊！为什么你这样做？”穆圣ﷺ说：“因为雨水是安拉刚刚降下的慈恩。”⁶⁴

伊玛目脑威ؒ评论说：

هذا الحديث دليل لقول أصحابنا أنه يستحب عند أول المطر أن يكشف غير عورته ليناله المطر

“这则圣训证明在下雨之初揭开衣服，在不暴露羞体的情况下，使身体与雨水接触是可嘉的行为。”⁶⁵

所以显然，我们不该对降雨表达不满或贴上消极的标

64 穆斯林辑录

65 穆斯林圣训注解



签，而应效仿古兰经中对雨的积极描述。当孩子们听到我们说“今天天气真糟糕”或者用“阴沉”、“惨淡”、“恶劣”之类的词形容下雨天，我们是在传达的正确的思想吗？

伊玛目·古尔图比^{رحمه الله}说：

وهذا منه صلى الله عليه وسلم تترك بالمطر ، واستشفاء به ؛ لأن الله تعالى قد سماه
رحمة ، ومباركا ، وطهورا ، وجعله سبب الحياة ، ومبعدا عن العقوبة ، ويستفاد
منه احترام المطر ، وترك الاستهانة به

“先知^ﷺ的这一行为是出于从雨水中寻求吉庆和治愈的目的，因为安拉将其称为“慈悯”，“吉庆的”，“纯洁的”，并使其成为生命的载体和远离惩罚的媒介。这则传述的另外一个意义是让人们知道，我们应该尊重雨，不要轻视它。”⁶⁶

圣门弟子们积极效仿了这一行为，因为奥斯曼^{رضي الله عنه}在下雨之初会暴露部分身体，伊本·阿巴斯^{رضي الله عنه}也会这样做。阿里^{رضي الله عنه}有时会坐在雨中并说：

حَدِيثُ عُمَرَ بِالْعَرْشِ

“它刚从安拉的宝座那里来。”⁶⁷

下次落雨的时候，试着不要奔走躲雨。把伞合上，停驻在途中，露出身体适宜的部分，让雨水与你亲密接触，复兴这一圣行。

66 Al-Mufhim

67 伊本·阿比·筛般



（二十六）一心多用？

有次我在麦加等待礼拜，看到一个人面色凝重，两旁各有一个年轻人在同时对他说话。我走近些时才发现他俩在同时让他检查他们背诵的伊斯兰知识文段。

令我惊讶的是，他俩背诵的是不同的段落，而他能够同时聆听并且在必要时给予修正。然后我发现我不是唯一的惊叹者，其他人也是如此。

我们之所以感叹，是因为这种多线程工作是不寻常的。实际上，许多当代的神经学家指出，我们的大脑构造根本就不支持多线程工作，而且这种一心多用既不健康也不高效，反而会导致“思维迷雾”和“破碎思维”。实际上这只是在癫狂地在不同任务间频繁切换注意力，还误以为是在同时做许多事情。

有趣的是，安拉说：

مَا جَعَلَ اللَّهُ لِرَجُلٍ مِنْ قَلْبَيْنِ فِي حُجُوفِهِ

“安拉没有在任何人的胸膛里创造两个心。”⁶⁸

如果一个人的心专注于一项事务，那么它很难找到空间去兼顾其他。这是我们的出厂设置。我们的注意力其实无法被分割。也许正因此，当先知ﷺ发现自己被今世的某样事物吸引时，他会立即说：

68 古兰 33:4



لبيك إن العيش عيش الآخرة

“主啊，我回应你的呼唤。真正的生活是后世的生活。”⁶⁹

像是要提醒自己

我将回应安拉的呼唤，而非我欲望的驱使

我克制自己的灵魂不是在欺压它，而是让它追求更美好的

今世的生活没有让我忘记最终的归宿

伊玛目脑威[❦]说：

إذا رأى شيئاً يعجبه قال لبيك إن العيش عيش الآخرة

“当一个人看到一样令他惊叹的事物，他应说‘主啊，我回应你的呼唤。真正的生活是后世的生活。’”⁷⁰

鉴于我们很容易注意力不集中，在面对任何干扰时，复兴这一圣行格外重要。

⁶⁹ 白哈给辑录

⁷⁰ 穆斯林圣训注解



(二十七) 那些夜晚的漫步

随着 21 世纪生活方式向我们索取的越来越多，而随之而来的压力只会不断削弱我们与所爱之人的联系，下述的圣行在这样的时代尤其急需。

哈夫赛 说：

وكان النبي صلى الله عليه وسلم إذا كان بالليل سار مع عائشة يتحدث

“晚上先知 与阿伊莎边走边说话。”⁷¹

那些在婚姻生活中频繁实践这一行为的人会告诉你这些夜晚的散步有多重要。这的确是消除压力、亲近关系、澄清误解和恢复婚姻和谐最有效的方式之一。

就像牙齿的衰退一样，婚姻中的问题如果没有得到及时妥善的处理，最终的解决方式将会是不可避免的连根拔起，一损俱损。更糟的是，很多时候，你会发现婚姻问题占据了这些人的思绪、关注和能量，减损了他们对构筑后世家园的热情。

显然，这一圣行的裨益与生活的许多方面息息相关，所以关掉电视，把手机放家里，在日常规划中加上与伴侣散步的日程。

71 布哈里和穆斯林辑录



(二十八) 我在倒时差呢！

由于意识到清真寺是平静的家园、信士们的庇护所、天使们的聚集地、忧愁者的归宿，以及安拉最喜爱的地方，而且清真寺的客人都是安拉的客人，穆斯林的心始终与清真寺紧密相连，即使他们身在他处。先知ﷺ说

مَنْ تَوَضَّأَ فِي بَيْتِهِ فَأَحْسَنَ الْوُضُوءَ ، ثُمَّ أَتَى الْمَسْجِدَ فَهُوَ زَائِرُ اللَّهِ ، وَ حَقَّقَ عَلَى الْمَزُورِ أَنْ يُكْرِمَ الزَّائِرَ

“谁在家中完美了小净，然后去往清真寺，那么他就是安拉的客人，而善待客人是被访问者的责任。”⁷²

因此，当先知ﷺ从旅途归来时，他的习惯是先造访清真寺。

凯阿卜·本·马立克ﷺ说：

كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى إِذَا قَدِمَ مِنْ سَفَرٍ بَدَأَ بِالْمَسْجِدِ فَيَرْكَعُ فِيهِ رَكْعَتَيْنِ ثُمَّ جَلَسَ لِلنَّاسِ

“每当他ﷺ旅途归来，总是先到清真寺礼两拜，然后坐下来与人们见面。”⁷³

当贾比尔·本·阿卜迪拉ﷺ从旅途归来时，先知ﷺ对他说：

72 Al-Mundhiri

73 布哈里辑录



“到清真寺去礼两拜。”⁷⁴

然而当我们从旅途归来后，可能清真寺里好几天甚至几周都没我们的影子，当有人问起时，我们则说：

“我刚出长途回来。”

“我在倒时差呢。”

“我调整作息呢。”

尽管先知ﷺ那个时代的旅行远比我们的更为艰辛，他的习惯却是归来后立即造访清真寺。

以这个圣行为你的准绳，在下次旅途归来时，检查一下自己对清真寺的爱究竟有多少。





(二十九) 宣告破产

崇拜有两种：(1) 肢体的行为，比如礼拜、朝觐、施舍，以及(2) 心灵的行为，比如真诚、敬畏、希冀、信任和对安拉的爱。这一篇是关于第二种，内在的崇拜的，而它是一切崇拜的目的，如果缺失内在的维度，一个人的功修就像是没有灵魂的躯体，冰冷、死寂而毫无价值。

我所要谈的是“Al-Iftigaaru ilalLah” - 向安拉表达对他的需求。

这并不是你的身体要做的行为，而是一种包裹心灵的状态。就是行走在大地上而真正感受到对安拉的需求，感到若无他的援助你无能为力，若无他的支持你等同瘫痪。就是当你从叩头中起身，却发现自己的心灵仍然在叩头。就是你在买卖、交谈、社交的时候，心却在悄悄地呼唤：

