出版说明

TRANSLATION DEPARTMENT
[DAWAT-E-ISLAMI]

Shaykh-e-Tariqat Amir-e-Ahl-e-Sunnat,
the founder of Dawat-e-Islami Allamah Maulana
Muhammad Ilyas Attar Qadiri Razavi

اَنمول ہِیرے

Anmol Hīray

出版说明

本演讲由 Dawat-e-Islami（伊斯兰宣教会）创始人、道乘导师、逊尼派长老 'Allāmaĥ Maulānā Abu Bilal Muhammad Ilyas Attar Qadiri Razavi دَامَتْ بَرَكَاتُهُمُ الْعَالِيَه 以乌尔都语发表。Majlis-e-Tarājim（翻译部）已将其译为英文，并在此基础上译为中文。若您在译文或排版中发现任何错误，敬请以求取 Šawāb（回赐）之意，通过以下地址或电子邮箱告知翻译部。

Majlis-e-Tarājim（翻译部）· Dawat-e-Islami

Aalami Madani Markaz, Faizan-e-Madinah, Mahallah Saudagran, Purani Sabzi Mandi, Bab-ul-Madinah, Karachi, Pakistan

UAN：+92-21-111-25-26-92 — 分机 1262

电子邮箱：translation@dawateislami.net

书名：无价的钻石（**Priceless Diamonds**）
原书名：Anmol Hīray（乌尔都语）

◆

ALL RIGHTS RESERVED
版权所有 © 2026 Maktaba-tul-Madinah（**麦地那书局**）

未经 Maktaba-tul-Madinah 事先书面许可，本出版物的任何部分均不得以任何形式或任何方式（电子、机械、复印、录制或其他方式）复制或传播。

首次出版：伊斯兰历 1448 年 Rabi-ul-Ghaus 月（**公元** 2026 年 4 月）
出版者：Maktaba-tul-Madinah
印数：3000 册
ISBN：978-969-631-524-7

赞助印刷

若您希望赞助印刷宗教书籍或小册子，以此为已故家人 Īṣāl-e-Šawāb（转赠回赐），欢迎随时与我们联系。

Maktaba-tul-Madinah（麦地那书局）
Aalami Madani Markaz, Faizan-e-Madinah Mahallah Saudagran, Purani Sabzi Mandi, Bab-ul-Madinah, Karachi, Pakistan

✍ **电子邮箱**：maktabaglobal@dawateislami.net — maktaba@dawateislami.net
✆ **电话**：+92-21-34921389-93 — 34126999
💻 **网站**：www.dawateislami.net

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِيْنَ وَالصَّلٰوةُ وَالسَّلَامُ عَلٰى خَاتَمِ النَّبِيّٖنَ

اَمَّا بَعْدُ فَاَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطٰنِ الرَّجِيْمِ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

读书前的祈祷

在研读宗教书籍或伊斯兰功课之前，请诵读以下 Du'ā（祈祷词）。凡是您所学的内容，都将牢记于心，اِنْ شَآءَاللّٰه عَزَّوَجَلَّ（如蒙安拉意欲）：

اَللّٰهُمَّ افْتَحْ عَلَيْنَا حِكْمَتَكَ وَانْشُرْ
عَلَيْنَا رَحْمَتَكَ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْاِكْرَام

【译文】

主啊！安拉 عَزَّوَجَلَّ！求您为我们敞开知识与智慧之门，求您怜悯我们！至尊至荣的主啊！

（Al-Mustaṭraf，第 1 卷，第 40 页）

注意：在诵读此 Du'ā 之前与之后，各诵一遍 Ṣalāt-'Alan-Nabī（向先知祝安词）صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّم。

www.dawateislami.net

目　录

无价的钻石 1
Ṣalāt-'Alan-Nabī（向先知祝安词）的尊贵 1
生命的每一刻都是无价的钻石 2
人生短暂 3
呼吸的延续 3
白昼的宣告…… 4
「先生」还是「已故」！ 4
死亡突然来临 5
连天堂居民也会后悔！ 6
笔尖 6
在天堂为自己种树！ 6
Ṣalāt-'Alan-Nabī 的尊贵 7
胜过六十年的功修 8
五件事之前的五件事 8
两项恩典 9
伊斯兰之美 9
珍贵时刻的价值 10
珍惜光阴者的嘉言 10
制定作息表 12
清晨的尊贵 13
关于睡眠与起床的十五颗智慧珍珠 15
转写对照表 18

www.dawateislami.net

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِيْنَ وَالصَّلٰوةُ وَالسَّلَامُ عَلٰى خَاتَمِ النَّبِيّٖنَ

