



内容来源

Yaqeen Institute
Sheikh Omar Suleiman

中文翻译



目 录

| | |
|--------------------|----|
| 简介 | 1 |
| 第一集 · 最美好的人生终点 | 3 |
| 第二集 · 你的大门永远敞开 | 5 |
| 第三集 · 与安拉的一个约定 | 7 |
| 第四集 · 我的罪恶与你的仁慈 | 9 |
| 第五集 · 杀死我的那双手 | 11 |
| 第六集 · 与先知ﷺ于天园相伴 | 14 |
| 第七集 · 安拉啊! 你知道我爱你! | 16 |
| 第八集 · 一位母亲的珍贵祈祷 | 18 |
| 第九集 · 请从我自身的贪婪上护佑我 | 21 |
| 第十集 · 比狂风更强大的祈祷 | 23 |
| 第十一集 · 不要惩罚赞颂你的舌头 | 25 |
| 第十二集 · 不要让我成为反面典型 | 27 |
| 第十三集 · 免遭考验而享有的品级 | 29 |
| 第十四集 · 我的罪恶与他的恩典 | 31 |
| 第十五集 · 一棵树的祈祷 | 32 |
| 第十六集 · 不着火的房子 | 34 |
| 第十七集 · 让先知ﷺ惊叹的祈祷 | 36 |
| 第十八集 · 疾病的提醒 | 39 |
| 第十九集 · 让我比人们猜想的更优秀 | 41 |

| | |
|--------------------------|----|
| 第二十集 · 不要向安拉祈求坚忍····· | 43 |
| 第二十一集 · 在晨礼之后归真····· | 46 |
| 第二十二集 · 完美的光明····· | 48 |
| 第二十三集 · 以我之公善恕我之私恶····· | 50 |
| 第二十四集 · 遮掩我们的恶行与善行····· | 52 |
| 第二十五集 · 易卜拉欣的老师啊····· | 54 |
| 第二十六集 · 你是你，我是我····· | 56 |
| 第二十七集 · 你收回了我的孩子····· | 58 |
| 第二十八集 · 将我记录在幸福的人之列····· | 60 |
| 第二十九集 · 求你美化我的品性····· | 62 |
| 第三十集 · 指引我们明辨是非····· | 64 |

简介

一位著名的学者穆罕默德·穆赫塔勒·申格提（愿主喜悦他）曾说过这样一段话，引人深思：人们会忽视安拉到这样一种程度——他们已经记不起该如何向安拉祈求，更不知道该如何和安拉展开私密的对话。

你可能在想，什么是私密的对话？

阿语中有这样一个词——munajat，意思是“私密的谈话。”

清高伟大的安拉不在乎你的祈祷是否措辞押韵，音色是否优美，甚至他不在乎你用的是哪种语言。这些都无关紧要。重要的是这份祈祷是否发自内心，诚心诚意。

一次，有人问伊玛目艾哈迈德（愿主喜悦他）：我们距离安拉的宝座有多远？

他回答说：“来自纯洁心灵的虔诚祈祷。”这就是我们与清高伟大的安拉的“联系方式”。

无论是先知们（愿主赐福他们）对祈祷给出的建议，还是《古兰经》或先知ﷺ教导的最好的祈祷，我们都能看到，先知强烈鼓励周围的人都去学习如何以非常私密的方式向安拉倾诉，祈祷。

而先知ﷺ身边的圣门弟子们（愿主喜悦他们），他们是信仰最坚定的一代，他们以自己独有的方式与安拉紧密相连。

《清廉者的祈祷》是由Yaqeen Institute的Sheikh Omar Suleiman在2018年斋月发布的系列讲座。在每一集中，他都会向大家介绍一位先贤曾做过的祈祷，其中大部分都来自圣门弟子们（愿主喜悦他们）。希望能通过学习他们向安拉做的祈祷，我们也能学习到向安拉祈祷的正确方式。

在大家学习这个系列讲座的过程中，我们也希望每个人能建立自己的堵阿清单，在学习并跟随先贤们的祈祷方式的过程中，也写下只属于你与安拉之间的“私人”堵阿。

希望大家都能够参与到这段旅程中，并与亲友们分享这个《清廉者们的祈祷》系列。也请大家记得为我们做好的祈祷。

第一集 · 最美好的人生终点

اللَّهُمَّ اجْعَلْ خَيْرَ زَمَانِي آخِرَهُ، وَخَيْرَ عَمَلِي خَوَاتِمَهُ، وَخَيْرَ أَيَّامِي يَوْمَ أَلْقَاكَ

主啊，将我人生最美好的时刻作为我人生的终点，让我以最好的善行作为我人生的封印，并让我见主的那一天成为我人生最好的一天。

Allāhumma ij'al khayra zamānī ākhirahu, wa-khayra 'amalī khawā
timahu, wa-khayra ayyāmī yawma alqāka



如果我们去学习先贤们的故事，我们会发现一个不断重复出现的主题——那些清廉的先贤们，会在他们临近生命的尽头，做出最虔诚、最美好的祈祷。

艾布·拜克尔(愿主喜悦他)是一个愿意为先知ﷺ奉献整个生命的人。无论是生是死，他都陪伴在先知ﷺ左右。他被安葬在先知ﷺ的旁边，先知ﷺ也曾提到艾布·拜克尔将陪伴他一起进入乐园。

你可以想象，艾布·拜克尔(愿主喜悦他)有多么渴望在先知ﷺ归真之后仍然和他在一起；在先知ﷺ归真之后，他是多么期待先知ﷺ给他留下的一些迹象，证明他已得到了许可，能够在后世继续陪伴在他左右。

艾布·拜克尔(愿主喜悦他)被赐予了一个美好的结局。他有幸与先知在一个星期的同一天去世，而他们归真的年龄也一样，都是六十三岁。另外，欧麦尔和阿里(愿主喜悦他们)也是在这个年龄去世的。当艾布·拜克尔(愿主喜悦他)得知自己归真的日子和年龄与先知一样时，他颇感欣慰，穿上了先知ﷺ归真时穿的一样的衣服。

艾布·拜克尔（愿主喜悦他）曾做过这样一个非常美好的堵啊——

“主啊，将我人生最美好的时刻作为我人生的终点”——

他的人生是多么辉煌美好，但他仍然祈祷他“最辉煌”，“最美好”的时刻是他即将告别人世的时候。

“让我以最好的善行作为我人生的封印”——

艾布·拜克尔（愿主喜悦他）曾在他的生活中取得了一系列令人钦佩的成就，但他仍然祈祷，让他能以他最后最优美的那份善功封印告别他这一生。

“让我见主的那一天成为我人生最好的一天”——

“那一天”指的就是复生日与安拉相见之日。这是一个强大又美好的堵啊。

在艾布·拜克尔（愿主喜悦他）去世时，他曾提到了先知优素福（愿主慈悯他）的堵啊：“求你使我作为顺从者而死去，求你使我入于善人之列。”（12:101）

对我们来说，这是一个令所有人都为之向往的祈祷，因为它包含了我们人生中最后的时刻，最后的善行，以及我们每个人都会有的一一觐见清高伟大的安拉的那一天。求主使它成为我们人生中最美好的一天。阿敏！

第二集 · 你的大门永远敞开

إِلَهِهِ غَارَتِ النُّجُومُ ، وَنَامَتِ الْعُيُونُ وَ غَلَّقَتِ الْمُلُوكُ أَبْوَابَهَا
وَبَابَكَ مَفْتُوحًا، وَخَلَا كُلُّ حَبِيبٍ بِحَبِيبِهِ، وَهَذَا مَقَامِي بَيْنَ يَدَيْكَ

安拉啊！繁星已消陨，众目已入睡，国王们锁上了他们的大门，但你的大门依然敞开，一切爱者与被爱者分享着私密时刻，而我此刻在你御前站立。

Ilāhī ghārati al-nujūmu, wa-nāmati al-‘uyūnu, wa-ghallaqati al-mulūku
abwābahā, wa-bābuka maftūḥun, wa-khalā kullu ḥabībīn bi-ḥabībīhī,
wa-hādhā maqāmī bayna yadayka



这个堵阿由一位非常特殊的女性传述，哈比拜·阿达薇娅（愿主慈悯她）。她并不是先知ﷺ的同伴之一，而是下一代的追随者之一，也是一位清廉的先贤。

据阿卜杜拉·麦可和其他人的传述，哈比拜（愿主慈悯她）常常会在深夜，万籁俱静，一片漆黑之时，爬到屋顶，呼唤安拉，向安拉祈祷。她会整夜的祈祷，直到晨礼时分，并以下面这个堵阿结束她整晚的礼拜和祈祷——

ثُمَّ تَقْبُلُ عَلَيَّ صَلَاتِيهَا، فَإِذَا كَانَ السَّحَرُ قَالَتْ: اللَّهُمَّ وَهَذَا اللَّيْلُ قَدْ أَدْبَرَ،
وَهَذَا النَّهَارُ قَدْ أَسْفَرَ، فَلَيْتَ شِعْرِي هَلْ قَبِلْتَ مِنِّي لَيْلَتِي فَأُهْنِي، أَمْ رَدَدْتَهَا
عَلَيَّ فَأَعَزِّي، فَوَعِزَّتِكَ لِهَذَا دَأْبِي وَدَأْبِكَ أَبَدًا مَا أَبْقَيْتَنِي، وَعِزَّتِكَ لَوْ
انْتَهَرْتَنِي مَا بَرَحْتُ عَنْ بَابِكَ، وَلَا وَقَعَ فِي قَلْبِي غَيْرُ جُودِكَ وَكَرَمِكَ

安拉啊！黑夜即将离去，黎明随之到来。我殷切地想要得知你是否已承领了我夜晚的站立，如果你承领了，那么我可以向自己表示祝贺；如果你没有承领，那么我会安慰自己。以你的全能起誓，这是我的承诺，只要你还给予我生命，即使遭到你的斥责，我也绝不会离你而去，除了你的慷慨博施，再无任何东西能填满我的内心。

哈菲兹·伊本·赖哲卜（愿主慈悯他）曾说过：“白天，你为国王们的事务而奔波劳碌；而当夜晚来临，众王之王呼唤你时，你却未能站在他的御前，靠近他，回应他的呼唤。即使他主动呼唤你，想要为你提供给养。”