“哦安拉，不要离开我而使我受私欲摆布，我完全依赖于你。

宽恕我的缺陷，你看得到他人看不到的。

你是如此伟大，我未曾以你应受崇拜的那样崇拜你。”

你有过这样的感受吗？

思考一下先知 ﷺ 在鞠躬时对安拉的赞颂：



اللهم لك ركعت، وبك آمنت، ولك أسلمت. خشع لك سمعي، وبصري، ومخي،
وعظمي، وعصي

“哦安拉，我向你鞠躬，我相信你，顺服你。我的听力、视力、思维、骨头和神经都顺服于你。”

尽管这种状态是崇拜的 * 核心 * 和精华，尽管它是通向安拉的喜悦的 * 最为宽敞 * 的门径之一，不夸张地说，我们中的大多数人尚未感受过它。

品读一下伊玛目伊本·盖伊姆的话：

دخلت على الله من أبواب الطاعات كلها ، فما دخلت من باب إلا رأيت عليه
الزحام فلم أتمكن من الدخول

“我尝试了靠近安拉的每一扇崇拜之门，而在每扇门前都看到拥挤的人山人海，而难以进入…”

也就是说，众所周知的诸如礼拜、封斋、施舍、宣教、古兰等功修有许多人竞相努力，感赞安拉，因此在这些方面难以与众人竞争。他接着说：

حتى جئت باب الذل والافتقار ، فإذا هو أقرب باب إليه وأوسع ، ولا مزاحم
فيه ولا معوق ، فما هو إلا أن وضعت قدمي في عتبه ، فإذا هو سبحانه قد أخذ
بيدي وأدخلني عليه

“…直到我来到了谦卑与向安拉宣告破产之门，我发现它是通往安拉的最为快捷也最为宽广之门，却发现这里并不拥挤也没有障碍。我仅迈入了一只脚，安拉就领我进入了其中。”

我们中许多人的外在崇拜都是做到位的，但是这种无能为力、谦卑、内在贫穷和对君王的真诚需求，在伊本·盖伊



姆看来，是许多人生命中所缺失的那一块，而它正是最为关键、使得祈祷被应答的那个元素。先知ﷺ说：

ثَلَاثُ دَعَوَاتٍ مُسْتَجَابَاتٍ : دَعْوَةُ الصَّائِمِ ، وَدَعْوَةُ الْمَظْلُومِ ، وَدَعْوَةُ الْمَسَافِرِ

“三种人的杜阿一定被应答：封斋者的杜阿，被压迫者的杜阿以及旅行者的杜阿。”⁷⁵

为什么他们的杜阿会被应答？这三种人的共同点在哪里？

他们都是在安拉门前的心碎者，封斋者因饥饿而谦卑，被压迫者因痛苦而谦卑，旅行者因与爱人分离而谦卑。

真的，外在的体现并不是一切，口若悬河的演讲和精心书写的伊斯兰推文并不能说明什么，真正的关键是介于你与安拉之间的他人看不到的秘密的关系，芥子之重的这一品质对于安拉来说比被自满污染的重如泰山的功修要更加珍贵。

这样的一个人离安拉的怜悯是多么邻近，而舒缓亦近在咫尺。

⁷⁵ Saheehul Jaami'



（三十）谦卑之翼

语言无疑是人类所拥有的最强大的力量之一。有时，一句话立即就被遗忘，对于听者毫无影响，像一个过路的旅客一样从听者耳旁掠过而不留痕迹。然而有时，一句话的分量是如此之重，它被镌刻在听者的记忆中，不经其允许就深深扎根他在心中。无疑，古兰对于谦逊真诚诵读它的人就有这样的效果。

古兰中有这样一段话在这方面尤其显著，呼唤读者的注意，引起深刻的思考，捕捉无论是穆斯林还是非穆斯林读者的心灵。这就是安拉对人们应如何对待父母的指导：

وَاخْفِضْ هُمَا جَنَاحَ الدُّلِّ

“为他俩放下你卑贱的翅膀”⁷⁶

先贤们对这一节的痴迷不仅限于研究和法学层面，它掌管着他们日常生活中与父母交往的方式，将孝顺的标准提高到了难以置信的高度。

至于学者阿卜杜拉·本·阿吴恩，他对这一节的践行深入到了他与父母说话的口吻的层面。在他的传记中记载，有一次她的母亲叫他，而他回应的音量高过了她的音量，于是为了向安拉忏悔，他释放了两个奴隶。⁷⁷

⁷⁶ 古兰 17:24 马金鹏译本

⁷⁷ Hilyatul Awliyaa



如果阿卜杜拉看到今时今日的一个因为晚饭迟了而在房间对他的母亲大喊大叫，他会作何想法？或者是那些等得不耐烦而狠摔车门，狂打喇叭，因为他们的母亲出门的时候“太慢了”，而她正着急慌张，生怕儿子的恼怒，阿卜杜拉会作何感想？

别说说说话的音调了，伊玛目穆那威说：

العقوب كما يكون بالقول والفعل؛ يكون بمجرد اللحظ المشعر بالغضب

“对父母的悖逆不仅限于语言和行为，也包括显示气愤的眼神。”⁷⁸

因此，我们与这些人的距离是多么遥远。他们在谨慎检查自己的语气和眼神，而我们中的许多人打开抽屉发现衣服还没洗好熨好就开始大喊大叫。

阿慕尔·本·买沐恩·本·马哈然有次与他的父亲去巴士拉，途中遇到一个水坑，而他的父亲太过体弱难以跨越。阿慕尔二话不说，立马趴在水坑上，让他的父亲踩着他的背走过。⁷⁹

阿慕尔的父亲多么幸运，不用目睹这样一个时代，孩子们推父亲和母亲的轮椅都嫌烦，或者恼怒于父母“又要去医院检查”，而即便他去到医院里，也忙着看手机，明白地显示出他想到别的地方去。

至于阿布·欧麦尔，有人问他他的儿子扎尔如何对待他，他说：

⁷⁸ Faydul Qadeer

⁷⁹ Taareekhu Dimashq (大马士革历史)



ما مشى معي قط في ليل إلا كان أمامي، ولا مشى معي في نهار إلا كان ورائي،
”ولا ارتقى سقفا كنت تحته“

“每当我们夜晚一起行走，他会走在我前面，每当我们白天一起行走，他会走在我后面，他从没有进入过我所在的房间之上的房间。”

至于伊玛目阿布·哈尼发，他会频繁地为父母做杜阿，并且每月以他们的名义施舍 20 第纳尔。有时他的母亲会问他伊斯兰的问题而不确信他的回答，想要听宣教者祖尔阿的意见。由于他对她的谦卑，他会带她去祖尔阿那里询问他，而祖尔阿惊讶地回答：“你的知识远胜于我！请你回答她。”阿布·哈尼发说：“我的答案是如此如此。”于是祖尔阿说：“那么我的意见也是如此。”阿布·哈尼发的母亲于是满意而归。

至于海逸瓦·本·舒莱赫，他的母亲会在他教学的时候打断他说：

“海逸瓦啊，起来去喂鸡去！”⁸⁰

他一点也没有感到羞怯或者难堪，而会立即起身去做。

至于宰因·本·阿比丁－侯赛因之子，阿里之孙－有人问他：“你是最孝顺母亲的人之一，为什么我们没见过你跟她从同一个盘子里吃饭？”他回答说：

أخاف أن تسبق يدي إلى ما سبقت إليه عينها؛ فأكون قد عققته

“我担心我的手会去拿她本来想吃的部分而因此悖逆了



她”⁸¹

至于穆罕默德·本·西林，有人有次看到他与他的母亲同坐，问道：“穆罕默德怎么了？他病了吗？”人们回答说：

لا، ولكن هكذا يكون إذا كان عند أمه

“不是的，他与他的母亲一起时就是这般样子。”⁸²

至于呼吉尔·本·阿迪，他会在他母亲的床上翻来覆去一阵然后起身让她睡。人们问他：“你为什么这么做？”，他回答说：

أخشى أن يكون حجر تحت فراشها

“以免床单下面有石头。”