اَمَّا بَعْدُ فَاَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطٰنِ الرَّجِيْمِ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

无价的钻石

无论 Shayṭān（恶魔）如何使您感到懒散，也请您从头至尾读完这本小册子。您必将在今世与后世获得无数益处，اِنْ شَآءَاللّٰه عَزَّوَجَلَّ。

Ṣalāt-'Alan-Nabī（向先知祝安词）的尊贵

A'lā Ḥaḍrat、逊尼派伊玛目 Maulānā Shāĥ Imām Aḥmad Razā Khān رَحْمَةُ اللّٰهِ عَلَيْه 在《Fatāwā Razawiyyaĥ》第 23 卷第 122 页中传述：Sayyidunā Abul Mawāĥib رَضِیَ اللّٰهُ عَنْه 说：「我在梦中见到了至爱的先知 صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم。Rasūlullāĥ（安拉的使者）صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم 对我说：『在复生日，你将为十万人说情。』我问道：『Yā Rasūlallāĥ（安拉的使者啊）صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم！我是如何获得如此崇高的品级的呢？』Rasūlullāĥ صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم 说：『因为你诵念 Ṣalāt，并把它的回赐转赠予我。』」

（Aṭ-Ṭabqāt-tul-Kubrā lish-Sha'rānī，第 101 页）

若要转赠回赐，可在诵念 Ṣalāt-'Alan-Nabī 时心中举意转赠；或在诵念之前或之后说：「我谨将此 Ṣalāt 的回赐转赠给至爱吉庆的 Rasūl صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم。」

صَلُّوْا عَلَى الْحَبِيْب　　صَلَّى اللّٰهُ عَلٰى مُحَمَّد

www.dawateislami.net

据说，从前有一位国王与随从经过一座果园，看见有人正在投掷石子，其中一颗甚至打中了国王。国王命令仆人把那个投石子的人带到面前。仆人带来了一个粗野的乡下人。国王问道：「你从哪里弄来这些石子的？」那人惊恐地回答：「我在一处荒僻的地方游荡时，看见这些漂亮的小石子，就装进了口袋。走到这座果园时，我便用它们来打树上的果子。」国王问：「你知道这些石子的价值吗？」他答道：「不知道。」国王说：「这些所谓的石子，其实是无价的钻石，你却因自己的愚昧而把它们白白丢弃了。」听闻此言，那个乡下人懊悔不已，然而他的悔恨毫无用处，因为那些无价的钻石已经永远失去了。

生命的每一刻都是无价的钻石

亲爱的伊斯兰兄弟们！同样地，我们生命中的每一刻也都是无价的钻石。倘若我们把它们浪费在无益的事情上，那么在复生日，我们除了怅惘与悔恨之外，将一无所获。

安拉 عَزَّوَجَلَّ 派遣人类来到这个世界，只有一段有限的时间，是为了达成一个特定的目标。因此，《古兰经》第 18 卷「信士章」（Sūraĥ Al-Mu`minūn）第 115 节说道：

اَفَحَسِبْتُمْ اَنَّمَا خَلَقْنٰكُمْ عَبَثًا وَّ اَنَّكُمْ اِلَیْنَا لَا تُرْجَعُوْنَ ﴿۱۱۵﴾

难道你们以为我徒然创造了你们，而你们不必返回我这里吗？

【Kanz-ul-Īmān（《古兰经》译本）】（第 18 卷，信士章，第 115 节）

www.dawateislami.net

关于这节经文，《Khazāin-ul-'Irfān》中写道：「难道你们不会在复生日被复活以领受报酬吗！你们被造是为了崇拜，这是你们的义务。你们归回我这里之后，将因自己的行为而受到报偿。」

在阐明生与死的创造目的时，《古兰经》第 29 卷「国权章」（Sūraĥ Al-Mulk）第 2 节说道：

الَّذِیْ خَلَقَ الْمَوْتَ وَ الْحَیٰوةَ لِیَبْلُوَكُمْ اَیُّكُمْ اَحْسَنُ عَمَلًا ؕ