这个堵阿结合了我们对待安拉抱有的希望与恐惧两种情感，在我们与他的交谈中，安拉听到了我们的倾诉。就如同我们的父亲易卜拉欣圣人和他的儿子（愿主赐福他俩）在建立了天房之后祈求安拉接受这份功课，哈比拜（愿主慈悯她）在此祈求安拉，如果他接受了她在夜晚的功课，她会祝贺自己；如果他没有接受，她也会安慰自己的心灵，但同时她也不会放弃，将会继续努力尝试，直到得到安拉的承领。没有任何事能让她远离安拉的大门，除了安拉的仁慈和爱怜，没有任何感情再能充满她的内心。

当我们用非常“私人”的堵阿来呼唤清高伟大的安拉时，我们通常会对自己说：“好吧，现在我做完了堵阿，接下来就等奇迹的发生了。”因此，有时我们可能会在做完一个美妙的堵阿之后，变得自信自满，也有可能因为第二天没有“奇迹”发生，认为安拉并没有接受你的堵阿和礼拜，从而变得气馁，开始远离安拉。

事实上，我们永远都不可能知道我们的堵阿会不会在今世得以实现，然而哈比拜祈祷的强大和美好之处就在于，每一个夜晚对她来说都是另一个伏在她养主门前祈求的机会，因为你永远都不知道这个堵阿是否会被接受，所以每个夜晚都是一次机会。

祈求清高伟大的安拉永远都不要让我们远离他的大门，让我们成为坚持祈祷的人，直到后世我们被迎着进入他乐园的那一天。阿敏！

第三集 · 与安拉的一个约定

اللَّهُمَّ فَاطِرَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ، عَالِمَ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ، إِنِّي أَعْهَدُ
إِلَيْكَ فِي هَذِهِ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا: إِنَّكَ إِنْ تَكَلَّنِي إِلَى نَفْسِي تُقَرِّبَنِي
مِنَ الشَّرِّ، وَتُبَاعِدَنِي مِنَ الْخَيْرِ، وَإِنِّي إِنْ أَتَيْتُكَ إِلَّا بِرَحْمَتِكَ فَاجْعَلْهُ
لِي عِنْدَكَ عَهْدًا تُؤَدِّهِ إِلَيَّ يَوْمَ الْقِيَامَةِ، إِنَّكَ لَا تُخْلِفُ الْمِيعَادَ

安拉啊，天地的创造者，全知幽玄和可见的主，我在今世与你缔约：如果你让我放任自流，那么这将使我趋向害处，远离益处。我只信赖你的仁慈，因为你从来不违背你的约定，所以让这成为我与你所建立的复生日之约吧。

Allāhumma fātira al-samāwāti wal-arḍi, ‘ālima al-ghaybi wal-shahādati, innī a‘hadu ilayka fī hādhihi al-ḥayāti al-dunya: innaka in takilnī ilā nafsī tuqarribunī mina al-sharri, wa-tubā‘idunī mina al-khayri, wa-innī in athiku illā biraḥmatika faj’alhu lī ‘indaka ‘ahdan tu’ addihī ilayya yawma al-qiyāmati, innaka lā-tukhlifu al-mī‘ād



这个堵阿是我们与伟大清高的安拉所做的一个约定。我们所做的祈祷中，只有很少一部分是在与安拉建立约定。显然，当你与安拉建立约定时，当你以安拉的名义起誓时，会使你的祈祷更庄重，有时也会让你的祈祷更真诚。

来自艾斯沃德·伊本·叶兹德的传述，阿卜杜拉·伊本·麦斯欧德（愿主喜悦他）诵读到一节古兰经时，他说，在复生日，安拉会说，“谁和我有约定，让他站

起来。”阿卜杜拉·本·麦斯欧德（愿主喜悦他）的学生们随即要求他对此加以阐述，告知他们“我们该做什么，说什么。”圣门弟子如伊本·麦斯欧德（愿主喜悦他）通常都以这种方式与他的学生互动，他向学生们传授了这个含有众多吉庆的特别的杜阿。

这一节古兰经是：

لَا يَمْلِكُونَ الشَّفَاعَةَ إِلَّا مَنِ اتَّخَذَ عِنْدَ الرَّحْمَنِ عَهْدًا

“但与至仁主订约者除外，人们不得说情”（19:87）

关于古兰经的一个问题是，你如何与其中的章节互动？

先知ﷺ曾说过，你们谁要想要听古兰经就像它刚降示时一样，就让他听阿卜杜拉·伊本·麦斯欧德（愿主喜悦他）的诵读。这便是他如何与古兰经里这一节，以及与“安拉订约”互动的。关于清高伟大的安拉，我们知道，安拉羞于拒绝他真诚仆人的祈祷。所以，当你向安拉祈祷时，你可以说，**“安拉啊，你从不违背你的诺言，你向我们许诺了你的仁慈，所以，向我们显示你的仁慈吧；你许诺如果我们这样做了，你就会那样做。”**这种与你的养主，你的主宰，你的供给者互动的方式美好而又强大。安拉喜欢原谅他的仆人，他喜欢饶恕，喜欢展示他的仁慈。

祈求清高伟大的安拉在复生日给予我们他的仁慈，正如向我们承诺过的，如果我们坚信他，我们转向他，尽己所能地服从他，他就会给予我们他的仁慈。愿清高伟大的安拉给予我们他的仁慈并允许我们进入乐园。阿敏！

第四集 · 我的罪恶与你的仁慈

يَا رَبِّ إِنَّ ذُنُوبِي عَظِيمَةٌ، وَإِنَّ قَلِيلَ عَفْوِكَ أَعْظَمُ مِنْهَا،
اللَّهُمَّ فَامْحُ بِقَلِيلِ عَفْوِكَ عَظِيمَ ذُنُوبِي

我的主啊！我这一生罪孽深重。但是，只要有你些许的宽恕，便足以掩盖我所有的罪恶。安拉啊！求你用你一丁点儿的仁慈，清除掉我如山一般的罪恶吧！

Ya rabbi inna dhunūbī ‘azīmatun, wa-inna qalīla ‘afwika a‘ẓamu minhā,
allāhumma famḥu bi-qalīli ‘afwika ‘azīma dhunūbī



我们今天要谈到的这个人与该系列中提到的其他人完全不同，他是一个非常复杂的人物。我们处在一个英雄不一定总是英雄，反派也不一定总是反派的年代。特别是看过《黑豹》的朋友，一定知道我在说什么。这是一个很有趣的人物，他的名字是阿卜杜拉·马利克·伊本·马尔万（愿主喜悦他）。

毫无疑问，他是一个在伊斯兰历史上有过杰出贡献的哈里发。但是在他的履历中也有很多瑕疵。很多时候当你审视一些复杂的人物时，你既不会完全否定他们的成就，也不会对他们的瑕疵视而不见。马尔万（愿主喜悦他）是一个对自己的不足很有自知之明的人，而且能意识到情况的复杂性。所以他在弥留之际做了这样的祈祷。（伊玛目阿斯玛曾坦言，他嫉妒马尔万能以这样优美的祈祷伴随生命的终结）

他说：“我的主啊！我这一生罪孽深重。但是，只要有你些许的宽恕，便足以掩盖我所有的罪恶。我的主啊！求你用你一丁点儿的仁慈，清除掉我如山一般的罪恶吧！”

这非常有趣，因为这个祈祷非常优美，它里面没有任何自吹自擂的成分，只有坦坦荡荡地承认自己的软弱不足，这是我们在祈祷时应该做的。你应该完全私人的、情真意切地面对清高伟大的安拉，并且承认自己的缺陷和软弱。如果你看过先知ﷺ所有的祈祷，尤其是在关于向安拉祈求恕饶的祈祷中，总是会出现对自己缺陷的坦白。就像他们在求恕词中说的那样：“**我确认你对我的恩典，也承认我的一切罪过。**”

但是，阿卜杜拉·马利克·马尔万(愿主喜悦他)还意识到了一个非常重要的点，那就是你不会因为自己广积善德或者罪恶甚少而进入天堂。你能进入天堂，全凭你为之做出的努力以及你值得清高伟大的安拉的仁慈。我们都非常渴求安拉的仁慈。当你想到今世的生活时，先知ﷺ曾经说过：“**在安拉全部的仁慈中，有九十九份都留给了后世，只有一份分给了今世。**”

可以想象，你有一个何等仁慈的主啊！如果能意识到这一点，我们就应该在生命的最后时刻依然充满希望。但是这份希望不能成为我们的借口，或是让我们逃避自己的责任和义务。这份希望永远都不该将“我”放在第一位，而应该是安拉，应该是他的仁慈。我们应该意识到，并且承认，安拉些许的仁慈，便足以消除我们所有的罪恶。

祈求安拉宽恕我们一切大大小小、公开或私下、有意或无意中犯下的所有罪恶。
阿敏！

第五集 · 杀死我的那双手

اللَّهُمَّ ارْزُقْنِي شَهَادَةً فِي سَبِيلِكَ وَاجْعَلْ مَوْتِي فِي بَلَدِ رَسُولِكَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ. اللَّهُمَّ لَا تَجْعَلْ قَتْلِي عَلَى يَدِ عَبْدٍ سَجَدَ لَكَ سَجْدَةً يُحَاجُّنِي بِهَا يَوْمَ الْقِيَامَةِ

安拉啊！我向你祈求，赐予我为主道牺牲的烈士品级，让我归真在先知ﷺ的城市。安拉啊！不要让我牺牲在向你叩头的人的手中，以免我和他要在复生日因此事而对峙。

Allāhumma urzuqni shahādatan fī sabīlīka waj‘al mawtī fī balādi rasūlīka
ṣalla Allahu ‘alayhi wa-sallam.Allahuma lā-taj‘al qatlī ‘alā yadi ‘abdin
sajada laka sajdatan yuhājjunī bihā yawma al-qiyāmah



在第一集中，我们讨论了艾布·拜克尔（愿主喜悦他）的归真，以及他多么渴望能将他最后一份善功作为最优美的善功，最后一天作为他最好的一天，以及最美好的时刻作为他见主的时刻。现在，让我们来看看欧麦尔（愿主喜悦他）的情况。想象一下，如果你知道自己将被杀害，你的结局是死于谋杀，你会有何反应。