至于穆罕默德·本·沐恩卡迪尔，他有一个兄弟叫欧麦尔·本·沐恩卡迪尔，前者因知识而出名，后者因崇拜而出名。有一天晚上，欧麦尔起身礼夜间拜而穆罕默德在按摩母亲的脚。穆罕默德说：

بات عمر يصلي، وبت أغمزُ رجلي أمي، وما أحب أن ليلتي بليته

“我的兄弟整夜礼拜，而我整夜按摩母亲的脚，我不会拿我的夜晚换他的夜晚。”⁸³

这就是他们对父母的“降下你的谦卑之翼”的理解，这些例子是他们的伊斯兰知识和对安拉所喜爱的崇拜的深刻理解的直接体现。他们对伊斯兰的践行没有流于表面，仅限于外在的崇拜，不，他们的虔诚是如此真实，他们意识到了任

81 Wafayaatil A' yaan

82 Hilyatul Awliyaa

83 Tabqaat Ibnu Sa' d



何形式的崇拜、求知、教学或宣教，如果疏忽了对父母的谦卑，都是有缺陷、很大程度上无用而根本上虚假的。

当一个人小觑他的父亲的判断，告诉他他对新一代一窍不通，有时刻意地用一些他的父亲不理解的新潮表达来证明他有多落后于时代，只有安拉知道父亲在此时感受到的痛苦。

当女儿们十几岁的时候，开始习惯性地调侃母亲的衣着品味，说这个那个亲戚比她更懂时尚，只有安拉知道母亲在此时感受到的痛苦。对你来说，这也许就是一句脱口而出的话，但对她来说却会是一道深深的伤口，因为你可能已经忘记了，她却永远不会忘记那些年抱着你走过一家家店，精心为你寻找最好的衣服，免得同学们小看你的时光。

在这个忤逆父母大行其道的时代，你会不会复兴这个古兰明示的义务？你会不会为他们降下你谦卑的羽翼？

伊玛目艾哈迈德和马克乎乐都说过：

بر الوالدين كَفَّارَةٌ للكِبَائِرِ

“孝顺父母能够消除大罪。”⁸⁴

认为孝顺父母只是关乎提供物质满足的人是那么愚蠢。这是多么糟糕的误解，而我们这物质主义的时代只教唆物质主义的认识。不，孝顺父母不仅限于此，远深于此。

它是关于为他们降下你的谦卑之翼。



(三十一) 你家照明如何？

在清真寺礼拜比在家中礼拜回赐更大，这已经成了众所周知的常识，然而并不广为人知的是，在一些情景下，家中的礼拜要比在清真寺礼拜更优越。

思考一下先知 ﷺ 的教导：

صَلُّوا أَيُّهَا النَّاسُ فِي بُيُوتِكُمْ، فَإِنَّ أَفْضَلَ الصَّلَاةِ صَلَاةُ الْمَرْءِ فِي بَيْتِهِ إِلَّا الْمَكْتُوبَةَ

“人们啊，回到你们的家中礼拜吧。除了在寺里礼主命拜外，一个人最好的拜功是在家中所礼的拜功。”⁸⁵

要记得这是先知 ﷺ 在麦地那说的话，而在他的清真寺（圣寺）礼拜有诸多优越性，所以这一教导不应轻视。不仅如此，先知 ﷺ 还说过：

تَطَوُّعُ الرَّجُلِ فِي بَيْتِهِ يَزِيدُ عَلَى تَطَوُّعِهِ عِنْدَ النَّاسِ، كَفَضْلِ صَلَاةِ الرَّجُلِ فِي جَمَاعَةٍ عَلَى صَلَاتِهِ وَحْدَهُ

“一个人在家中的副功拜与在公开场合的副功拜相比，就如同一个人参加聚礼与自己单独礼拜相比。”⁸⁶

鉴于此，一些学者主张，在家中礼的副功拜甚至比在伊斯兰最为尊贵的三大清真寺（即禁寺、圣寺和远寺）礼的更为贵重。⁸⁷

⁸⁵ 布哈里与穆斯林辑录

⁸⁶ 伊本·阿比·筛般辑录

⁸⁷ Mataalibu Ulin Nuhaa



另有学者说，家中的副功拜比在天房中礼拜都要更加贵重。⁸⁸

现在你就知道了，当我们中许多人在主命拜之后起身在清真寺礼额外的礼拜（圣行与副功），会使我们错失多少回赐。只有很少人将这些额外的礼拜留到家中礼，而这正是先知ﷺ的圣行。伊玛目脑威ﷺ解释了此中的理由：

كونه أخفى وأبعد من الرياء، وأصون من المحبطات، وليترك البيت بذلك، وتنزل
الرحمة فيه والملائكة، وينفر الشيطان منه

“这样做更有助于防止沽名钓誉和炫耀以导致善行的流失，并且能够为家居增加吉庆，以便仁慈和天使垂降，并且使恶魔逃离。”⁸⁹

为了让家中实现“良好照明”，人们对墙漆、灯泡、地毯颜色、家具摆放和窗户设置方面煞费苦心。然而你我作为家中父母最有责任提供的、最真实的照明，是如欧麦尔和宰德·本·萨比特 i 所说的：

صلاة المرء في بيته نور فنوروا بيوتكم

“一个人在家中的礼拜是光明，所以照亮你们的家。”⁹⁰

88 Daleelul Faaliheen

89 Sharh Muslim 穆斯林圣训注解

90 伊本·阿比·筛般辑录



（三十二）你见过海上的泡沫吗？

“脸上的光芒，身体的力量，给养的宽裕，人们的喜爱。”

圣门弟子阿卜杜拉·本·阿巴斯[ؓ]说，这些是善行会带来的一些非凡的效果。紧接着，他也描述了反面——即罪行——会带来的阴暗的后果：

“脸上的黑暗，身体的软弱，给养的狭窄，人们的憎恶。”⁹¹

这样的生活是悲惨的，然而我们无法完全地避免所有罪行，因此先知^ﷺ教会了我们一些念辞，如果我们以真诚谦卑的内心和切实想要改变的渴望口吐这些言辞，安拉将使我们从中受益无穷。下文中罗列了五个我们应当在日常生活中复兴的表达。

（1）进食后消除罪行

先知^ﷺ说：

مَنْ أَكَلَ طَعَامًا ثُمَّ قَالَ : « الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنِي هَذَا الطَّعَامَ ، وَرَزَقَنِيهِ مِنْ غَيْرِ حَوْلٍ مِنِّي وَلَا قُوَّةٍ » غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ

“谁在饭后诵念‘一切赞颂全归安拉，他供给我们食饮，我们无能无力’，则他蒙恕既往之罪。”⁹²

⁹¹ Rawdatul Muhibbeen

⁹² 伊本·马哲辑录



(2) 穿衣后消除罪行

先知ﷺ说：

وَمَنْ لَبَسَ ثَوْبًا فَقَالَ: الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي كَسَانِي هَذَا، وَرَزَقَنِيهِ مِنْ غَيْرِ حَوْلٍ مِنِّي وَلَا قُوَّةٍ غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ وَمَا تَأَخَّرَ

谁穿衣时念：‘知感安拉，是他赐我这衣服，我无能为力，唯凭主赐。’他前后的过错必获赦免。”⁹³

(3) 礼拜后消除罪行

先知ﷺ说：

مَنْ سَبَّحَ اللَّهَ فِي دُبُرِ كُلِّ صَلَاةٍ ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ، وَحَمِدَ اللَّهَ ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ، وَكَبَّرَ اللَّهَ ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ، فَتِلْكَ تِسْعَةٌ وَتِسْعُونَ، وَقَالَ تَمَامَ الْمِائَةِ: «لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ، وَلَهُ الْحَمْدُ، وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ» غُفِرَتْ خَطَايَاهُ وَإِنْ كَانَتْ مِثْلَ زَبَدِ الْبَحْرِ

“谁在每番拜后念泰斯比赫三十三遍，念泰赫米德三十三遍，念泰克比勒三十三遍，一共是九十九遍，再全美百遍念：‘万物非主，唯有安拉，独一无二，王权唯归，赞颂唯属，能于万物，’则他的一切罪过将蒙饶恕，哪怕多如海面上的浮沫。”⁹⁴