他创造了死与生，以便考验你们，看你们中谁的行为最优美。

【Kanz-ul-Īmān（《古兰经》译本）】（第 29 卷，国权章，第 2 节）

人生短暂

亲爱的伊斯兰兄弟们！除了这两节经文之外，《古兰经》还在许多地方阐述了创造人类的目的。人在这个世界上生活的时间极为有限。在这短暂的一生中，他必须为漫长的坟墓生活与复生日做好准备。因此，我们此刻所拥有的时间无比珍贵。时光飞逝，既无法停止，也无法掌控。已经呼出的那一口气，永远不会回来。

呼吸的延续

Sayyidunā Ḥasan Baṣrī رحمۃ اللہ علیہ 说过：「快！快！你的生命究竟是什么？你的生命由一次次呼吸构成。呼吸一旦停止，你借以获得安拉 عزوجل 喜悦的一切善功也就停止了。愿安拉 عزوجل 怜悯这样的人：他省察自己的品行与作为，并因回

www.dawateislami.net

想起自己的罪过而潸然泪下！」说完这番话，他 رحمۃ اللہ علیہ 诵读了「麦尔彦章」（Sūraĥ Maryam）第 84 节：

إِنَّمَا نَعُدُّ لَهُمْ عَدًّا ﴿٨٤﴾

我只是在为他们计数罢了。

【Kanz-ul-Īmān（《古兰经》译本）】（第 16 卷，麦尔彦章，第 84 节）

Ḥujjat-ul-Islam Sayyidunā Imām Muhammad Bin Muhammad Ghazālī رحمۃ اللہ علیہ 说：「这里所说的计数，指的是呼吸的次数。」

（Iḥyā-ul-'Ulūm，第 4 卷，第 205 页）

白昼的宣告……

Sayyidunā Imām Bayĥaqī رحمۃ اللہ علیہ 在《Shu'ab-ul-Īmān》中传述：慈悯的先知 صلی اللہ علیہ واٰلہٖ وسلم 说：「每天日出之时，白昼都会这样宣告：『你今天若想做什么善功，就赶快去做吧，因为我一去不复返。』」

（Shu'ab-ul-Īmān，第 3 卷，第 386 页，Ḥadīš 3840）

「先生」还是「已故」！

亲爱的伊斯兰兄弟们！我们应当把握生命中的每一天，尽可能多做善功，因为死亡随时可能降临。今天以「先生」相称呼我们的人，明天或许就会在我们的名字前加上「已故」二字。无论我们是否意识到，一个无可否认的事实是：

死亡正飞快地向我们逼近。因此，「破裂章」（Sūraĥ Al-Inshiqāq）第 6 节说道：

يٰۤاَيُّهَا الْاِنْسَانُ اِنَّكَ كَادِحٌ اِلٰى رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلٰقِيْهِ ۚ﴿۶﴾

人啊！你必定要辛勤地奔向你的主，然后与他相会。

【Kanz-ul-Īmān（《古兰经》译本）】（第 30 卷，破裂章，第 6 节）

死亡突然来临

把宝贵光阴虚掷于无谓之事的人啊！请想一想，生命消逝得何等迅速！你或许已多次目睹：一个健康的人突然离世。如今我们无从知晓他在坟墓中经历着什么，然而他必定已经明白了人生的真相。

贪求今世财富的人啊！把敛聚钱财当作人生唯一目标的人啊！赶快吧！为后世做好准备吧，免得你夜里安然入睡，清晨却已被埋入幽暗的坟墓。为了安拉 عَزَّوَجَلَّ！从疏忽的沉睡中醒来吧。安拉 عَزَّوَجَلَّ 在「众先知章」（Sūraĥ Al-Anbiyā）第 1 节中说道：

اِقْتَرَبَ لِلنَّاسِ حِسَابُهُمْ وَهُمْ فِيْ غَفْلَةٍ مُّعْرِضُوْنَ ۚ﴿۱﴾

对众人的清算已经临近，而他们却疏忽地背弃了它。

【Kanz-ul-Īmān（《古兰经》译本）】（第 17 卷，众先知章，第 1 节）

连天堂居民也会后悔！

亲爱的伊斯兰兄弟们！我们必须认识到时间的重要性。虚度生命中宝贵的时刻是一项巨大的损失，正如至圣的先知صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم所说：「天堂的居民不会为今世的任何事情感到后悔，唯独会为那些没有 Żikr（记念）安拉 عَزَّوَجَلَّ 而度过的时刻感到后悔。」