欧麦尔（愿主喜悦他）知道这个事实，因为有一次，先知ﷺ和他，以及艾布·拜克尔，奥斯曼（愿主喜悦他们）站在在武侯德山上，山震动了起来。先知ﷺ说：“武侯德啊！你镇定下来。在你之上，有一位先知，有一位诚实之人，还有两位烈士。”所以欧麦尔（愿主喜悦他）很清楚，自己将成为烈士，但对他来说，这还不够。

他知道自己已经被保证了天堂，因为先知ﷺ在很多场合下都曾提过欧麦尔（愿主喜悦他）是被保证了天堂的一位圣门弟子。但是他仍然恐惧自己是否是一名伪信士，以至于他会亲自找到胡塞法（愿主喜悦他）向他求证自己是否在先知ﷺ说过的伪信士名单上。

所以欧麦尔（愿主喜悦他）即使知道自己会以烈士的身份归真，他仍然为自己离世的最后一刻做了很多堵阿，比如他将被谁杀死，在哪里被杀，怎样被杀。

在这个堵阿中，欧麦尔（愿主喜悦他）向安拉祈祷说：**接受我作为烈士，归真在先知ﷺ的城市。**

这个堵阿的奇妙之处在于，先知ﷺ定居于麦地那，穆斯林大众也居住在此，因此他在先知ﷺ的城市里被杀害而归真的可能性很低。

当他做这个堵阿时，他的女儿问他：“你怎么会以烈士的身份归真于麦地那呢？”他回答说：“如果安拉意欲发生，它就会发生。”欧麦尔（愿主喜悦他）非常坚信这件事一定会发生。

这件事的强大而有美好之处在于，这个曾经要谋杀先知ﷺ的人，却在当天成为了穆斯林，最后又在先知ﷺ的城市里以烈士的身份归真，并葬在了先知ﷺ身旁。这就表明了，不到最后一刻，你永远不知道一个人的结局到底会如何。

欧麦尔（愿主喜悦他）继续这个堵阿，他祈求道：**不要让我牺牲在向你叩头的人的手中，以免我和他要在复生日因此事而对峙。**

欧麦尔（愿主喜悦他）不想死于信士之手，也不想死于任何看起来虔诚正义的人之手。他也不想被高喊着“安拉至大(Allahu Akbar)”或“除安拉外绝无值得崇拜的 (La ilaha illa Allah)”的人杀死。事实上，当欧麦尔被刺时，他正在圣寺里领拜，他问的第一个问题就是：刺他的人是否是穆斯林。当他得知凶手不是穆斯林时，他说：感赞安拉，我最后不会归真于一名信士之手。

从这个堵阿我们还可以看出，欧麦尔（愿主喜悦他）对这个今世毫无留恋，因为他是如此的向往后世的乐园，以至于他把这一切都包含在他的祈祷中了。

他祈求清高伟大的安拉，让他作为烈士归真，因为先知曾说：“谁真诚的祈求作为烈士归真，即使他最终死在了自己的床上，他仍享有烈士的品级”。所以，如果一个人在他的祈祷中真诚地祈求为主道献身，那么不管他们死亡时是什么情况，他们都会享有烈士的品级。

欧麦尔（愿主喜悦他）还祈求安拉让他在先知ﷺ的城市里归真，因为先知ﷺ曾说过：“你们中间谁（指穆斯林）能死在麦地那，就让他这么做吧。”也就是说，让我们尽可能的在麦地那生活更长的时间，并期待在那里归真，因为先知ﷺ说过：“他会为在麦地那归真的人求情。”

最后，出于他对这个稳麦（穆斯林大众）的关心和怜爱，以及他害怕在审判日与另一位信士因此事而对峙争辩，他祈求清高伟大的安拉，让杀死他的人不是一个信士。

而最终，安拉实现了他所有这些看似不可能发生的情况。他就葬在艾布拜克尔（愿主喜悦他）和先知ﷺ的身边。

所以永远不要低估了安拉的大能，对于至仁至慈的主来说，没有什么是不可能的。

祈求安拉慈悯我们每一人都能得到最好的结局，并赐予我们烈士的品级，让我们归真在先知ﷺ的城市里。阿敏！

第六集 · 与先知ﷺ于天园相伴

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ إِيمَانًا لَا يَزْتَدُّ، وَنَعِيمًا لَا يَنْفَدُ، وَمُرَافَقَةً نَبِيِّكَ مُحَمَّدٍ صَلَّى
اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي أَعْلَى جَنَّةِ الْخُلْدِ

安拉啊！我向你祈求！求你使我的信仰永不消逝！幸福永不枯竭！求你慈悯
我，让我能在最高品级永久的乐园中常伴先知左右！

Allāhumma innī as' aluka īmānan lā-yartaddu, wa-na'īman lā-yanfadu,
wa-murāfaqata nabīyyika Muhammadan ṣalla Allahu 'alayhi wa-sallama
fī a'lā jannati al-khuldi



你可能经常会听到这样一则传述，当先知ﷺ路遇某人，或经过某人的家，或在清真寺看到某人时，如果他在无意中听到他们的堵阿，先知会赞成他们做的堵阿，并表达自己的赞叹。

来想象这样一个场景：先知ﷺ同艾布·拜克尔以及欧麦尔（愿安拉喜悦他们）一同走在麦地那的街道上，穿过先知清真寺，然后遇到了阿卜杜拉·伊本·麦斯欧德（愿主喜悦他），伊本·麦斯欧德（愿主喜悦他）整晚站立，沉浸在他的礼拜中，用最美的诵读呼唤着安拉。

以前，先知ﷺ就非常喜爱麦斯欧德（愿主喜悦他）的诵读，还经常要求他诵读古兰经给他听。

这三人路过伊本·麦斯欧德（愿主喜悦他），看到他哭泣着、呼唤着，沉浸在他的诵读中，然后他开始做祈祷。先知见状停下来，驻足静听他的言语后，说：“去

祈求吧，你的祈求会被准许。”听到这，艾布·拜克尔和欧麦尔（愿主喜悦他们）也希望能得到这样的祝福。你想想看，当你祈祷的时候，先知ﷺ说：“去祈求吧，你的祈求会被准许。”是何等的荣耀。

他向清高伟大的安拉所做的祈祷是这样的：“**安拉啊！我向你祈求！求你使我的信仰永不消逝！幸福永不枯竭！求你慈悯我，让我能在最高品级永久的乐园中常伴先知左右！**”随后安拉的先知ﷺ说道：“阿敏（求主准承）！”

没有比这更美好的了！这段堵阿对伊本麦斯欧德（愿主喜悦他）来说是如此的珍贵，他说：“誓以安拉！不论我是单独礼拜、还是做主命拜、亦或是副功拜，都会在礼拜结束时向安拉做这个包含了一切的堵阿。”

因为信仰应当是我们在这个世界上最为珍视的东西，所以这里祈求到“求你使我的信仰永不消逝！幸福永不枯竭。”当你向安拉祈求乐园时，先知ﷺ说：“**不要只是祈求乐园，要祈求乐园中的最高等级。**”所以，伊本·麦斯欧德（愿主喜悦他）向清高伟大的安拉祈求，在最高等级的乐园中与先知ﷺ常伴左右。言下之意，我不满足于只是进入乐园，或者进入最高等级的乐园，我还想在最高等级的乐园中陪伴在先知ﷺ左右。这是祈求陪伴在先知ﷺ左右最珍贵的堵阿，这是圣门弟子们的祈求。安拉的先知ﷺ会问他们：“你们想要什么，你们渴望什么？”而他们想要的就是能陪伴在先知左右。

祈求安拉慈悯我们永不消逝的信仰，慈悯我们永不枯竭的幸福，慈悯我们得以在最高品级的乐园中与先知常伴左右。阿敏！

第七集 · 安拉啊！你知道我爱你！

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ صَبَاحِ النَّارِ وَمِنْ مَسَاءِهَا، وَلَمَّا نَزَلَ بِهِ الْمَوْتُ
قَالَ : هَذِهِ آخِرُ سَاعَةٍ مِنَ الدُّنْيَا، اللَّهُمَّ إِنَّكَ تَعْلَمُ أَنِّي أُحِبُّكَ فَبَارِكْ لِي فِي
لِقَائِكَ

安拉啊！我向你祈求免于火狱朝夕的刑罚。安拉啊！这是我在今世停留的最后时刻。你知道我有多爱你，所以请祝福我们即将到来的相见。

Allāhumma innī a‘ūdhu bika min ṣabāḥi al-nāri wa-min masā’ ihā, wa-lammā nazala bihī al-mawtu qāla: hādhihī ākhiru sā‘atin mina al-dunyā,
allāhumma innaka ta‘lamu annī uḥibbukā fa-bārik lī fī liqā’ ika



在先知ﷺ的众多追随者之中，有一位名为胡宰法·本·也曼（愿主喜悦他）的圣门弟子，他是先知ﷺ的秘密守护者。先知ﷺ曾告诉过他伪信士的名单。

胡宰法（愿主喜悦他）曾说：一般人们都去向先知ﷺ询问美好的事物，比如乐园，充满希望的事物。但我常向先知ﷺ询问罪恶的事情，以及犯罪的结果，以便我避免自食恶果。

胡宰法（愿主喜悦他）曾向安拉做这个堵阿，他说：“安拉啊！我向你祈求免于火狱朝夕的刑罚。”意为：无论如何，我都不想和火狱扯上任何关系。他恐惧火狱的刑罚，不想以任何方式受到刑罚。

当胡宰法（愿主喜悦他）要去世时，他做的这个堵阿，不禁让人起鸡皮疙瘩。他说：

“安拉啊！这是我在今世停留的最后一个小时。你知道我爱你，所以请祝福我们即将到来的相见。”