(4) 在闲暇时消除罪行

先知ﷺ说：

مَا عَلَى الْأَرْضِ أَحَدٌ يَقُولُ: «لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَاللَّهُ أَكْبَرُ، وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ» إِلَّا تُحُفِرَتْ عَنْهُ خَطَايَاهُ، وَلَوْ كَانَتْ مِثْلَ زَبَدِ الْبَحْرِ

“任何大地上的人说了：‘万物非主，唯有安拉，安拉至大，无能为力，唯凭安拉’，则他的一切罪过将蒙饶恕，哪

93 艾布·达乌德辑录

94 穆斯林辑录



怕多如海面上的浮沫。”(Al-Mundhiri)

他ﷺ也说：

من قال: « سبحان الله وبحمده » في يومٍ مائة مرةٍ ، حُطَّتْ خطاياه ولو كانت
مثل زبد البحر

谁一天念‘赞颂安拉超绝万物，我们赞他清净’一百遍，谁的一切罪恶将蒙饶恕，即使多如海沫。”⁹⁵

(5) 睡前消除罪行

先知ﷺ说：

مَنْ قَالَ حِينَ بَأْوِي إِلَى فِرَاشِهِ : « لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ ، لَهُ الْمُلْكُ ،
وَلَهُ الْحَمْدُ ، وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ، لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ ، سُبْحَانَ اللَّهِ
، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ ، وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ ، وَاللَّهُ أَكْبَرُ » ؛ غُفِرَتْ لَهُ ذُنُوبُهُ أَوْ خَطَايَاهُ - شَاكَّ
مِسْعَرٌ - وَإِنْ كَانَتْ مِثْلَ زَبَدِ الْبَحْرِ

“谁在睡前说：‘万物非主，唯有安拉，独一无二，王权唯归，赞颂唯属，能于万物。无能为力，唯凭安拉，赞主清净，感赞安拉，万物非主，唯有安拉，安拉至大。’谁的一切罪恶将蒙饶恕，即使多如海沫。”⁹⁶

如果你的阿拉伯语阅读能力还在起步阶段，那么请一个朋友用语音把这些念辞的读法发给你，然后努力地记忆它们并每日践行，并且要始终记得以下几个重点：

a) 上述的这些以及类似的记念让我们的心中容不下任何的绝望，因为安拉已作出许诺。

b) 获得这些记念回赐的前提条件是避免大罪，因为大罪需要独立和真诚的忏悔。

⁹⁵ 穆斯林辑录

⁹⁶ 伊本·黑般辑录



c) 这些传述所指的消除罪行是针对一个诚心悔改而非怙恶不悛的人。

d) 全美的忏悔能够消除人生中 * 任何一个 * 罪行。

伊玛目穆纳威 رحمه الله 的精美点评：

فلا يظن ظان أن من أدام الذكر وأصر على ما شاء من شهواته وانتهك دين الله
وحرماته أن يلتحق بالمطهرين المقدسين ويبلغ منازل الكاملين بكلام أجراه على
لسانه ليس معه تقوى ولا عمل صالح

“一个人不应错误地认为，仅仅重复这些言辞能使一个长期反复作恶、触犯安拉法度的人成为纯洁完善的人。如果这些言辞没有伴随着敬畏和善行，那么他并不会从中受益。”⁹⁷





(三十三) 助贤弘道

宰德·本·萨比特ﷺ，是一位年轻的圣门弟子。有次他来到先知ﷺ跟前，当时他已背诵了古兰中的好几章。先知ﷺ对此自然地感到惊叹，但他并未止于感叹。他意识到宰德ﷺ有着潜藏的天赋，于是对他说：

«[.] يَا زَيْدُ ، تَعَلَّمَ لِي كِتَابُ يَهُودَ»

“宰德，为我去学习犹太人的语言 [..]”

宰德说：

فَتَعَلَّمْتُ كِتَابَهُمْ ، مَا مَرَّتْ بِي خَمْسَ عَشْرَةَ لَيْلَةً حَتَّى حَدَّثْتُهُ وَكُنْتُ أَقْرَأُ لَهُ كُتُبَهُمْ
إِذَا كَتَبُوا إِلَيْهِ ، وَأُجِيبُ عَنْهُ إِذَا كَتَبَ

“于是我就去学他们的语言。不出十五天，我已经掌握了他们的语言，并为先知阅读他们的书信，也为他给他们写信。”⁹⁸

类似于这样的例子不胜枚举，这体现出先知ﷺ惯常用精简的语言鼓励家人和朋友们，培养他们的优势与长处，帮助他们发掘潜力，成就伟业。

我们童年中那些被羞辱和小觑的经历留下的阴影仿佛始终难以抹去。但同样的，那些受到启发和鼓舞的瞬间也往往令人记忆犹新。所以，在你出席的 * 每一个 * 聚会——无论是线下与家人朋友的聚餐，还是在线上看到的一些资料或视

⁹⁸ 艾哈迈德辑录



每日复兴

频——确保你在发现贤能时立即予以鼓励，最重要的是，引导这些才能去为后世的家园努力。

在很多伟人的一生经历中，仅仅只是简单的 * 一句话 * 就彻底改变了他们的人生。请看下面两个例子：

使伊玛目赞哈比 ㊞踏上求知之路的，就是一次聚会中的一句评论。当时他的老师比尔扎利 ㊞对他说：

إن خطك يشبه خط المحدثين

“你的字看起来很像圣训学家们写的字。”

赞哈比 ㊞说：

فحبب الله إليّ علم الحديث

“从那时起，安拉将对圣训的喜爱放置在了我心中。”而他之后在诸多伊斯兰学科领域造诣高深，贡献了许多不可或缺的重要著述。

类似的，也只是一个聚会中一句简单的评论，使得伊玛目布哈里 ㊞最终收录了穆斯林公认是古兰经之后最为可靠的参考的圣训集，并因此而流芳百世。布哈里 ㊞谈及这一切的源头时说：

كنا عند إسحاق بن راهويه فقال: لو جمعتم كتاباً مختصراً لصحيح سنة النبي صلى

الله عليه وسلم. قال: فوقع ذلك في قلبي فأخذت في جمع الجامع الصحيح

“我们当时与伊思哈格·本·拉哈瓦依 ㊞同坐，他说：‘你们为何不将可靠传述的圣训收录成一本精简的书呢？’对这一工作的喜爱立马进入了我的心中，于是我立即开始着手编撰这本书。”

对于你来说，也许只是在聚会中对某人顺带一提的一句鼓励，但听者也许会因此而改变了生命的方向和肩负的使



命，仿佛即日重生，而此后他们所行的任何善功，亦会记录在你的秤盘中。

从那些最亲近的人开始，然后逐渐拓展。一句温言鼓励不需要任何成本，但是对于他人来说，也许会成为影响他们后世结局的决定性时刻。





(三十四) 远离考验

历史学家们记录了一个叫做沙巴兹·本·利比易的人的传记，他的人生历程非常耐人寻味，且看：

他相信了假先知撒加赫，且担任了他的宣礼员。他后来对此事进行了忏悔。

后来，他参与了反抗正直的哈里发奥斯曼ﷺ的阵营，且参与了对他的谋杀。他后来对此事进行了忏悔。

后来，他参与了“赫瓦里志”派别，与阿里ﷺ斗争。他后来退出了。

后来，他参与了攻击且最终杀害了胡赛因ﷺ的军队。之后他改变了阵营，加入了试图为胡赛因ﷺ寻求复仇的队伍。

后来，他追随了穆赫塔尔·本·欧贝迪拉，后来他退出、忏悔，然后又加入了抗击穆赫塔尔的阵营。⁹⁹

这个故事的教育意义在于：

导致信仰动摇的 * 主要 * 原因之一是使自己暴露于菲特奈（考验 / 危险）。

谈及末尾时光的考验，先知ﷺ说：

مَنْ تَشَرَّفَ لَهَا تَسْتَشْرِفُهُ فَمَنْ وَجَدَ مَلْجَأً أَوْ مَعَاذًا فَلْيَعُوْذْ بِهِ

“其间，谁顾盼灾难，将会被灾难裹走。谁能找到一个



避难所，就让他寻求庇护。”¹⁰⁰

有人可能会争论说：

“我只是好奇而已。”