（Al-Mu'jam-ul-Kabīr，第 20 卷，第 93-94 页，Ḥadīš 172）

笔尖

Ḥāfiẓ Ibn 'Asākir 在《Tabyīn-u-Każib-il-Muftarī》中写道：Sayyidunā Salīm Rāzī رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْه（伊斯兰历五世纪的一位大贤者）的笔用秃了的时候，他 رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْه 会一边削笔，一边做安拉 عَزَّوَجَلَّ 的 Żikr，以免时间只花在削笔上。（尽管为撰写宗教文字而削笔本身就是一件善功，但正如一箭双雕一般）他 رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْه 让自己的时间获得了双倍的收益。

在天堂为自己种树！

时间的重要性，可以从这一点体会出来：一个人在今世活着的时候，只需一秒钟，就能为自己在天堂里种下一棵树。在天堂种树的方法极其简单，正如《Ibn Mājaĥ》中的一段 Ḥadīš（圣训）所述：「凡诵念以下任何一句者，天堂中将为他种下一棵树：(1) سُبْحٰنَ اللهِ (2) اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ (3) لَآ اِلٰهَ اِلَّا اللهُ (4) اَللهُ اَكْبَرُ.'

（Sunan Ibn Mājaĥ，第 4 卷，第 252 页，Ḥadīš 3807）

Ṣalāt-'Alan-Nabī 的尊贵

亲爱的伊斯兰兄弟们！您刚刚听到，在天堂里种一棵树是何等容易。若诵念上述其中一句，便为您种下一棵树；若四句全部诵念，便为您种下四棵树。现在您应当能体会到时间的重要性了：只需舌头稍稍一动，天堂里就能为我们种下树木。

但愿我们不再把时间浪费在无益的闲谈上，而是通过诵念「سُبْحٰنَ اللهِ سُبْحٰنَ اللهِ」为自己在天堂种下无数的树木！无论是站着、走着、坐着、躺着，甚至工作的时候，我们都应当尽力多多诵念 Ṣalāt-'Alan-Nabī，因为其中有极大的回赐。至爱吉庆的先知 صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم 说：「凡为我诵念一次 Ṣalāt 者，安拉 عَزَّوَجَلَّ 便降下十份慈悯于他，抹去他十项罪过，并提升他十个品级。」

（Sunan Nasāī，第 222 页，Ḥadīṡ 1294）

صَلُّوْا عَلَى الْحَبِيْب　　صَلَّى اللهُ عَلٰى مُحَمَّد

请记住！躺着诵念任何经文时，应当把双腿收起。

亲爱的伊斯兰兄弟们！但愿我们能养成这样一个习惯：说话之前先掂量一下自己的话——我将要说的这句话，对今世或后世究竟有没有益处？如果显得毫无益处，我们就应当诵念 Ṣalāt-'Alan-Nabī，或者开始做安拉 عَزَّوَجَلَّ 的 Żikr，而不是沉溺于无谓的闲谈，这样我们就能获得回赐的宝藏。

www.dawateislami.net

或者，我们可以说「سُبْحٰنَ اللّٰهِ」、「اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ」、「لَآ اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ」或「اَللّٰهُ اَكْبَرُ」，好让天堂里为我们种下树木。

胜过六十年的功修

如果您不想诵念任何东西，那么即使在沉默中，您同样能够获得回赐。与其思虑那些无益的今世琐事，不如在心中记念安拉 عَزَّوَجَلَّ 及其至爱的 Rasūl صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم，或者沉思伊斯兰的知识，或者思索死亡的痛苦、坟墓的孤寂与恐怖，以及复生日那令人战栗的情景。这样一来，您的时间就不会白白浪费，اِنْ شَآءَاللّٰه عَزَّوَجَلَّ，您的每一次呼吸都将被记录为功修。

《Al-Jāmi'-uṣ-Ṣaghīr》中记载，至大至圣的先知 صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم 说：「片刻的沉思（思索后世之事），胜过六十年的功修。」