当你离开这个世界的时候，你要有多么爱安拉，你对这份爱有多么自信，才可以说出——“安拉啊，你知道我有多爱你，请祝福我们即将到来的相见”这样的话。

这是我们所有人都会面临的考验，伊玛目艾哈迈德（愿主喜悦他）曾说：如果你想知道你在安拉那里的位置，先看看他在你心目中的位置。如果你想知道安拉有多爱你，先看看你有多爱他。胡宰法（愿主喜悦他）与安拉有着紧密的联系，他对这份爱有信心，所以他不是单纯地说自己爱安拉，而是说“安拉你知道我有多爱你。”这是他与请高伟大的安拉之间紧密相连的有力证明。

当然，对于我们来说，先知ﷺ曾教导我们该这样向安拉祈求：**“安拉啊！我向你祈求，望能获得你的爱，获得那些喜爱你的人们的爱，以及每一个都能让我们更接近你的爱的善行。”**所以我们要向安拉祈求获得他的爱，获得安拉喜悦之人的爱，获得喜爱安拉之人的爱，以及每一个能让我们接近他的爱的善行。让所有这一切的爱围绕着我们，因为归根结底，希望与恐惧只是带领我们接近安拉的翅膀，而整个信仰的主体以及核心是对安拉的爱。

祈求安拉让我们带着我们爱他，也被他所爱的确信归真。祈求安拉使我们在审判日与他的团聚成为彼此相爱之人的团聚。祈求清高伟大的安拉让我们在审判日因他的爱而相聚在一起。阿敏。

第八集 · 一位母亲的珍贵祈祷

اللَّهُمَّ ارْحَمْ طُولَ ذَلِكَ الْقِيَامِ فِي اللَّيْلِ الطَّوِيلِ، وَذَلِكَ النَّحِيبِ وَالظَّمَا فِي
هَوَاجِرِ الْمَدِينَةِ وَمَكَّةَ، وَبِرَّهُ بِأَبِيهِ وَبِي. اللَّهُمَّ قَدْ سَلَّمْتُهُ لِأَمْرِكَ فِيهِ
وَرَضِيْتُ بِمَا قَضَيْتَ فَأَثْبِتْني فِي عَبْدِ اللَّهِ ثَوَابَ الصَّابِرِينَ
الشَّاكِرِينَ

安拉啊，求你怜悯他在漫漫长夜中的长久站立，在麦加和麦地那炎炎夏日中的
呜咽干渴，（为所有他忍受饥饿、苦难以及被遗弃的日子，为所有他在长夜里
为你站立、向你祈祷的日子而怜悯他吧）求你因他孝顺他的父亲和我而回赐他
吧。安拉啊，我已将他完全托付给你的前定，我对你的任何决定都满意，求你
因我的忍耐和感恩而回赐我吧。

Allāhumma irḥam ṭūla dhālika al-qiyāmi fī al-layli al-ṭawīli, wa-dhālika al-
naḥībi wal-ḡama' a fī hawājiri al-madīnati wa-makkah, wa-birrahu bi-
abīhi wa-bī. Allāhumma qad sallamtuhu li-amrika fih, wa-raḡaytu bimā
qaḡayta fa-athibnī fī 'abdi Allāhi thawāba al-ṡābirīn al-shākirīn



阿卜杜拉·本·祖拜尔（愿主喜悦他）的故事是先知和圣门弟子传记中最感人也
最令人心碎的故事之一，他是在麦地那诞生的第一个穆斯林孩子，人们抱着他高
呼安拉至大。他被艾布·拜克尔（愿主喜悦他）和先知ﷺ看护，他的出现破除了
当时关于麦地那的穆斯林妇女因被诅咒而不能生育的谣言；他最后死于暗杀，并
被钉在十字架上，十分悲惨。阿卜杜拉·本·欧麦尔（愿主喜悦他）说：我见证
了那一天，人们抱着他走过麦地那的街道，高呼着“安拉至大”庆贺他的诞生；

我也目睹了那一天，人们将他钉死，那些丑陋的人以安拉的名义，高呼着“安拉至大”而庆祝，正如他出生时那些美好的人高呼“安拉至大”，抱着他走过麦地那的街道，庆贺他的诞生。

这些谋杀者们高呼着安拉至大，对刺杀他感到高兴；这一点值得我们深入思考和了解阿卜杜拉·本·祖拜尔（愿主喜悦他）不断抗争的坚强品质。他是在各种对抗中出生的。当他面对来自哈里发的压迫，面对说着“除安拉外没有应受崇拜的，穆罕默德是安拉的先知”的人们的压迫时，他来到了当时已是百岁高龄的母亲阿斯玛·宾特·艾布·拜克尔（愿主喜悦她）的面前。他的母亲阿斯玛（愿主喜悦她）是最早为先知ﷺ送食物，保守先知ﷺ和艾布·拜克尔（愿主喜悦他）迁徙消息的穆斯林之一。她的一生都在为伊斯兰服务，她也因此而被艾布·贾海里殴打，她的一生中都在对抗各种困境与艰难，而她已年岁过百。现在她的儿子来寻求她的建议，想要知道该如何面对迫害。她安慰了他并帮他做好准备，来面对之后会被钉死在天房旁一事。因此，她为他做了这个杜阿，没有任何一个祈祷，比一位母亲所做的祈祷更强大，比一位受压迫者所做的祈祷更有力量。

这个杜阿包含了很多主题：被压迫者的祈祷，母亲的祈祷；这位母亲对她的孩子的爱与欣赏，她看到她的儿子彻夜为清高伟大的安拉站立、在安拉面前哭泣、呼唤安拉；他如何奋斗一生，对抗各种困境。她不仅提到了他的牺牲和奉献，也同时祈求安拉回赐自己的牺牲和奉献。也许我们从这个杜阿中可以学到的最重要的一件事是，阿斯玛预感到他的死亡也最终将导致自己的死亡（因为她当时是依靠儿子活着的）。当阿卜杜拉·本·祖拜尔（愿主喜悦他）被钉死在十字架上，他的遗体就被钉在天房旁边，这位当时已经一百岁的女人出来，对着他的遗体哭泣，她说：“难道现在还不可以把这位崇高的战士放下来吗？难道现在这具遗体，这个人还不可以得到尊重吗？”她不断恳求，直到他的遗体被放下来，这之后几日她便去世了。愿清高伟大的安拉喜悦她，并让我们在复生日见到这位美丽的女性，这位强大的母亲，她在任何情况下，都是抗争和正义的标志。祈求清高伟大的安拉喜悦她的儿子和他们的家人。

祈求安拉让我们能以最大的勇气和真诚面对压迫我们的人，即使在最困难的时期，也做忍耐和感谢的家庭。阿敏！

【附】

阿卜杜拉·本·祖拜尔（愿主喜悦他）背景介绍：

阿卜杜拉·本·祖拜尔是一位穆斯林的哈里发。他出身显赫，他是艾布·拜克尔的外孙，圣妻阿伊莎是他的姨妈；他的父亲祖拜尔是先知ﷺ的表兄弟，也是圣妻赫蒂哲的外甥，还是被报喜进天堂的十人之一；阿卜杜拉在宗教功修上也非常优秀，他通晓教法，熟知圣行，而且礼拜非常专注。先辈学者们对他有很多正面评价，仅举两例：伊本·凯西尔在介绍他时讲到，有一次阿卜杜拉·本·祖拜尔在礼拜时，从屋顶掉下来一条蛇，并缠到了他的儿子希沙姆的肚子上。妇人们纷纷尖叫并想办法解救了他的孩子，其间阿卜杜拉一直没有中断他的礼拜，直到礼完拜，他才知道发生了什么。伊本·阿巴斯这样评价他：“他是古兰经的诵读者，圣行的遵循者，安拉的服从者，因敬畏而常斋戒的人，先知ﷺ门徒之子（最先归信先知ﷺ的人被称为先知的门徒），他的母亲是艾布拜克尔的女儿，安拉的先知ﷺ所喜悦的妻子阿伊莎是他的姨母，所以除了被真主剥夺了远见的人以外，不会有任何人忽视阿卜杜拉·本·祖拜尔应得的权利。”

阿卜杜拉在阿里之子侯赛因被穆阿维叶之子叶其德 Yazid 手下将领杀害，以及叶其德本人去世后，宣布了自己的哈里发权。当时的阿拉伯地区实际上形成了四股政治势力，在叙利亚的吾麦叶家族，在麦加的阿卜杜拉·本·祖拜尔和他的支持者们，（圣妻阿伊莎也是支持他的，他的支持者也包括阿伊莎的支持者），在伊拉克的阿里后裔的支持者（什叶派），以及哈瓦利吉派。吾麦叶家族将整个穆斯林大众的哈里发权变成了家族继承制，以及他们的哈里发和手下将领的残忍嗜血，引起了穆斯林大众的不满。在阿卜杜拉·本·祖拜尔宣布哈里发权之后，整个阿拉伯地区，除了叙利亚的个别部分，绝大多数都承认了他的哈里发权，并对他宣誓效忠。但随着吾麦叶家族选出新的哈里发人选，加上手下得力将领的帮助，形势逐渐变得对吾麦叶家族有利。最终，阿卜杜拉·本·祖拜尔在与吾麦叶家族抗争十二年，一步步失势之后，被围困在了麦加，但即使最后当他身边的人都纷纷倒戈，他也没有停止战斗，直到最终壮烈牺牲。

第九集 · 请从我自身的贪婪上护佑我

اللَّهُمَّ قِنِي شُحَّ نَفْسِي

主啊！请从我自身的贪婪上护佑我。

Allāhumma qinī shuḥḥa nafsī



当我们去看先知们，圣门弟子们以及那些清廉者们他们所害怕的事情，我们有时会觉得难以理解。他们在很多事情上都非常虔诚，但仍然会害怕沾染上他们已经远离的各种罪恶，而这恰恰凸显了他们对自己的言行高标准、严要求。

例如，易卜拉欣圣人（愿主赐福他）被称为诚实之人(al-siddiq)，但他仍然害怕会有不诚实之举。

麦尔彦（愿主赐福她）是最谦逊、最伟大、也是最纯洁的女人，但她比起其他任何事物，都害怕自己会变得不端庄。

大家最熟悉的最富有的圣门弟子应该是阿卜杜拉合曼·伊本·奥夫（愿主喜悦他）。他以慷慨大方而闻名，当他把他的商队带到麦地那时，这些商队的规模非常庞大，以至于麦地那的人们都在担心这座城市是不是被占领了，还是有军队要进攻她们。