“我就无心浏览了一下。”

“我就想看看大家都是怎么说的。”

“表达我的观点又无妨。”

“我相信自己的定力，这个不会影响我的。”

殊不知，当他被考验淹没，他的信仰将沉湎而难以恢复。

陷入考验从没有像当今时代这么容易过。每个人都能接触到一切信息而任何人都有平台发表言论。然而，那些重视保护自己信仰的人很清楚，先知ﷺ“远离考验”的教导在今时今日尤其必要。

先知ﷺ也说：

لا ينبغي للمؤمن أن يُدَلَّ نفسه قالوا يا رسول الله وكيف يُدَلَّ نفسه قال يتعرَّضُ مِنَ البلاءِ لما لا يطيقُ

“穆民不宜屈辱自身。”大家问：“何谓屈辱自身？”他说：“就是招致自己无能担负的灾祸。”¹⁰¹

无论是唾手可得的网络罪恶，还是关乎另一个穆斯林名誉的谣言，或是会动摇你信仰的学说，以及类似的其他考验，掩住你的耳朵，遮住你的眼睛，不要拿自己的后世冒险。这就是成功。这就是幸福。

先知ﷺ说：

100 布哈里辑录

101 伊本·马哲辑录



إِنَّ السَّعِيدَ لَمَنْ جُيِّبَ الْفِتَنَ

“远离祸乱者是幸福之人。”¹⁰²



102 艾布·达乌德辑录



(三十五) 你离世后的收入

设想一个全职员工，全家人都靠他养活，他要按时交租，还背负着已经逾期的债务，然后有一天早上，他的雇主向他通告了一个晴天霹雳般的消息：

“抱歉，下个月开始，我们要把你裁掉了。”

要知道，这个人没有其他的经济来源，也没有任何的存款，试问：这个人那天晚上能睡好觉吗？

还是说他会心不定神不宁，四处奔忙、寻求出路，直到他能够在这个月结束前找到一份为家庭带来收入的途径？

当我们今世的经济来源受到威胁时，我们会如上文描述地那样反应。有些人在这种情景下绝望至极，以至于诉诸自杀这种极端的方式，如今这样的悲剧每日都在日本¹⁰³发生，因为贫穷问题在老年人中日益严峻。保险公司会为自杀者的家属赔付保金，所以有些老人认为唯一能够保护家人未来的方式就是结束自己的生命。

带着对上述情景的思考，请看先知ﷺ的教导：

إِذَا مَاتَ الْإِنْسَانُ انْقَطَعَ عَنْهُ عَمَلُهُ إِلَّا مِنْ ثَلَاثَةٍ : إِلَّا مِنْ صَدَقَةٍ جَارِيَةٍ ، أَوْ عِلْمٍ يُنْتَفَعُ بِهِ ، أَوْ وَلَدٍ صَالِحٍ يَدْعُو لَهُ

“人一旦无常，其善功便中止，只有三件事对其仍然有益：是为公益捐出的所得格，二是人们受益的济世知识，三

103 <http://www.bbc.co.uk/news/world-33362387>



是为其作杜阿的清廉儿女。”¹⁰⁴

正如一开始举的那个例子一样，你的善功有一天也会中止。死亡就是我们的“裁员”，而你我都已收到了通知。因此，你是否感受到了同等程度的迫切，想要尽快找到一个在你死亡后仍然能够使你获得善功的“收入来源”？

对于很多人来说，他们生命的结束也标志着他们善功的截止，然而另有一些人，他们的死亡丝毫没有限制他们，善功仍会持续不断地加入到他们的功过簿当中，因为人们仍在从他们留下的事物中受益。

所以你的项目是什么？你的愿景是什么？你有没有为自己“被裁员”的那一天准备好一个可以带来川流不息的善功的策略？

如果你不知该如何开始，先知ﷺ给予了我们一些建议，他说：

سَبْعٌ يَجْرِي لِلْعَبْدِ أَجْرُهُنَّ وَهُوَ فِي قَبْرِهِ بَعْدَ مَوْتِهِ: مَنْ عَلَّمَ عِلْمًا، أَوْ أَجْرَى نَهْرًا،
أَوْ حَفَرَ بَيْرًا، أَوْ غَرَسَ نَخْلًا، أَوْ بَنَى مَسْجِدًا، أَوْ وَرَثَ مَصْحَفًا، أَوْ تَرَكَ وَلَدًا
يَسْتَغْفِرُ لَهُ بَعْدَ مَوْتِهِ

“有七项工作，人去世后仍然为他带来善功。(1) 教导知识，(2) 开通河流，(3) 掘井，(4) 种树，(5) 建立清真寺，(6) 赠送古兰经，(7) 留下在他归真后为其祈祷的孩子。”(巴扎尔辑录，阿纳斯传述)

今时今日我们有难以数计的语言和方言，然而明日，当我们站在复活的平原之上，当功过簿被发放，当天使们降临，当天园与火狱被呈现，当安拉开始清算，那时只剩下一

104 穆斯林辑录



种语言：

善功。

因此我们应该立即复兴这一圣行，开始寻找和确立这些长存善功的投资机会。比如，与家人和朋友们一起头脑风暴一下，集思广益，然后看看安拉如何使机遇奇迹般萌生。我与我的几个朋友进行了这个活动，想到的一些主意如下：

- 记录或总结演讲，并创立一个分享这些内容的平台
- 资助一部伊斯兰书籍的编辑和发行工作
- 资助一位求学者，直到他学成而归
- 培养清廉优秀的孩子，让他们成为这个乌玛的领袖，并成为你的善功的延续
- 以才能和钱财支援伊斯兰学校
- 挖掘水井，或者更好的做法是，成立进行这一工作的团队
- 成立一个团队，在本地或海外建立孤儿院
- 建立青年俱乐部，让年轻人能够在清真合法的环境下进行休闲活动
- 资助那些践行信仰不是很完善的人去一次副朝
- 在清真寺成立一个流动救护站，由职业医生轮流志愿工作
- 成立一个沃格夫（公益基金）——这是一个被广为忽视的圣行——用来服务伊斯兰项目
- 成立一个调解人们纠纷的中心
- 成立一个网站 / 平台，让世界各地的人们能够贡献、选择和参加他们的伊斯兰项目的构想和策划

伊玛目伊本·盖伊姆 说：

“فيالها من مرتبة ما أعلاها، ومنقبة ما أجلها وأسناها، أن يكون المرء في حياته مشغولاً ببعض أشغاله، أو في قبره قد صار أشلاء متمزقة وأوصالاً متفرقة، وصحف حسناته متزايدة يملئ فيها الحسنات كل وقت، وأعمال الخير مهداة إليه”
“من حيث لا يحتسب، تلك والله المكارم والغنائم، وفي ذلك فليتنافس المتنافسون

“这是多么崇高的品级，这是多么荣耀的位阶，一个人忙于今世的某项事务，或者甚至已然在坟墓中分解，然而同时，他的功过簿中的善功在不断增加，因为善行在从他料想不到的地方馈赠于他。以安拉起誓，这是真正的荣誉与收获，让竞争者们为此而竞争吧。”





（三十六）他们关系破裂且互相投石

如果你问一个人，十有八九，他曾与某人关系破裂。无论是夫妻之间，父子之间，雇主与雇员之间，生意伙伴之间，或者是寺管会成员之间，你很可能自己经历过，或者起码知道两个人曾产生过不合。

去向安拉和后世的旅途已经充满了各种各样的阻碍——包括不真诚、沽名钓誉、懒惰、功修的缺乏、自我欣赏、忙于俗务、生命的短暂，等等——我们需要在为时过晚之前尽早地发现并消除这些阻碍。无疑，一个人去往安拉的道路上最大的阻碍之一就是与他人的关系破裂。

先知 ﷺ 说：

تَعْرِضُ الْأَعْمَالُ فِي كُلِّ اثْنَيْنِ وَخَمِيسٍ، فَيَعْفِرُ اللَّهُ لِكُلِّ امْرِئٍ لَا يُشْرِكُ بِاللَّهِ شَيْئًا، إِلَّا امْرَأًا كَانَتْ بَيْنَهُ وَبَيْنَ أَخِيهِ شَحْنَاءٌ، فَيَقُولُ: اتْرُكُوا هَذَيْنِ حَتَّى يَصْطَلِحَا