（Al-Jāmi'-uṣ-Ṣaghīr，第 365 页，Ḥadīṡ 5897）

五件事之前的五件事

亲爱的伊斯兰兄弟们！人生的确非常短暂。事实上，我们手中真正拥有的，只有当下这一刻。对未来时间的任何指望，都不过是一种自欺。很可能下一刻我们就会遭遇死亡。Rasūlullāĥ صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم 说：

اِغْتَنِمْ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ: شَبَابَكَ قَبْلَ هَرَمِكَ وَصِحَّتَكَ قَبْلَ سَقَمِكَ وَغِنَاكَ قَبْلَ فَقْرِكَ وَفَرَاغَكَ قَبْلَ شُغْلِكَ وَحَيَاتَكَ قَبْلَ مَوْتِكَ

【译文】要在五件事到来之前，珍惜另外五件事：（1）在衰老之前珍惜青春；（2）在患病之前珍惜健康；（3）在贫穷之前珍惜富裕；（4）在忙碌之前珍惜闲暇；（5）在死亡之前珍惜生命。

（Al-Mustadrak，第 5 卷，第 435 页，Ḥadīṡ 7916）

两项恩典

至爱吉庆的先知 صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم 说：「有两项恩典，许多人在其中受了蒙蔽：一是健康，二是闲暇。」

（Ṣaḥīḥ Bukhārī，第 4 卷，第 222 页，Ḥadīṡ 6412）

亲爱的伊斯兰兄弟们！毫无疑问，与健康的人相比，患病的人更能体会健康的可贵。同样，极其忙碌的人最懂得时间的宝贵。而那些空闲时间充裕的人，通常意识不到这些珍贵时刻的价值。请珍惜您的时间，远离无谓的言谈、无益的活动和毫无意义的交往，以最好的方式加以利用。

صَلُّوْا عَلَى الْحَبِيْب　　صَلَّى اللهُ عَلٰى مُحَمَّد

伊斯兰之美

《Sunan-ut-Tirmiżī》中记载：普世的慈悯、至尊的先知

صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم 说：「一个人凭借伊斯兰所获得的美德之一，便是舍弃那些对他无益的事情。」

（Sunan-ut-Tirmizī，第 4 卷，第 142 页，Ḥadīš 2344）

珍贵时刻的价值

亲爱的伊斯兰兄弟们！人生由有限的日子、小时和片刻组成。每一次呼吸都是一颗无价的钻石。但愿我们能珍惜每一次呼吸，把每一刻都用来行善！如果我们把时间浪费在无益与罪恶的事情上，那么在复生日，当我们看到自己的功过簿上空无善行时，恐怕只能流下悲伤与悔恨的眼泪。但愿我们能好好思量：自己生命中的每一刻究竟是怎样度过的。我们应当努力把生命中的每一刻都用在有益的事情上，避免把时间浪费在无谓的闲谈与聊天上。否则，我们在复生日恐怕只有后悔。

珍惜光阴者的嘉言

1. Amīr-ul-Mu`minīn（信士的长官）Sayyidunā 'Alī كَرَّمَ اللّٰهُ وَجْهَهُ الْكَرِيْم 说：「这些日子是你生命的书页，用善功去装点它们吧。」

2. Sayyidunā 'Abdullaĥ Ibn Mas'ūd رَضِیَ اللّٰهُ عَنْهُ 说：「凡是我没有增添善功而度过的一天，都让我感到悲伤和羞愧。」

3. Sayyidunā 'Umar Bin 'Abdul 'Azīz رَضِیَ اللّٰهُ عَنْهُ 说：「你的生命每天都在缩短，那你为何还在行善上懒惰呢？」有一次，有人恭敬地对他说：「Yā Amīr-ul-Mu`minīn（信士的长官啊）！这件事推到明天再做吧。」他 رَضِیَ اللّٰهُ عَنْهُ 回

www.dawateislami.net

答说：「我一天的工作尚且难以在一天内完成；如果把今天的工作推到明天，那我又怎能在一天之内完成两天的工作呢？」

不要把今天的事推到明天，因为明天你还有别的事要做。

4. Sayyidunā Ḥasan Baṣrī رَحْمَةُ اللّٰهِ عَلَيْه 说：「人啊！你的生命由一天天组成。一天过去了，你生命的一部分也就随之过去了。」

（Ṭabqāt-ul-Kubrā lil-Manāwī，第 1 卷，第 259 页）

5. Sayyidunā Imām Shāfi'ī رَضِیَ اللّٰهُ عَنْه 说：「我曾有一段时间与虔诚之人相伴，从中获得了精神上的裨益。我从他们的陪伴中学到两件重要的事：（1）时间如同利剑，你若不用（善功）斩断它，它便会斩断你（让你被无益之事缠身）；（2）要看守好你的 Nafs（私欲）；你若不让它忙于善事，它就会让你忙于恶事。」

