



## 21216 – 先知（愿主福安之）睡觉的礼节

---

### السؤال

我想了解先知（愿主福安之）是怎样睡觉的？他睡在床上还是睡在地上？如果他想睡觉的时候，他念专门的祈祷词吗？

### الإجابة المفصلة

一切赞颂，全归真主。

先知（愿主福安之）有时候睡在布垫子上，有时候睡在皮垫子上，有时候睡在草席上，有时候睡在地上，有时候睡在床上，有时候睡在沙子上，有时候睡在一件黑色的衣服上。

安巴德·本·泰米姆（愿主喜悦之）通过他的叔父传述：他看到真主的使者（愿主福安之）在清真寺里仰躺着，一只脚搭放在另一只脚上。《布哈里圣训实录》（475段）和《穆斯林圣训实录》（2100段）辑录。

先知（愿主福安之）睡觉的铺垫是填充了纤维的皮垫子，盖着摺叠成两层的一块粗布。

也就是说先知（愿主福安之）睡在垫子上，盖着被子；他对所有的妻子说：“以真主发誓，我从未在其她妻室的被子中接到过启示，只有阿伊莎例外！”《布哈里圣训实录》（3775段）辑录。

他的靠枕也是填充了纤维的皮枕头。

如果他想上床睡觉，他就祈祷说：“主啊！我奉你的尊名而活、而死。”《布哈里圣训实录》（7394段）辑录。

先知（愿主福安之）合拢两手，吹唾沫，诵读《忠诚章》、《曙光章》和《世人章》，然后从头和脸开始，摸擦全身的肢体，如此连续三次。

先知（愿主福安之）以身体的右侧睡觉，把右手放在右边的脸颊之下，然后念：“主啊，求你保护我，免遭复活众生之日的惩罚。”



先知（愿主福安之）上床睡觉前念：“一切赞颂，全归真主，他供给我们吃喝，使我们丰衣足食，安居乐业。还有多少人无依无靠，流离失所。”《穆斯林圣训实录》辑录。

先知（愿主福安之）上床睡觉前念：“主啊！养育诸天的主，养育大地的主，伟大宝座（阿尔什）的主，养育我们及养育万物的主，使颗粒果核绽开的主，降示《讨拉特》、《引支勒》和《福尔甘》的主，我求你庇护，免遭万物的伤害，万物由你掌控。主啊！你是无始的，无物先于你而存在；你是无终的，除了你，任何物不会永存。你是极显著的，没有比你更明显的；你是极隐微的，没有比你更隐藏的；求你帮我们偿还债务，求你使我们摆脱贫穷。”《穆斯林圣训实录》（2713段）辑录。

先知（愿主福安之）如果醒来时念：“一切赞颂，全归真主，你使我们死后复活了。复生由他来决定。”《布哈里圣训实录》（6312段）辑录。

然后他使用牙刷（密斯瓦克）刷牙，有时候诵读《伊姆兰的家属章》最后的十节经文：“天地的创造，昼夜的轮流，在有理智的人看来，此中确有许多迹象。他们站着，坐着，躺着记念真主，并思维天地的创造，（他们说）：“我们的主啊！你没有徒然地创造这个世界。我们赞颂你超绝万物，求你保护我们，免受火狱的刑罚。我们的主啊！你使谁入火狱，你确已凌辱谁了。不义的人，绝没有援助者。我们的主啊！我们确已听见了一个召唤的人，召人于正信，（他说）：‘你们当确信你们的主。’我们就确信了。我们的主啊！求你赦宥我们的罪恶，求你消除我们的过失，求你使我们与义人们死在一处。我们的主啊！你曾借众使者的口而应许我们的恩惠，求你把它赏赐我们，求你在复活日不要凌辱我们。你确是不爽约的。”他们的主应答了他们：“我绝不使你们中任何一个行善者徒劳无酬，无论他是男的，还是女的——男女是相生的——迁居异乡者、被人驱逐者、为主道而受害者、参加战斗者、被敌杀伤者，我必消除他们的过失，我必使他们进那下临诸河的乐园。”这是从真主发出的报酬。真主那里，有优美的报酬。不信道的人，往来四方，自由发展，你不要让这件事欺骗你。那是些微的享受，将来他们的归宿是火狱。那卧褥真恶劣！敬畏主的人，却得享受下临诸河的乐园，而永居其中。这是从真主那里发出的款待。在真主那里的恩典，对于义人是更有益的。信奉天经的人中，的确有人信仰真主，信仰你们所受的启示，和他们所受的启示；同时，他们是敬事真主的，他们不以真主的迹象换取些微的代价，这等人，将在他们的主那里享受他们的报酬。真主确是清算神速的。信道的人们啊！你们当坚忍，当奋斗，当戒备，当敬畏真主，以便你们成功。”

伊本·阿巴斯（愿主喜悦之）传述：真主的使者（愿主福安之）起来礼夜间拜的时候，总要念：“主啊！赞颂你，你是宇宙万有的支撑者！赞颂你，宇宙万有的权力统归你所有！赞颂你，你是真的，你



的许约是真的，在后世里与你见面是真的，你的话是真的，乐园和火狱是真的，历代先知是真的，穆罕默德使者是真的，后世复生是真的！主啊！我服从你、信仰你、托靠你、依赖你、以你作辩护、向你作裁决，求你饶恕我前后的或公开的或隐秘的错误吧！你是前无始、后无终的主，除你外，别无主宰！没有方法，没有力量，一切全依仗你。我们的主宰！”《布哈里圣训实录》（1120段）辑录。

先知（愿主福安之）在夜头睡觉，在夜末做夜间拜，有时候为了穆斯林大众的事情而在夜头熬夜；他的眼睛睡觉，而心灵不会睡觉；如果他睡着了，大家不会叫醒他，一直到他自己醒来。

如果先知（愿主福安之）在旅途中在夜间休息，他就以右侧而睡；如果在天快要亮的时候休息，他就立起手臂，把头放在手掌上休息。

先知（愿主福安之）的睡眠是最适中的，也是最有益的睡眠，医生们说：“最好的睡眠是夜的三分之一和白昼的八小时。”

敬请参阅