他不断地给予他人，奉献财富，以便他能向清高伟大的安拉祈求：让他在今世获得更多的给养，让他能继续施舍，并且祈求安拉因为他的慷慨，让他进入乐园。

有人看到，他在游转天房时，没有做任何事，只是一遍又一遍地做着这个祈祷。想象一下，这个慷慨大方的人围绕着克尔白走了七圈，而他念得唯一的堵阿就是——

“主啊！请从我自身的贪婪上护佑我。”

当有人问他为什么你只做这一个堵阿时，他回答道：“如果我能免于私欲的贪婪，我就不会去偷窃，就不会去通奸，就不会去做任何罪恶的事情。”

首先，从“贪婪”最表面的含义去理解：

如果一个人对他的钱变得贪婪，他会开始欺骗和利用别人，甚至在没有必要的情​​况下剥削他人。正如先知ﷺ曾说过：如果阿丹的子孙得到一个山谷的金子，他还想要另一座。如果他得到两个山谷的金子，他还会想要第三个。他永远不会得到满足，直到他的嘴里被塞满了尘土。他不断的想要拥有更多的物质，直至他自身毁灭。

阿卜杜拉合曼（愿主喜悦他）所指的另一层“贪婪”指的是“精神贫穷”，这类人与经济困难的人无异，他们会以不道德之举来剥削他人。这类“穷人”不是真的经济拮据，而是拥有很多钱但仍然觉得自己很贫穷。他们想要更多的钱，因此会开始做一些不道德，甚至违法的事。这就阿卜杜拉合曼（愿主喜悦他）所说的，我们因空虚感而犯罪，当这种空虚没有得到适当的填补时，我们会趋向犯罪。通常，同样的感情引发了经济意义上的剥削，让一个人为了满足自己和私欲做出一些没有下限的丑事。

所以不论是经济层面上，还是情感层面上的“贪婪”，我们都应该学习并祈祷这个堵阿。我们应当寻求安拉的护佑，避免让我们放任私欲或陷入罪恶，祈求安拉保护我们不受其伤害，不要让我们以安拉不喜悦的方式来获得不属于他给我们注定的给养。阿敏！

第十集 · 比狂风更强大的祈祷

أَرَيْتَنَا قُدْرَتَكَ فَأَرِنَا عَفْوَكَ

你已经向我们昭示了你的大能，现在请让我们看到你的宽恕吧！

Araytanā qudrataka fa-arinā 'afwaka



我想请你们想象一下这样一种情况——

当你身处一艘船上，突然风起云涌，巨浪滔天，你觉得可能快要被淹没、快要从船身跌落进大海中了。变幻莫测的海洋非常可怕，这确实是一个非常艰难的时刻。有人可能也曾处于这种状况之中，而且会联想到关于先知尤努斯（愿主赐福他）的故事。

这是由伊玛目宰海比（愿主慈悯他）讲述的发生在先贤易卜拉欣·伊本·阿赞姆（愿主慈悯他）身上的故事。易卜拉欣·伊本·阿赞姆是一个圣贤、学者，超群绝伦，他的正直被周围的人所认可。他曾搭乘一艘船，那时狂风大作，海浪撞击着船身，船上的所有人都觉得必死无疑。然而易卜拉欣还在睡觉。当情况变得愈发糟糕，船身左右摇晃，以至于快要倾覆时，他从睡梦中醒来，走到甲板上。人们见状对他说：“伊斯哈格的父亲（易卜拉欣）啊！你现在能不能向安拉祈求些什么，让我们能够死里逃生？”然后他仅仅只说了一句话，然而这句话的威力却是巨大的。他将手伸向天空，并且开始说：“永生不灭维护万物的主啊！你已经向我们昭示了你的大能，现在请让我们看到你的宽恕吧！”当他刚说出这句话的时候，一切都归于平静了。海面风平浪静，船继续向前航行。然后易卜拉欣又回去躺下，继续睡觉了。

这是人与安拉之间的一种连接。但我并非仅仅只想讨论这个故事本身，比如易卜拉欣是多么的令人惊奇。而是想请专注于这个堵阿的主题——当我们自己亲身体验到安拉的大能，发现自己无能为力，只能完全地托靠安拉。注意，在这个堵阿里，他并没有说“你已经向我们显示了你的刑罚”，而是说“你已经向我们显示了你的大能”。

“你已经向我们昭示了你的大能，现在请让我们看到你的宽恕吧！”

这里的“宽恕”超越了仁慈和原谅。当我们处于一种非常孤独、没有安全感的状态时，请记得做这个堵阿“你已经向我们昭示了你的大能，现在请让我们看到你的宽恕吧！”所以下一次当你发现自己处在一个非常令人绝望的时刻，也许现在你就处于这样的状态，应该完全地托靠安拉，并且说“安拉啊！我已见证了你的大能，你已经展示了您的大能，我现在需要你的宽恕和仁慈。”

祈求安拉慈悯我们他的宽恕和平安，就如同他总是向我们展示他的大能，让我们在今后两世都能见证这种大能和怜悯。阿敏！

第十一集 · 不要惩罚赞颂你的舌头

إِلَهِ لَا تُعَذِّبُ لِسَانًا يُخْبِرُ عَنْكَ، وَلَا عَيْنًا تَنْظُرُ إِلَى عُلُومِ تَدُلُّ عَلَيْكَ، وَلَا
يَدًا تَكْتُبُ حَدِيثَ رَسُولِكَ؛ فَبِعِزَّتِكَ لَا تُدْخِلْنِي النَّارَ

我的主啊，求你不要惩罚向人们讲述你的舌头，求你不要惩罚我阅览引导人们走向你的知识的眼睛，求你不要惩罚书写你先知的圣行的手，求你凭借你的尊严使我免入火狱。

Ilāhī lā-tu`adhib lisānan yukhbiru `anka, wa-lā `aynan tanẓuru ilā `ulū
min tadullu `alayka, wa-lā yadan taktubu hadītha rasūlika; fabi`izzatika
lā-tudkhilnī al-nār



伊玛目伊本·诏兹（愿主喜悦他）是一位杰出的老师和学者，他生活在先知ﷺ之后的几世纪。他常跟学生说：如果你们进了天堂却没有发现我，请你们向安拉询问我的消息，并祈求清高伟大的安拉使我也进入天堂。

伊玛目伊本·诏兹（愿主喜悦他）上课时，同时有几千个学生来听课。他常常在上课时向清高伟大的安拉祈求：“安拉啊，请不要惩罚我！如果你惩罚了我，那么人们会说，安拉惩罚了那个曾经传授安拉知识的人。”

他这段美好的堵阿以及对安拉的恳求，是来自于他对伪信的惧怕。安拉啊，我在向人们教授关于你的知识，所以请你不要羞辱我，不然人们会说安拉羞辱了那个曾经给他们教授关于安拉知识的人。我在引导人们进天堂，我只是你引导人们进入天堂的一种媒介，但如果我说了你所不悦之言，或做了你所不悦之事，请不要因此惩罚我，不要让人们在进入天堂后却找不到当初那个

教授关于你知识的人。这是我们从先知ﷺ那里学到的礼节——带着谦卑而非傲慢的态度，用善行来呼唤安拉。

当你在向清高伟大的安拉祈祷时，你要承认你的缺点，或者意识到自己并不是最优秀的人，你要改正自己的不足。当你做一个引导人们去往天堂的媒介时，安拉出于他的慷慨、仁慈和尊严，便不会让你进入火狱。

祈求清高伟大的安拉让我们在不迷失自我的同时成为对他人有益的人，祈求他引导我们，通过我们引导他人，拨正我们的心，拨正他人的心，并通过我们帮助改善他人。祈求清高伟大的安拉允许我们在他的仁慈下进入天堂，并接受我们的善功，饶恕我们的罪恶。阿敏。

第十二集 · 不要让我成为反面典型

اللَّهُمَّ لَا تَجْعَلْنِي عِبْرَةً لِّغَيْرِي ، وَلَا تَجْعَلْ أَحَدًا أَسْعَدَ بِمَا عَلَّمْتَنِي مِنِّي

主啊！不要让我成为反面典型，
不要让任何人从你教授给我的知识中，比我受益更多。

Allāhumma lā-taj'alnī 'ibratan li-ghayrī,
wa-lā taj'al aḥadan as'ada bimā 'allamtanī minnī



上次我们谈到过伊玛目伊本·诏兹（愿主慈悯他），他畏惧安拉的惩罚，因为他担心自己也许引导了学生们，但身为老师却未能进入乐园；也许他所写、所读、所见的均是安拉喜悦的，但最后却因为没有以安拉喜悦的方式运用这些能力而被惩罚。

另一位清廉之士，穆塔利夫·伊本·阿卜杜拉（愿主慈悯他）的祈祷也与之类似，不过从不同的角度谈及了畏惧。

在这个堵阿中，他提及了自己的缺点，并向安拉祈祷道：“主啊，不要让我成为反面典型。”很显然，他指的是自己的罪过。接着他祈祷道：“不要让任何人从你教授给我的知识中，比我受益更多。”也就是说“在你向我传授的知识中，让我成为最大的受益者；在我把你的知识教授给别人时，让我成为最大的受益者。”

这个堵阿非常强烈的表达了与伊玛目伊本·诏兹（愿主慈悯他）的祈祷相似的感受。先知ﷺ曾提到有些人像肥沃的土地，能够吸收启示中的养分，获取水分后，就会产出有益于他人的作物，同时自己也吸收了营养。但对于有些

土地，水分只能保留在坚硬的表面，土地本身和周围的人都不会受益。还有一部分人，他们就像碗，或像容器一样，虽然自己不能获得养分，但却惠及他人。我们不想仅仅成为只益于他人的容器，而是希望能像肥沃的土地，从自己的给予中也能吸收养分。

伊本·诏兹和穆塔利夫·伊本·阿卜杜拉（愿主慈悯他们）就对此有着深切的认识，所以才会祈祷“不要让我成为伪信、缺点、罪恶的反面典型”，并且同时说道“不要让他人从我所教授的知识中，比我受益更多。（在我所教授的知识中，让我成为最大的受益者）。让我能够更充分的受益于自己所教”。因为我们不想成为一个坐而论道的说教者。