6. Imām Rāzī رَحْمَةُ اللّٰهِ عَلَيْه 说：「以安拉 عَزَّوَجَلَّ 起誓，我在吃饭的时候感到十分难过，因为我不得不放下宗教方面的工作（写作或研读）。时间是极其宝贵的财富。」

7. Ḥāfiẓ Ibn Ḥajar رَحْمَةُ اللّٰهِ عَلَيْه 在提到 Sayyidunā Shamsuddīn Aṣbaĥānī قُدِّسَ سِرُّهُ النُّورَانِي（伊斯兰历八世纪一位伟大的沙斐仪派学者）时说：他 رَحْمَةُ اللّٰهِ عَلَيْه 吃得很少，唯恐因反复上厕所而浪费时间。

（Ad-Dur-rul-Kāminaĥ lil-'Asqalānī，第 4 卷，第 328 页）

www.dawateislami.net

8. 'Allāmaĥ Żaĥbī رحمۃ اللہ علیہ 在《Tażkira-tul-Ḥuffāẓ》中提到 Khaṭīb-e-Baghdādī رحمۃ اللہ علیہ：「他 رحمۃ اللہ علیہ 连走路的时候也在研读（好让从一处到另一处所花的时间不被浪费）。」

（Tażkira-tul-Ḥuffāẓ，第 3 卷，第 224 页）

9. Sayyidunā Junayd Baghdādī رحمۃ اللہ علیہ 临终之时仍在诵读《古兰经》。有人惊讶地问：「这种时候还在诵读吗！」他 رحمۃ اللہ علیہ 回答说：「我的功过簿就要合上了，所以我要抓紧时间往里面添加善功。」

（Ṣīd-ul-Khāṭir li Ibn-ul-Jauzī，第 227 页）

صَلُّوْا عَلَى الْحَبِيْب　　صَلَّى اللّٰهُ عَلٰى مُحَمَّد

制定作息表

亲爱的伊斯兰兄弟们！如有可能，请制定一份每日作息表。首先，尽最大努力在礼完 Ṣalāt-ul-'Ishā（宵礼）之后两小时内就寝。夜里在旅馆、俱乐部等场所与朋友闲聊说笑（在毫无宗教益处的情况下）是一项重大的损失。《Tafsīr Rūḥ-ul-Bayān》第 4 卷第 166 页记载：「Lūṫ（鲁特）圣人的民族遭到毁灭的原因之一，便是他们常常坐在路边说笑打趣。」

亲爱的伊斯兰兄弟们！要对安拉 عَزَّوَجَلَّ 心存敬畏而战栗！无论您的朋友表面上看起来多么虔诚，凡是使您忽视安拉 عَزَّوَجَلَّ 的

www.dawateislami.net

交往，您都应当远离并为之忏悔。完成夜间的宗教功课之后要早些睡觉，因为就健康而言，夜间休息优于白天休息，这也符合人的天性。「故事章」（Sūraĥ Al-Qaṣaṣ）第 73 节说道：

وَمِنْ رَّحْمَتِهٖ جَعَلَ لَكُمُ الَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوْا فِيْهِ وَلِتَبْتَغُوْا مِنْ فَضْلِهٖ وَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُوْنَ ﴿۷۳﴾

出于他的慈悯，他为你们创造了黑夜与白昼，以便你们在夜间安息，在白天寻求他的恩惠，并以此接受真理。

【Kanz-ul-Īmān（《古兰经》译本）】（第 20 卷，故事章，第 73 节）

关于上述经文，Ḥakīm-ul-Ummat Muftī Aḥmad Yār Khān رحمۃ اللہ علیہ 在《Nūr-ul-'Irfān》第 629 页中写道：「这节经文表明，夜间休息、白天谋生更为可取。不要无缘无故地彻夜不眠，也不要把白天耗费在无益的事情上。不过，如果有人因工作缘故而白天睡觉、夜间工作，这样做也无妨。」