“人们的善行每周两次——周一和周四呈报于安拉阙前，安拉饶恕每个穆民仆人，只有与其弟兄结仇者例外。安拉说：‘你们先展缓二人，直到二人重归于好。’”¹⁰⁵

因此，有一些穆斯林以身作则地肩负起复兴一项珍贵圣行的使命，他们积极地找到那些互相结仇的人，并从中调解，他们意识到了这是回赐最大却也最为被人们忽视的功修之一。

¹⁰⁵ 穆斯林辑录



先知ﷺ说：

«أَلَا أُخْبِرُكُمْ بِأَفْضَلِ مِنْ دَرَجَةِ الصَّلَاةِ، وَالصَّيَامِ، وَالصَّدَقَةِ؟» «قَالُوا: بَلَى قَالَ:»
إِصْلَاحُ ذَاتِ الْبَيْنِ

“我告诉你们一项比礼拜、封斋和施舍更贵重的行为吗？”他们说，“当然！”，他说，“在人们之间调解。”

他们也意识到了这是一种不需金钱的施舍，因为先知ﷺ说：

أَفْضَلُ الصَّدَقَةِ إِصْلَاحُ ذَاتِ الْبَيْنِ

“最优秀的施舍是在人们之间调解。”¹⁰⁶

当先知穆罕默德ﷺ得知了库巴的民众起了内讧以至于互相投石，他立即说：

اذهبوا بنا نصلح بينهم

“走吧，让我们去给他们调解一下。”¹⁰⁷

当绝大多数人都选择做旁观的分析师，对人们的结仇说三道四，这些被拣选的人截然不同，他们说得少，做得多。

有多少恶魔的阴谋被他们的努力攻破？

有多少家庭因为他们而得到了修复？

有多少人因为他们所带来的和平而为他们做了真诚的祈祷？

此外，这些人收获了多少的善行，只因为他们复兴了一项许多人都没有勇气践行的功修？

无论是一个抗拒父母的孩子，憎恶妻子的丈夫，自从结仇后不再说话的生意伙伴，互相怨恨的亲戚，被恶魔打败而

106 海萨米辑录

107 布哈里辑录



互相攻讦的求知者，还是类似的其他情形，肩负起这个责任，制定一个策略来联合人们的内心。

向那些同道中人传达这个圣行

建立一个帮人调解的团队

集思广益可行的策略

祈求安拉软化争执者的内心

祈求安拉的接受并期待那“比礼拜、封斋和施舍更贵重”的回赐！





(三十七) 晨礼后留步

下述这个圣行可能是最为被人们忽视的功修之一。一些求知者和穆斯林领袖都对此缺乏重视，更别说我们这些普通穆斯林了。而对于先贤们来说，这项工作如同氧气一般重要。

我指的是在晨礼后记念安拉直至日出的这个圣行。

贾比尔·本·赛姆尔[ؓ]传述：

كَانَ لَا يَقُومُ مِنْ مُصَلَّاهُ الَّذِي يُصَلِّي فِيهِ الصُّبْحَ حَتَّى تَطْلُعَ الشَّمْسُ فَإِذَا طَلَعَتْ قَامَ

“穆圣曾经不从他做晨礼的位置站起来，直到太阳出来。太阳出来之后，他才起身离去。”¹⁰⁸

阿卜杜拉·本·麦斯欧德[ؓ]说：

مَا نِمْتُ تَوَمَّةَ الصُّحَى مُنْذُ أَسْلَمْتُ

“自从我归信伊斯兰后从未在此时间段睡过觉。”¹⁰⁹

伊玛目阿吾扎依[ؓ]说：

كَانَ السَّلَفُ إِذَا صَدَعَ الْفَجْرَ أَوْ قَبْلَهُ شَيْئًا كَأَنَّمَا عَلَى رُؤُوسِهِمُ الطَّيْرُ، مُقْبِلِينَ عَلَى

أَنْفُسِهِمْ، حَتَّى لَوْ أَنَّ حَمِيمًا لِأَحَدِهِمْ غَابَ عَنْهُ حِينًا، ثُمَّ قَدِمَ مَا التَفَتَ إِلَيْهِ، فَلَا

يَزَالُونَ كَذَلِكَ حَتَّى يَكُونَ قَرِيبًا مِنْ طُلُوعِ الشَّمْسِ

“先贤们在晨礼这段时间纹丝不动，仿佛鸟儿坐在他们头上。他们如此专注于自身对安拉的记念，以至于即便一位阔别已久的挚爱到达，他们也不会转身。他们会保持这种状

108 穆斯林辑录

109 Tabagaat Ibnu Sa' d



态直至太阳升起。”¹¹⁰

如果你想要知道这个圣行被人疏忽的有多么彻底，就在晨礼结束十分钟后看看清真寺的景况。十有八九，清真寺几乎空无一人，甚至有时候寺管人员会要求人们离开。

人们难以践行这个圣行是有原因的。它并不容易。它对人的决心与意志有极高的要求，因为这段时间通常是休息和睡眠的时间。然而它对一个人灵魂的影响是难以言说的。事实上，那些坚持践行这一圣行一段时间的人会发现它变得不可或缺。

伊玛目伊本·泰米亚 رحمته الله 有次在晨礼后记念安拉，一直到了日中的时候！过后，他转向他的弟子伊本·盖伊姆 رحمته الله，对他说：

هذه غدوتي لو لم أتغد غدوتي سقطت قوتي

“这是我的早餐，如果我错过这一餐，我将失去力量。”¹¹¹

这句话并非夸张，而是他体验和感受的真实体现。对这一圣行的践行对塑造伊本泰米亚 رحمته الله 的品格起到了重大作用，也是他能够拥有后来震惊世界的精神力量和智识的秘密之一。

他们没有让宣教、学业、工作或家庭成为借口，阻止他们进行这一时间的记念。相反，他们认识到了后者是完善前者不可或缺的工具。

在这段时间，你会重拾那些你以为已经彻底丢失的事物，你会再次感受到心灵的柔软，信仰的甜美，心灵的平

110 Taareekhu Dimashq 大马士革历史

111 ArRadd Al-Waafi



静，仇怨的治愈，以及，最重要的是，安拉的陪伴。

假如这项圣行仅有这些利益的话，也远远足够了，但是还不止于此。

在一则许多圣训学家评定可靠的传述中，先知ﷺ说：

مَنْ صَلَّى الْعِدَّةَ فِي جَمَاعَةٍ ثُمَّ قَعَدَ يَذْكُرُ اللَّهَ حَتَّى تَطْلُعَ الشَّمْسُ ثُمَّ صَلَّى رَكْعَتَيْنِ
كَانَتْ لَهُ كَأَجْرِ حَجَّةٍ وَعُمْرَةٍ تَامَّةٍ تَامَّةٍ تَامَّةٍ