安拉在古兰经中提到：**信道的人们啊，你们为什么说你们做不到的事情呢？**
（61:2）

因此，我们应该比任何人都要更努力地去实践他所教导的东西，而不是仅仅为了说教而说教。所以我们要经常向安拉祈祷，赐予我们有益的知识，以及在我们传播知识的过程中，自己不偏离正道。

让我们祈求安拉能让我们学习正确的知识，并从中受益，让我们能教授正确的知识，并同清廉者们一同进入乐园，他们不仅拥有知识，而且能在拥有知识的同时能践行所学所传。阿敏！

第十三集 · 免遭考验而享有的品级

اللَّهُمَّ إِنْ كُنْتَ بَلَغْتَ أَحَدًا مِنْ عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ دَرَجَةً بِبَلَاءٍ فَبَلِّغْنِيهَا بِالْعَافِيَةِ

安拉啊，如果你使你清廉的仆人中的某一位因他受到的考验而到达一定的品级，求你让我免遭考验而享有相同的品级吧！

Allāhumma in kunta ballaghta aḥadan min ‘ibādika al-ṣālihīna darajatan
bi-balā’ in fa-ballighnīhā bil-‘āfiyah



遭受困境时，我们常自问为什么我们要遭受如此困境。我们得知，如果我们遭受困境时，能够按照先知ﷺ教导的那样来应对困境，并将之内化为我们信仰的一部分，那么我们会因此享有重大的回赐。当我们常常听到清高伟大的安拉因为怜悯所以将困难降临于他所意欲之人时，我们不禁开始思考这是否是我获得安拉喜悦的唯一方式？先知ﷺ在圣训里也提过，安拉考验他所喜爱之人。

那么我们是否只有经历了严峻考验才能获得安拉的喜爱呢？人们在后世中也会谈到这一点。先知ﷺ说，在后世，当被免于考验的人看到经受考验的人得到安拉的奖赏时，他们希望安拉可以让他们回到今世，他们甚至不惜割伤自己的皮肤，来换取清高伟大的安拉的宽慰以及安拉给遭受困境的清廉者们的巨大回赐。那么，问题来了：我们是否有任何途径，可以在不经历严峻困境的情况下，在清高伟大的安拉那里获得很高的品级？我们又该如何将这一概念和古兰经里的以下祈祷联系起来：

“安拉啊，求你赐给我们今世的美好，和后世的美好，并保护我们免遭火狱的刑罚”（2:201）

同样地，有人听到赛俩目·本·穆提（愿主喜悦他）做过这样的堵啊：“安拉啊，如果你使你清廉的仆人因他们所受的考验而到达一定品级，求你在不考验我的情况下赐我相同的品级。”

安拉是全能的，他能够给予我们今世和后世的美好。但我们不要仅仅只是祈求安拉让我们免遭考验，当我们在遭受考验时我们也应该从容面对，因为也许这个考验是我们获得安拉喜悦的品级的唯一方式。同时，当你祈求安拉时，你应当知道你所祈求的是一位仁慈的，大能的主，所以向他祈求最好的吧。

祈求清高伟大的安拉赐予我们今世和后世的美好，并保护我们免遭火狱的刑罚。祈求他赐予我们寻求者的最高品级，忍耐者的最高品级，以及感恩者的最高品级，并使我们免遭可能使我们失去忍耐和忍耐的回赐的考验，阿敏！

第十四集 · 我的罪恶与他的恩典

اللَّهُمَّ لَا تَحْرِمْنِي خَيْرَ مَا عِنْدَكَ لِشَرِّ مَا عِنْدِي

主啊，求你不要因为我的罪恶，而阻碍你将你所拥有的恩典降于我。

Allāhumma lā-taḥrimnī khayra mā-‘indaka li-sharri mā-‘indī



当我们想到“清廉者”这个词时，我们觉得他/她一定是个有名有姓的人。但有时，最清廉的人在今世只是无名之辈，而他们的虔诚却让以虔诚而出名的人颇感动容。

下面这个故事发生在著名圣训学者伊玛目苏富扬·绍利(愿主喜悦他)在世时，他回忆道：“一天，当我正在清真寺里做祈祷、念诵赞词等待下一番礼拜时，我注意到了一位不知名的兄弟，他正在呼唤安拉，而他的祈祷令我余生都难以忘记，他向主祈求：‘主啊，求你不要因为我的罪恶，而阻碍你将你所拥有的恩典降于我。’”伊玛目苏富扬·绍利说：“这位不知名的兄弟的祈祷如此动人，胜于我所了解的和曾为自己做的任何祈祷。”

这则祈祷充满力量，因为它和先知的教导相一致：当你祈求安拉的恩典和赦宥时，你需要知道，他向我们下降的慈恩越多，我们上升到他那里的罪恶、悖逆也就越多。先知在祈祷词“求恕词之冠”中也曾教授过：“我完全承认你赐给我的恩惠，也承认上升到你那里的我所做的罪恶。”

祈求安拉赦宥我们，降仁慈于我们，不要让我们的罪恶和缺点阻碍我们在今后两世获得安拉的慈恩。阿敏！

第十五集 · 一棵树的祈祷

اللَّهُمَّ اَكْتُبْ لِي بِهَا عِنْدَكَ اَجْرًا، وَضَعْ عَنِّي بِهَا وَزْرًا، وَاجْعَلْهَا لِي عِنْدَكَ
ذُخْرًا، وَتَقَبَّلْهَا مِنِّي كَمَا تَقَبَّلْتَهَا مِنْ عَبْدِكَ دَاوُدَ عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ

主啊！祈求您因为我此次的叩头而为我记录一项赏赐，求您因我的叩头而为我消除一件罪恶，祈求您将它作为我的财富在您那里保管，祈求您接受我的祷告就像您接受您仆人达伍德（愿主赐福他）的善功一样。

Allāhumma uktub lī bihā ‘indaka ajran, wa-ḍa‘ ‘annī bihā wizran, wa-
j‘alhā lī ‘indaka dhukhran, wa-taqabbalhā minnī kamā taqabbaltahā
min ‘abdika Dawūda ‘alahi al-ṣalātu wal-salām



我们之前已经讨论过各种人的祈祷：功过参半之人、圣门弟子、清廉的先贤们以及一些默默无闻却使得学者们也受益的人。然而，一棵树的祈祷是怎样的？

据一则可靠圣训传述，曾经有个人在梦中看到一棵树在向安拉祈祷，于是他将这件事传达给先知ﷺ。先知ﷺ过去经常问圣门弟子们，你们中有谁昨天晚上做了我们都可以从中受益的好梦？”这时这个人先知ﷺ说：“安拉的先知啊！我昨天晚上做了一个非常奇怪的梦。我梦到自己好像跟在一棵树后面做礼拜。”言下之意有棵树成了我的伊玛目！（很显然，不同的梦具有不同的象征和意义）。我正在礼拜，然后这儿有一棵树在我的前面。他接着说：“在我叩头的时候，这棵树也叩头了。然后我听到这棵树在向安拉祈祷。

这棵树说：‘安拉啊！祈求您因为我此次的叩头而而为我记录一项赏赐，求您因我的叩头而为我消除一件罪恶，祈求您将它作为我的财富在您那里保管，祈求您接受我的祷告就像您接受您仆人达伍德（愿主赐福他）的善功一样。’”

这是一则非常有趣的圣训。虽然这个人梦见一棵树在祷告，但他真正想要强调的是他所学到的堵阿。当然，世间万物都会赞美清高伟大的安拉，一切赞颂全归于主，但是我们根本无法理解它们的赞颂。但是在这个梦中，树却做了这样一个如此特殊的堵阿。

先知ﷺ非常喜欢这段特别的传述，并且把它看作是一种来自天启智慧和喜悦的形式。先知还在自己礼拜叩头的时候，向安拉做了同样的祈祷，这带给我们很多启示。我们从中可以学到的一点是，当我们礼拜、给安拉叩头的时候，应当意识到最受安拉喜悦的状态是我们叩头祈祷的时候。同样地，苏富扬·伊本·伍亚纳（愿主喜悦他）曾经提到，安拉只将人类创造成能够完美地向安拉叩头的形态，安拉创造我们的身体就是让我们来礼拜，当我们伏地磕头，谦卑地不断呼唤清高伟大的安拉时，没有比这更受安拉喜悦了！先知ﷺ曾经提到过，你离安拉最近的时候是你叩头的时候。所以当你开始礼拜，开始叩头时，你就可以向安拉做一些特别的、只属于你和安拉之间的私密的祈祷，尤其是在副功拜的时候。

祈求安拉接受我们的祈祷，接受我们的叩头，祈求安拉能让我们做谦卑的仆人，不仅在拜功中如此，在日常生活中也能让我们顺从遵守安拉的教法。阿敏！

第十六集 · 不着火的房子

بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ
السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

奉安拉之名，以他的尊名不会遭到天地间的任何伤害，他确是全聪全知的主。

Bismi Allahi al-ladhī lā-yaḍurru ma‘a ismihī shay’ un fī al-arḍi wa-lā fī
al-samā’ i wa-huwa al-samī‘u al-‘alīmu



今天我想跟大家谈谈如何做到对自己的祈祷坚信无疑。人们常常用优美的言语向安拉祈祷，但是他们却以为自己的祈祷不会实现，因为他们自己都不相信自己所说的，或者说，他们未能相信安拉的全能。伊本·盖伊姆（愿主喜悦他）说道：如果你完全信托安拉，以他应被信任的方式信任他，那么你甚至都可以移动山峦。

艾布·穆萨·阿沙里（愿主喜悦他）传述过一个故事，他说他在巴士拉亲眼见到一个街区全部着火，人们到市场上奔走相告，提醒社区的居民回家救火，房子马上要烧毁了。“当时我们遇到了一个人，他的房子就在社区里，我们提醒他赶快回家救火，他却回答说：‘我并不担心我的房子会被烧毁’，并解释‘因为我已经祈祷过安拉让我的房子免于被烧毁之灾’，言下之意：我对我所做的祈祷坚信无疑，我的房子绝对不会被烧毁。而街区的火势还在蔓延，最后，待烟雾消散，人们发现唯一未受影响的就是他的房屋。”