清晨的尊贵

制定作息表时，还应当考虑自己工作的性质。例如，夜里早睡的伊斯兰兄弟，清晨精神饱满，因此早晨的时间非常适合从事学习活动。《Sunan-ut-Tirmiżī》中传述了 Rasūlullāĥ صلی اللہ علیہ واٰلہٖ وسلم 的一段 Du'ā：「主啊，安拉 عزوجل！求您为我的 Ummaĥ（教生）在清晨的时光中增添吉庆。

（Sunan-ut-Tirmiżī，第 3 卷，第 6 页，Ḥadīš 1216）

www.dawateislami.net

关于这段 Ḥadīš，Muftī Aḥmad Yār Khān رحمۃ اللہ علیہ 说：「意思是：（主啊，安拉 عزوجل）求您为我的 Ummaĥ 在清晨所从事的一切宗教与今世事务（例如旅行、求知、经商等）中增添吉庆。

（Mirāt-ul Manājīḥ，第 5 卷，第 491 页）

请尽量妥善安排从清晨起床到夜间就寝的全部日常事务。例如：某某时间做 Taĥajjud（后夜拜）、从事宗教知识的学习、在清真寺中随第一声 Takbīr 与大众一同礼 Ṣalāt-ul-Fajr（晨礼，其他各番 Ṣalāĥ 亦然）、Ishrāq（日出拜）、Chāsht（上午拜）、早餐、Ḥalāl（合法）的谋生、午餐、家务、傍晚的活动、良善的交往（若无法做到，独处远胜于此）、为宗教目的与伊斯兰兄弟会面等等。

所有这些事务都应当事先规划好，并分配适当的时间。不习惯这样做的人，起初或许会感到困难，但渐渐地就会养成习惯，并将亲眼看到其中的吉庆，ان شاء الله عزوجل。

صَلُّوْا عَلَى الْحَبِيْب　　صَلَّى اللهُ عَلٰى مُحَمَّد

亲爱的伊斯兰兄弟们！在演讲的最后，我想谈一谈 Sunnaĥ（先知行谊）的尊贵，以及一些 Sunan（行谊）与礼节。慈悯的先知、Ummaĥ 的说情者 صلی اللہ علیہ واٰلہٖ وسلم 说：「凡热爱我的 Sunnaĥ 者，便是热爱我；凡热爱我者，将在天堂与我同在。」

（Mishkāt-ul-Maṣābīḥ，第 1 卷，第 55 页，Ḥadīš 175）

www.dawateislami.net

关于睡眠与起床的十五颗智慧珍珠

1. 铺床就寝之前，先把被褥好好抖一抖，以清除可能存在的有害虫类。

2. 睡前诵读以下 Du'ā：

اَللّٰهُمَّ بِاسْمِكَ اَمُوْتُ وَاَحْيٰى

【译文】主啊，安拉 عَزَّوَجَلَّ！我奉您的尊名而死，又奉您的尊名而生（即入睡与醒来）。

（Ṣaḥīḥ Bukhārī，第 4 卷，第 196 页，Ḥadīš 6325）

3. 不要在 Ṣalāt-ul-'Aṣr（晡礼）之后睡觉，因为这可能导致神志失常。Rasūlullâh صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم 说：「凡因在 Ṣalāt-ul-'Aṣr 之后睡觉而丧失理智者，只应责怪他自己。」

（Musnad Abī Ya'lā，第 4 卷，第 278 页，Ḥadīš 4897）

4. 午后小睡是 Mustaḥab（可嘉的）。（Fatāwā 'Ālamgīrī，第 5 卷，第 376 页）Ṣadr-ush-Sharī'aĥ、Badr-uṭ-Ṭarīqaĥ 'Allāmaĥ Maulānā Muftī Muhammad Amjad 'Alī A'ẓamī رَحْمَةُ اللّٰهِ عَلَيْه 说：「这大概是针对那些夜间不眠、礼 Ṣalāĥ、做安拉 عَزَّوَجَلَّ 的 Żikr 或忙于研读的人而言的。午睡可以消除夜间不眠所带来的疲劳。」