“合众礼了晨拜，然后坐下记念安拉，直到太阳升起，又做了两拜者，如同一次正朝和副朝的报酬。完全一样，完全一样，完全一样。”¹¹²

行动计划：

如果你能力有限，一周至少规定一天来践行这个圣行
联系一个同道中人与你一起

在这段时间专注于四件事：古兰、记念、杜阿和思考
日出后十五分钟左右，再礼两拜

然后，观察你那一天中心灵的转变

112 提尔米济辑录



（三十八）他们所恐惧的幽灵

人们的标准已不同往日。

曾经人们所恐惧的，如今，在一些人的生活中，成为了成功的标志。

曾经人们为之感到压力的，如今，在一些人的生活中，成为了无法摆脱的瘾和一项生活目标。

那就是——名声。

那些始终着眼于圣行的人，不允许自己丝毫偏移本心，他们知道自己的灵魂并不免疫于称颂、关注、“点赞”和粉丝的影响。

这样的人复兴了前辈穆斯林的模范——逃离名声。他们知其恶果，他们谨记芥子大的自满会导致山川般善功的崩塌。

因此伊本·穆海力兹^{رحمه الله}曾说：

اللهم إني أسألك ذكراً خاملاً

“哦安拉，求你给予我不值一提的名声。”¹¹³

他们祈求安拉让聚光灯远离他们，并不希望广为人知。

有一次圣门弟子阿卜杜拉·本·麦斯欧德^{رحمه الله}刚出家门，人们就簇拥在他周围，于是他转向他们说：

علام تتبعوني؟ والله لو تعلمون ما أغلق عليه بابي ما تبعتني منكم رجالان

“你们为什么跟着我？如果你们知道我在闭门后的情

113 Siyaru A' laamin Nubalaa



状，你们中不会有两个人跟着我。”¹¹⁴

在伊玛目艾哈迈德 名声最为显赫的时期，他的叔叔有一次拜访了他。伊玛目双手掩盖着脸，显然处于悲伤和痛苦之中。他的叔叔问他何至于此，伊玛目 说：

يا عم، طوبى لمن أحمل الله ذكره

“叔叔啊，那些安拉使其默默无闻的人多么有福啊。”¹¹⁵

有时人们也听到他说：

أريد أن أكون بشيع بمكة حتى لا أعرف قد بُليت بالشهرة إني أتمنى الموت
صباحاً ومساءً

“我希望能住在麦加的一个遥远的山谷中，以便没有人认得我。我已蒙受名声的考验。我每日每夜都在期盼死亡。”¹¹⁶

易卜拉欣·本·阿德汉姆 说：

ما صدق الله عبد أحب الشهرة

“喜爱名声的人对安拉不诚。”

当安尤布·赛赫提阿尼 路过一群人而向他们致以赛俩目的问候，人们由于认出了他而热情地回应，他会说：

كأن ذلك نقمة، كأن ذلك نقمة

“这如同是对我的惩罚。这如同是对我的惩罚。”

他也曾说：

إني أخاف ألا تكون المعرفة أبقت عند الله حسنة

“我担心声名会让我们在安拉那里的善行荡然无存。”

114 AtTawaadu' wal Khumool

115 Tareekh Dimashq

116 Siyar al- laamin Nubalaa



他们并没有要求 VIP 入场券，也没有统计粉丝的数量，或者让人们宣读他们的简历，要求头衔，期待车马费，要求坐前排，或是要求任何形式的特殊关注和特殊待遇，他们担心哪怕有一丁点的区别对待，会显示出自己有任何与众不同。他们想与所有人一样，吃简单的事物，坐在地上，像一个真正的安拉的仆人该做的那样。

他们对名声避之而不及，当哈立德·本·马阿丹 的学习圈人数越来越多，他会起身离席，担心出名。事实上，每当阿卜杜·阿里亚 的学习圈超过三人，他就会起身离开。

阿布·巴克尔·本·艾雅士 被问道：

«كم رأيت أكثر ما رأيت عند إبراهيم النخعي؟ قال: «أربعة، خمسة»

“你在易卜拉欣·那哈仪的学习圈看到最多有多少人？”他说：“四五个。”

当今的求知者被邀请做分享，如果只有 20,10 或者 5 个听众，他们会接受吗？如果无人出席，他们会作何反应？

在很多人的生活中，成功取决于粉丝的数量，贴文被转发的数量，但对于真诚者来说，如果仅有 * 一个 * 人因为安拉所赐予你的而受益，并重整了自己的人生，然后将你对你 / 她的影响继而传达给他人，这就足够了。

如果你的影响圈很小，那么感赞安拉使你的谬误不至于广为传播，感赞安拉让你的心在不真诚上得到了保护，感赞安拉使你的善行远离了毁灭。

伊玛目们，求学者们，社区领袖们，网红博主们，以及我们所有人，愿不愿意复兴这项功修？



先知ﷺ说：

طُوبَى لِعَبْدٍ آخِذٍ بِعِنَانٍ فَرَسِهِ فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَشَعَّتْ رَأْسُهُ مُعْبَرَةً قَدَمَاهُ إِنْ كَانَ فِي
الْحِرَاسَةِ كَانَ فِي الْحِرَاسَةِ وَإِنْ كَانَ فِي السَّاقَةِ كَانَ فِي السَّاقَةِ إِنْ اسْتَأْذَنَ لَمْ يُؤْذَنَ
لَهُ وَإِنْ سَفَعَ لَمْ يُسَفَّعْ

“那些头发披散、脚沾尘土和紧握马缰为主道奋斗的人真好啊！（他们将是天园的居民）。如果他指派当前锋，他会尽心尽职；如果他被任命为后卫，他也会欣然接受。（他是如此单纯，以至于）他若请求许可，人们不会给予他许可；他若说情，他的说情也不会被接纳。”¹¹⁷

无名，无私，真诚，天堂的居民。





(三十九) 点石成金

千百年来，科学家们殚精竭虑地想要发明出一种能使废料成为贵金属的器具。炼金术师们深信这是可能的，并投注了无尽的时光妄图将之变为现实。

实际上，这种器具确实存在。不仅存在，每一个人都触手可及，但是很多人都对此置若罔闻、视而不见。

那就是匿亚 / 举意。

“得了吧！”你也许会说，“那根本就不是一码事！”

你说得对，他们确实不同，因为这一器具不会化铁成金，或者点石成钻，或者让任何暂存的材料成为另一种暂存的材料，但它能使日常生活中的平凡行为成为永存的善行，继而使人进入永恒的天堂。

饮食、穿衣、锻炼、学习、社交、发文、睡觉等等这些行为都会消逝，正如今世生活中的一切事物。然而，当这些行为穿过这一转换器——即举意——他们就能变得无价且永恒。

正因此，先贤们从未关闭过这一转换器，他们确保它时刻运转，以转化一切。

穆阿兹·本·贾巴尔 说：

أَمَّا أَنَا فَأَنَا وَأَقُومُ وَأَرْجُو فِي تَوَمَّتِي مَا أَرْجُو فِي قَوْمِي

“至于我，我礼拜，我也会睡觉。我盼望安拉像在我礼



拜的时候恩赐我一样，也在我的睡觉中恩赐我。”¹¹⁸

他确保自己在睡眠中添加了举意——为了恢复能量以便崇拜——因此穆阿兹期待他睡眠的每一秒都有回赐。

伊本·阿比·贾穆尔^①说：

وَدِدْتُ أَنَّهُ لَوْ كَانَ مِنَ الْفُقَهَاءِ مَنْ لَيْسَ لَهُ شُغْلٌ إِلَّا أَنْ يُعَلِّمَ النَّاسَ مَقَاصِدَهُمْ فِي
أَعْمَالِهِمْ وَيَقْعُدَ إِلَى التَّدْرِيسِ فِي أَعْمَالِ النَّبَاتِ لَيْسَ إِلَّا أَوْ كَلَامًا هَذَا مَعْنَاهُ فَإِنَّهُ مَا
أَتَى عَلَى كَثِيرٍ مِنَ النَّاسِ إِلَّا مِنْ تَضْيِيعِ النَّبَاتِ

“我希望伊斯兰的一些学者们能够将自己的 * 全部 * 精力用于教人们如何为自己的行为竖立举意，专攻此项教育而不做 * 任何 * 其他工作。这是因为很多人的失败仅仅是因为他们举意的缺失。”

我的一位老师跟我分享过这样一件事，有次他和另外几个人与也门的一位学者在他家中同坐时，有人敲门。我的老师说：“我起身去开门，但是那位学者拦住了我，并说：‘你去干嘛？’我说：‘我去开门。’他说：‘仅此而已吗？’我说：‘是的。’他说，‘那么还是我去开门吧。’于是他开了门。

当他回到学习圈中时，那位学者说：‘你的举意只是要开门，所以我让你坐下了。至于我，我举意（1）去援助我的兄弟，（2）践行向他微笑的圣行，（3）向他致以伊斯兰的问候，（4）践行握手的圣行，（5）在我身边为他腾出地方，（6）践行款待客人的圣行……’他继续列举了一共约40项举意！”