所以艾布·穆萨（愿主喜悦他）说：“安拉的先知所说的话的确是真实的，我曾听先知ﷺ说：‘在我的民族里，有的人头无遮盖，衣衫蓬乱（指他们出身低微，没有什么可以夸耀的财富或地位），但就是这样的人，如果他们以他们的主起誓，

安拉就会实现他们的誓言。” 还有一则圣训，先知ﷺ说有些人可能衣衫蓬乱，遭人拒之门外，但如果以安拉起誓，安拉会重视这个誓言。

这也证明了安拉是临近于任何人的。他关切着那些地位低下，备受轻视的人。一些人在今世无权无势，得不到尊重，尤其在封建社会，没有什么阶级地位能保护他们，他们可能是受人压迫的少数群体，无论以任何方式衡量，他们都处于劣势，备受压迫和欺压。但当这些人接近安拉——万能全能的主、执掌权力的主、众王之王，当他们坚信他们的祈祷，诚心实意地呼唤安拉时，安拉就一定会实现他们的祈祷。

还有一个相关传述，关于圣门弟子中伟大的学者和法官艾布·岱尔达（愿主喜悦他）的故事。当时他所居住的地区着火了，而他的房子没有被烧毁，艾布·岱尔达说，他知道大火不会烧毁他的房屋，因为他做了先知ﷺ曾教授的祈祷：**奉安拉之名，以他的尊名不会遭到天地间的任何伤害，他确是全聪全知的主。**

先知ﷺ曾教导我们每天早晚各念三遍。根据传述，艾布·岱尔达（愿主喜悦他）就是这样实践的，而这也在他身上得到了验证。

祈求安拉让我们深信自己的祈祷定会实现，祈求安拉通过他的全能向我们展示祈祷的力量，使我们更加理解托靠与信任的含义——凭借对安拉的信托，让我们见证今世的奇迹，脱离后世的刑罚。阿敏！

第十七集 · 让先知ﷺ惊叹的祈祷

يَا مَنْ لَا تَرَاهُ الْعُيُونُ ، وَلَا تُخَالِطُهُ الظُّنُونُ ، وَلَا يَصِفُهُ الْوَاصِفُونَ ، وَلَا
تُغَيِّرُهُ الْحَوَادِثُ ، وَلَا يَخْشَى الدَّوَائِرَ ، يَعْلَمُ مَثَاقِيلَ الْجِبَالِ ، وَمَكَائِيلَ الْبِحَارِ ،
وَعَدَدَ قَطْرِ الْأَمْطَارِ ، وَعَدَدَ وَرَقِ الْأَشْجَارِ ، وَعَدَدَ مَا أَظْلَمَ عَلَيْهِ اللَّيْلُ
وَأَشْرَقَ عَلَيْهِ النَّهَارُ ، وَلَا تُوَارِي مِنْهُ سَمَاءَ سَمَاءٍ ، وَلَا أَرْضُ أَرْضًا ، وَلَا
بَحْرٌ مَا فِي قَعْرِهِ ، وَلَا جَبَلٌ مَا فِي وَعْرِهِ ، اجْعَلْ خَيْرَ عُمْرِي آخِرَهُ ، وَخَيْرَ
عَمَلِي خَوَاتِيمَهُ ، وَخَيْرَ أَيَّامِي يَوْمَ أَلْقَاكَ فِيهِ

主啊，没有人曾见过你，没有人能质疑你的存在，再多的言语都无法形容你，任何事都无法改变你。你无惧强权与压迫，你悉知万物的一切：山有多重、海有多深、雨滴有多少、树叶之多少，你彻知夜间所有遮盖之事和白昼所有公开之事。苍天阔地、海底谷底的一切都全然向你明示。主啊，求你让生命的最终时刻成为我生命最美好的那一部分，求你使我最后的善功成为我最好的善功，求你使我和你相见的那天成为我人生最好的一天。

Yā-man lā-tarāhu al-‘uyūnu wa-lā tukhālīṭuhu al-ḡunūnu wa-lā yaṣīfuhu
al-wāṣīfūna wa-lā tughayyiruhu al-ḡawādīthu, wa-lā yakhshā al-
dawā’ ira, ya‘lamu mathāqīla al-jibāli, wa-makāyīla al-biḡāri wa-‘adada
qaṭri al-amṡāri, wa-‘adada warāqi al-ashjāri, wa-‘adada mā-aḡlama
‘alayhi al-laylu wa-ashraqa ‘alayhi al-nahāru, wa-lā tuwārī minhu
samā’ un samā’ an, wa-lā arḡun arḡan, wa-lā baḡrun mā-fī qa’rihi, wa-l
ā jabalun mā-fī wa’rihi, ij’al khayra ‘umrī ākhirahu wa-khayra ‘amalī
khawātimahu, wa-khayra ayyāmī yawma alqāka fih



这个杜阿的传述很特别，它与我们之前讲过的先知ﷺ听到的阿卜杜拉·本·麦斯欧德（愿主喜悦他）的祈祷经历相似。

在某个清真寺，先知ﷺ经过一个虔诚的穆民时无意中听到了他的祈祷。这个不知名的贝都因人正在呼唤清高伟大的安拉，虽然先知ﷺ与他并不相识，但却被他的祈祷震撼到了。与他人相比，先知ﷺ与他的养主关系最为紧密，所以当他听到其他人的祈祷时，就能辨别出祈祷之人与安拉之间的联系。先知ﷺ非常看重他人与清高伟大的安拉之间的真诚的联系。即便清廉之人没有用最完美的方式呼唤安拉，但他们知道他们所祈求的养主是完美的，全能的。

这个贝都因人在说出他的祈祷之前，列举了所有安拉的被造物。这教会我们，对于主的赞美永远不嫌夸张，你应该持续不断的赞美。接着他做了我们都很熟悉的祈祷：“**求你让死亡成为我生命最美好的那一部分，求你使我最后的善功成为我最好的善功，求你使与你相见的那天成为我人生最好的一天。**”它几乎和我们这一系列第一集讲到的，艾布·拜克尔（愿主喜悦他）做的杜阿一模一样。

先知ﷺ震撼于这个贝都因人的杜阿，就派了一个人和这个贝都因人待在一起，等他祈祷完时就跟先知ﷺ说一声。当贝都因人结束祈祷，先知ﷺ过来找他，问他是谁，从哪儿来。他告诉先知ﷺ，他来自阿穆尔家族（在麦地那郊区古巴的一个阿拉伯部落），先知ﷺ送给了他一份礼物，并问他，“你知道我为什么送你这个礼物吗？”贝都因人说道，“也许我们有亲戚关系”。先知ﷺ说，他给他礼物是因为他所做的祈祷沁人心脾，令人赞叹。赞主超绝！一个人不必成为诗人才可以赞美安拉，当你发自内心的赞美时，你会惊讶于自己居然也可以说出如此具有诗意的话语。

祈求清高伟大的安拉，天地的创造者，世间万物的彻知者，隐匿与公开事物的洞悉者，饶恕我们，让我们人生的终点成为我们人生最美好的时刻，让我们最后的行为成为我们最好的行为，让我们见他的那一天成为我们最美好的一天。阿敏。

第十八集 · 疾病的提醒

أَذْهِبِ الْبَأْسَ رَبَّ النَّاسِ، وَاشْفِ أَنْتَ الشَّافِي، لَا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاؤُكَ شِفَاءً لَا
يُغَادِرُ سَقَمًا

移除人们病痛的主啊，请你治愈我的疾病，因为你是治愈的主，除了你的
治愈没有任何治愈，没有病痛能抵挡你的治愈。

Adhhibi al-ba' sa rabba al-nāsi, wa' shfi anta al-shāfi lā-shifā' a
illā shifā' uka shifā' an lā-yughādiru saqaman



在《穆斯林圣训集》中记载着一个男人的故事，你们可能之前听过，但今天我想侧重于这个故事中的一个特别的部分。

这个男人名叫伍维斯·盖勒尼(愿主喜悦他)。尽管先知ﷺ从未见过他，却经常提及他的名字。先知ﷺ曾向圣门弟子们说道：如果你们见到伍维斯·盖勒尼，就请求他帮你们向安拉祈求饶恕，因为他与安拉之间的距离非常近。之后先知ﷺ还对伍维斯(愿主喜悦他)进行了一些描述。

自先知ﷺ说过这些后，每一年欧麦尔(愿主喜悦他)都会在朝觐归来的人群中打探伍维斯·盖勒尼，尤其是从也门来的商队，询问他们中是否有个叫伍维斯·盖勒尼的男人。最终，欧麦尔找到了他，并且向他提出了一些问题，来验证是否与先知ﷺ的描述相符，比如：他从哪里来？属于那个部落？是否是先知ﷺ说的那个男人。先知ﷺ只从两方面描述了他的行为，他曾说这个男人患有麻风病，他祈求安拉治愈他的麻风病，但同时又祈求安拉在他的身体上留下一个硬币大小的斑点。这个男人非常慷慨大方、并且谨遵教法，尤其

是对自己的母亲极度顺从，因此安拉赐予了他荣耀。当欧麦尔（愿主喜悦他）证实了眼前这人就是先知ﷺ曾提及的那个人之后，欧麦尔（愿主喜悦他）请求他向清高伟大的安拉为他祈求宽恕。

在这则传述中，通常情况下我们都只关注关于母亲的那一部分：接近安拉最好的方式是孝敬你的父母。伊本·安巴斯（愿主喜悦他）曾说：“没有哪种行为能像孝敬自己的母亲那样，可以让这个人更加靠近安拉了。”但是我想侧重的是在这句话之前的一句，通常在圣训的解释中并没有相关讨论，在祈祷的相关内容中也没有被提及。

一个患有麻风病的男人祈求安拉治愈他的麻风病，但是又向安拉祈求在他的身体上留下一个硬币大小的麻风斑点。这真的非常有意思，你猜他为什么要这么做？他这么做是因为他想要永远记住他曾经受过的痛苦，铭记是清高伟大的安拉治愈了他的疾病，他要对此永怀感激，他希望这个斑点能时刻提醒他。而这完美地体现了他的人格品质。我们常常在绝望中呼唤着安拉，祈求安拉为我们去除一些困难，也为此对安拉做出一些承诺。但是一旦安拉应答了我们的请求之后，我们又重新变得毫无顾忌、漫不经心，不仅仅会忘掉安拉为我们去除困境的恩典，也会忘掉我们向安拉做出的承诺。