（Baĥār-e-Sharī'at，第 16 部分，第 79 页）

5. 在一天刚开始时睡觉，或在 Maghrib（昏礼）与 'Ishā（宵礼）之间睡觉，是 Makrūĥ（可憎的）。*（Fatāwā 'Ālamgīrī，第 5 卷，第 376 页）*

6. 在洁净的状态下入睡是 Mustaḥab。

7. 先向着 Qiblaĥ（朝向）右侧卧，把右手垫在右脸颊下躺一会儿，然后再转向左侧卧，这也是 Mustaḥab。*（Fatāwā 'Ālamgīrī，第 5 卷，第 376 页）*

8. 入睡之际，思量一下在坟墓中的「长眠」——那时除了自己的行为之外，无人相伴。

9. 入睡之际，让自己忙于做安拉 عَزَّوَجَلَّ 的 Żikr（即不断诵念「لَآ اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ」、「سُبْحٰنَ اللّٰهِ」和「اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ」），直到入睡为止；因为人以何种状态入睡，便以何种状态醒来；以何种状态离世，便以何种状态在复生日被复活。*（Fatāwā 'Ālamgīrī，第 5 卷，第 376 页）*

10. 醒来之后，诵读以下 Du'ā：

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِیْۤ اَحْیَانَا بَعْدَ مَاۤ اَمَاتَنَا وَاِلَیْهِ النُّشُوْرُ

【译文】一切赞颂全归安拉 عَزَّوَجَلَّ，他在使我们死亡之后又赐予我们生命，我们终将归于他。

（Ṣaḥīḥ Bukhārī，第 4 卷，第 196 页，Ḥadīś 6325）

11. 起床之后，坚定地举意奉行敬畏，并避免使他人烦恼。*（Fatāwā 'Ālamgīrī，第 5 卷，第 376 页）*

12. 男孩与女孩年满十岁时，应当分床睡。这个年龄的男孩，不应与同龄人或成年男子同床而眠。*（Durr-e-Mukhtār，第 9 卷，第 629 页）*

13. 夫妻同床时，不应让十岁的孩子与他们同睡。男孩到达成年之后，适用于成年男子的教法规定即对他生效。*（Durr-e-Mukhtār，第 9 卷，第 630 页）*

14. 醒来之后要使用 Miswāk（洁齿木）清洁牙齿。

15. 夜间起身礼 Taĥajjud（后夜拜）有极大的德行。至爱吉庆的先知 صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم 说：「在 Farḍ（主命）Ṣalāĥ 之后，最尊贵的 Ṣalāĥ 是夜间所礼的拜功。」

（Ṣaḥīḥ Muslim，第 591 页，Ḥadīš 1163）

若想学习各项 Sunan，请向 Maktaba-tul-Madīnaĥ（麦地那书局）购买名为《Sunnatayn aur Ādāb》（《行谊与礼节》）的小册子。与先知的挚爱者们一同随 Dawat-e-Islami 的 Madanī Qāfilaĥ（麦地那旅行团）出行，也是学习并践行 Sunnaĥ 的一条极佳而有效的途径。

صَلُّوْا عَلَى الْحَبِيْب　　صَلَّى اللهُ عَلٰى مُحَمَّد

转写对照表

本书中的拉丁转写字母，与阿拉伯 / 乌尔都字母的对应关系如下：

ء	A/a	ڑ	Ř/ř	ل	L/l
ا	A/a	ز	Z/z	م	M/m
ب	B/b	ژ	X/x	ن	N/n
پ	P/p	س	S/s	و	V/v, W/w
ت	T/t	ش	Sh/sh		
ٹ	Ṫ/ṫ	ص	Ṣ/ṣ	ھ/ ہ /ۃ	Ĥ/ĥ
ث	Š/š	ض	Ḍ/ḍ	ی	Y/y
ج	J/j	ط	Ṭ/ṭ	ے	Y/y
چ	Ch	ظ	Ẓ/ẓ	◌َ	A/a
ح	Ḥ/ḥ	ع	‘	◌ُ	U/u
خ	Kh/kh	غ	Gh/gh	◌ِ	I/i
د	D/d	ف	F/f	و مدّہ	Ū/ū
ڈ	Ḋ/ḋ	ق	Q/q	ی مدّہ	Ī/ī
ذ	Ż/ż	ك	K/k	ا مدّہ	Ā/ā
ر	R/r	گ	G/g		

www.dawateislami.net

祈祷的礼节