真正喜爱安拉的人会在任何平凡普通的行为中都以安拉为目标，当他们忘记这样做，他们会忏悔，仿佛犯罪了似的。

¹¹⁸ 布哈里辑录



作为练习，聚集你的家人或朋友，然后在一张纸上列出这样三列：

早上 9 点 - 下午 5 点

下午 5 点 - 晚上 11 点

晚上 11 点 - 早上 9 点

然后，开动脑筋，列举出人们在这些时间段内会做的各种行为，多多益善，小到如厕之类的细节也不要放过。当你完成后，讨论如何为其中的每一项行为附上伊斯兰的举意。

将这一圣行融入生活非朝夕所能完成，这需要练习，直到一个人能够在每一项行为前暂停，思考并冷静地审视自己的动机。久而久之，他最终会发现自己的起居、交易、言辞与沉默、怒气与平静、他的饮食、出入，都伴随着明确的举意。

也许当我们做到这种程度后，我们会对那则著名的圣训有了崭新的认识：

إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ، وَإِنَّمَا لِكُلِّ امْرِئٍ مَا نَوَى

“任何行为都取决于动机。每个人都可获得他的意图所决定的。”¹¹⁹



(四十) 遗嘱

治疗患病的心灵最有效的药方之一就是常记死亡。常记死亡会增强一个人崇拜安拉的动力，帮助他应对生活中的种种考验，让他认清向死而生的大局。

达嘎卡 ﷺ 说：

مَنْ أَكْثَرَ ذِكْرَ الْمَوْتِ أَكْرَمَهُ اللَّهُ بِثَلَاثٍ : بِتَعْجِيلِ التَّوْبَةِ ، وَقَنَاعَةِ فِي الْقَلْبِ ،
وَنَشَاطٍ فِي الْعِبَادَةِ ، وَمَنْ نَسِيَ الْمَوْتَ عَاقِبَهُ اللَّهُ بِثَلَاثٍ : بِتَسْوِيفِ التَّوْبَةِ ، وَتَرَكَ
الرِّضَا بِالْقَلِيلِ ، وَتَكَاسَلَ فِي الْعِبَادَةِ

“常记死亡的人，安拉会让他荣获三样事物：迅捷的忏悔、内心的满足、对崇拜的热情。而疏忽死亡的人，将会遭受三样祸患：拖延的忏悔、内心的不满、对崇拜的懒惰。”

由于这一药方的非凡效果，我们的前辈们曾利用各种技巧防止自己忘记它：

他们会频繁游坟，这也是先知 ﷺ 的建议。

有些人会在戒指上刻字来提醒自己，比如欧麦尔·本·罕塔布 ﷺ 在戒指上刻上了：“欧麦尔，死亡足为劝诫。”

有些人甚至在地板下挖了一个小坑，每当他们感到过度被今世生活所诱惑时，就会在那地洞里躺一阵。

还有些人，根据先知 ﷺ 的教导，尽早写好了遗嘱。

我以复兴这一被人们广为忽视的功修来结束《每日复



兴》系列，现代人对它的需求到达了前所未有的高度。

先知 ﷺ 说：

مَا حَقُّ امْرِئٍ مُسْلِمٍ لَهُ شَيْءٌ يُوصِي فِيهِ، يَبِيتُ لَيْلَتَيْنِ إِلَّا وَوَصِيَّتُهُ مَكْتُوبَةٌ عِنْدَهُ

“一个穆斯林有可遗嘱之事，而能安然度过两夜，立下遗嘱确是他的义务。”¹²⁰

这则传述的传述人，伊本·欧麦尔 评论说：

مَا مَرَّتْ عَلَيَّ لَيْلَةٌ مُنْذُ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - قَالَ ذَلِكَ إِلَّا وَعِنْدِي وَصِيَّتِي

“自从我听到安拉的使者这样说以来，我每次过夜都立遗嘱。”

有时，死亡感觉是一个非常遥远的存在，这一态度是我们犯下绝大多数罪行的根本原因。因此，立遗嘱的好处不仅限于复兴圣行和保护权益等，它对于一个穆斯林有着深刻的影响。当生活俘虏了你，读一读你的遗嘱，当你读到“这样清洗我”，“这般埋葬我”，“帮我做这件事”，刹那间，死亡将变得真实。

下面附上了一个伊斯兰遗嘱的范本，你可以参考它来开头，以便更容易地进行这一工作。其中的内容需要根据你的个人情况进行修改。当你完成后，让一个专业学习伊斯兰知识的求学者帮你校对一遍，并考虑找一位律师过目。

祈求安拉饶恕我们的罪行，让我们的死亡变得容易，让我们在最终与他会见的那一天能够是所有中最幸福的。

120 布哈里与穆斯林辑录



【范本】

以安拉之名，一切赞颂全归于他，祈求他赐平安与吉庆于先知穆罕默德。

本文是居住于【地址】的【姓名】的遗嘱

1、废除

此遗嘱废除本人之前的所有遗嘱。

2、信仰声明

我作证，除安拉外绝无值得崇拜的，他是独一的，至慈的，全能的主宰，他是天地万物的创造者，他是亚伯拉罕、摩西、耶稣、穆罕默德以及所有众先知的主宰，愿主赐福他们。他独一超绝，无伴无偶。我作证，先知穆罕默德是他的仆人与使者，众先知中的最后一位。我作证天堂是真的，火狱是真的。我作证审判日真实无疑，安拉将复活从始至终所有众世代的人类。

以下是我对我的亲属与朋友、穆斯林兄弟姐妹们、以及所有仍然在世的人的忠告：努力做一个合格的穆斯林，顺服造物主（赞他清高超绝），只崇拜他，敬畏他，热爱他和他的先知穆罕默德（愿主福安之）超过一切。服从主宰，并紧握他的宗教。

我提醒他们，任何人都不会先于为他前定的时间而死亡。每个生命的期限都已在出生前被精确地决定。死亡只有对于那些在生命中自欺而未曾准备归真的人才是噩耗。所以，不要因我的死亡而过度神伤，更应为你自己的死亡做好准备。

请坚忍，并自持，正如伊斯兰所要求的那样。伊斯兰允



许男女亲属悼念至多三天。亡人的妻子则需要完成待婚期。嚎啕大哭、过度哀号是造物主所禁止的。

我请求我的亲人、朋友以及其他尊重我的信仰，无论他们与我信仰相同与否。我请求他们尊重我在本文中记录的要求和愿望，不要以任何方式篡改或阻碍。希望他们确保我以要求的方式被埋葬，并且以我所希望的方式分配遗产。

3、葬礼遗愿

我请求那些见证我的临终时刻的人提醒我念作证言。我委托我的遗嘱执行人、在世亲属和朋友们确保我的葬礼严格按照伊斯兰教法所规定的方式进行，包括大净、殡礼、土葬。我着重强调我不希望遗体经受任何尸检，请将我的遗体在死亡后尽快下葬。如果出现法律要求尸检的情况，我希望是通过磁共振成像（MRI）的方式。我希望被埋葬在离我死亡位置最近的穆斯林墓区。

我知道这些工作责任重大，我请求诸位尽最大努力在上述基础问题上达成意见一致。

4、经济事务

我请求我的债务被立即还清。我的债务细节记录于【位置】，【姓名】与【姓名】知道我所欠债务的数额和债权人。我委托他们归还属于人们的权利。他们可以根据所需授权他人援助。我请求他们将我财产的一部分——三分之一或少于三分之一——用于【…】，作为川流不息的施舍（一项持续使人受益的项目），我期盼它的回赐能为我在坟墓中的等待带来些许容易。

其余的个人财产按照伊斯兰遗产分配法进行分配。我要



提醒我的家人，为教法规定的一位继承人指定任何其他份额是不被允许的，因为先知穆罕默德ﷺ说：“继承的人不得接受遗嘱。”¹²¹

最后，我请求我的每一位家人频繁地为我祈祷，并时不时来探访我的坟墓。我原谅每一个说过我坏话或者以任何形式伤害过我的穆斯林。借此，我也请求那些我以任何形式伤害过的人原谅我。

执行人授权

我授权居住于【地址】的【姓名】以及居住于【地址】的【姓名】作为此遗嘱的执行人。

本人于【…】年签署

.....

第一见证人签署

姓名：

地址：

.....

第二见证人签署

姓名：

地址：

.....

121 提尔米济辑录