但这个故事给我们上了非同寻常的一课：当你祈求安拉移除你的苦难之时，也应当祈求安拉为你保留下这段苦难带来的教训。因为你最接近安拉的时刻，通常都是你处于最低谷，最无助的时刻。你不想让这种感觉离开你，因为很多时候，当安拉从你这儿拿走一些东西的时候，他会给你更好的。安拉能够给你最好的东西以取代你所失去的，就是他自己。这也是伍维斯·盖勒尼在他的困境中得到的——与安拉的深厚联系，即使是在他渴望被治愈的时候，他都不想忘记这种感觉。

祈求安拉赐予我们这种谦卑的品性，祈求安拉能够解除我们的困境，但同时也让我们记住我们在困境中学到的教训。祈求安拉慈悯今后两世所有美好的事物。阿敏！

第十九集 · 让我比人们猜想的更优秀

اللَّهُمَّ اجْعَلْنِي خَيْرًا مِمَّا يَظُنُّونَ وَاعْفِرْ لِي مَا لَا يَعْلَمُونَ وَلَا تُؤَاخِذْنِي بِمَا
يَقُولُونَ

安拉啊，求你让我比人们所猜想的更优秀；求你饶恕我不为人所知的一面；求你不要让我因人们的过誉而承担责任。

Allāhumma ij‘alnī khayran mimmā yaẓunnūna wagħfir lī mā-lā
ya‘lamūna wa-lā tu‘ ākhidhnī bimā yaqūlūna



别人眼中的我们常常与真实的自己相差甚远。若一个人总是受到言过其实的赞美，那么在面见安拉时，他需要为人们曾对他的夸奖负责，这是对一个人来说，最可怕的事情之一。先知ﷺ为我们讲述了这个令人恐惧的情形：当亡人已被入土埋葬，人们开始致悼词颂赞他的优美事迹时，天使会戳一下亡人，并问他：‘你是否真的名副其实？’

这种情况并不仅仅适用于优秀的学者或者传教士，这和大众眼中每个清廉的人都息息相关。就像我们憎恶谣言，我们也会厌恶有害的过誉之词，求主保护我们。艾布·拜克尔（愿主喜悦他）深知其害，所以他会隐藏自己的善行。圣门弟子们多次发现他正在偷偷做好事，而未让其他人察觉。因此我们可以试想他在私下到底做了多少善事，而我们无从知晓，也没有记载在册。他曾做过一则祈祷，这对公众眼中的清廉之士都至关重要：“我的主啊，求你让我比人们所猜想的更优秀；求你饶恕我不为人所知的一面；求你不要让我因人们的过誉而承担责任。”

这则祈祷第一部分是：“我的主啊，求你让我比人们所猜想的更优秀。”这里用的词汇是“Zann”，是指我认为人们对我的猜想比我实际要好。

第二部分：“求你饶恕我不为人所知的一面。”这意味着，确信无疑，人们都存在这样那样的缺点，是人们所不知道的。此处用了不同的表达，对于他们所不了解我的部分，求你饶恕我，不要让我对其承担责任。我们希望在后世，他人善意的言辞能成为安拉面前的见证，但我们应确保我们的真实行为胜于人们的描述，而不是名不副实，过誉的言辞。

伊本·诏兹（求主慈悯他）曾给出一段优美的描述：如果人们赞美你，不要认为是你的言行让他们赞美，他们是在赞叹安拉对你的罪行的掩盖，赞叹安拉对你的遮掩之美。你应该意识到这点，并为此不断努力，不要让毁人的赞美之词麻痹自己，而失去了成为最好的自己的机会。

主啊，求你让我比人们所猜想的更优秀；求你饶恕我不为人所知的一面；求你不要让我对人们的过誉而承担责任。阿敏！

第二十集 · 不要向安拉祈求坚忍

عَنْ مُعَاذِ بْنِ جَبَلٍ، قَالَ سَمِعَ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ رَجُلًا يَدْعُو يَقُولُ
اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ تَمَامَ النِّعْمَةِ .فَقَالَ أَيُّ شَيْءٍ تَمَامُ النِّعْمَةِ .قَالَ دَعْوَةٌ
دَعَوْتُ بِهَا أَرْجُو بِهَا الْخَيْرَ .قَالَ فَإِنَّ مِنْ تَمَامِ النِّعْمَةِ دُخُولَ الْجَنَّةِ
وَالْفَوْزَ مِنَ النَّارِ .وَسَمِعَ رَجُلًا وَهُوَ يَقُولُ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ فَقَالَ
قَدْ اسْتُجِيبَ لَكَ فَسَلْ .وَسَمِعَ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ رَجُلًا وَهُوَ
يَقُولُ اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الصَّبْرَ .فَقَالَ سَأَلْتَ اللَّهَ الْبَلَاءَ فَسَلَّهُ الْعَافِيَةَ

由穆阿兹·本·贾巴尔传述，先知ﷺ听到一个人做堵阿说：“主啊！我向你祈求恩典的完整。”先知说：“什么是恩典的完整？”这个人回答说：“我做这个堵阿，希望能得到恩典。”先知说：“的确，恩典的完整就是进入乐园，从火狱上得到拯救。”先知ﷺ又听到一个人说道：“一切尊贵与光荣的掌管者啊！”他说：“你已经得到了安拉的回应，所以向他祈求一切你想要的东西吧！”然后，先知ﷺ又听到一个人说道：“主啊！我向你祈求坚忍。”他说道：“你是在向安拉祈求艰难，你应该向安拉祈求容易。”

‘An Mu‘ādhin ibni jabalin qāla: sami‘a al-nabiyyu ṣalla Allāhu ‘alayhi wa-sallam rajulan yad‘ū yaqūlu: Allāhumma innī as’ ulaka tamāma al-ni‘mati, faqāla: ayyu shay’ in tamāmu al-ni‘mati? Qāla: da‘watun da‘awtu bihā arju bihā al-khayra. Qāla: fa’ inna min tamāmi al-ni‘mati dukhūla al-jannati wal-fawza mina al-nāri. Wa-sami‘a rajulan wa-huwa yaqūlu: yā dha al-jalāli wal-ikrāmi, faqāla: qad ustujība laka fasal. Wa- sami‘a al-nabiyyu ṣalla Allāhu ‘alayhi wa-sallam rajulan wa-huwa yaqūlu: Allāhumma innī as’ ulaka al-ṣabra, faqāla: sa’ alta Allaha al-balā’ a fasalhu al-‘āfiyah



想象一下这样一种情景——先知ﷺ在清真寺内走动，看着人们在向安拉做堵阿，然后他针对人们做堵阿的方式给予反馈。就好像是一个教古兰经的老师在教室里来回走动，检查学生们，以保证他们能够诵读得准确一样。如此，先知ﷺ也在检查人们是否在以合适的方式向安拉祈祷。

由穆阿兹·本·贾巴尔（愿主喜悦他）传述的一段圣训中描述了先知ﷺ对人们的堵阿做出评论，而通过这段圣训，我们可以学习到做堵阿时一些该做和不该做的规则。

先知ﷺ听到第一个人祈祷说：“主啊！我向你祈祷恩典的完整。”

先知ﷺ问他：“什么是‘恩典的完整’？”

这个人回答道：“我做这个堵阿，希望能得到恩典。”

于是先知ﷺ告诉他：“**恩典的完整指的就是得到最终的救赎，进入乐园，远离火狱。**”

所以在这里，先知ﷺ没有否定他的堵阿，而是确保他明白这个词代表的意义，让他能够带着这份理解和确信做这个堵阿。

然后，先知ﷺ又经过了一个人，听到他呼唤安拉：“尊贵与光荣的掌管者啊！”

这是先知ﷺ曾呼唤安拉的尊名之一，所以他告诉这个人说：“你已经得到了安拉的回应，所以向他祈求一切你想要的东西吧！”

最后，先知ﷺ听到第三个人在做堵阿时说：“主啊！我向你祈求坚忍。”

有很多人都问过我这样一个问题：“我能向安拉祈求坚忍吗？”

在这里，先知ﷺ告诉这个人说：“你这样是在向安拉祈求艰难，你应该向安拉祈求容易。”

那么我们该怎样理解这句话？难道我们不想成为古兰经中提到的 Sabirin（坚忍者，他们以其坚忍能够得到无限量的报酬）？难道先知ﷺ没有说过：安拉没有给他的仆人比坚忍更宝贵的礼物？那么为什么在这里，先知ﷺ要告诉这个人，不要向安拉祈求坚忍，而是要向他祈求容易？

事实上，先知ﷺ的建议有一个特定的背景。拥有坚忍的品质和处于坚忍的状态对信士来说是一个非常伟大的品格，然而，如果你正在经受艰难的考验，与其向安拉祈求坚忍，你更应该祈求安拉移除你的考验。与其带着一种不确定的心态来面对考验，你更应该善猜安拉，让他使你的处境容易。如果你遭受到了考验，你应该去勇敢的面对，并理解到在更大的背景下，承受今世的考验对我们来说是更好的，是更容易的。

所以，先知ﷺ没有对这个人祈求坚忍的堵阿表示赞同，而是教导他去向安拉祈求容易，让安拉从考验中拯救他，并使他能以优美的坚忍面对未来。

祈求安拉赐予我们坚忍的品性，是我们成为坚忍者。祈求安拉给予我们容易，宽恕，饶恕我们的罪恶，并解除我们的考验，让我们在今后两世都得到最好的结局。阿敏！

第二十一集 · 在晨礼之后归真

اللَّهُمَّ اجْعَلْ خَاتِمَةَ عَمَلِي صَلَاةَ الْفَجْرِ

主啊！请让晨礼成为我人生最后一项功修。

Allāhumma ij'al khātimata 'amali ṣalāta al-fajri



在清廉者们的祈祷中，他们都倾向于向安拉祈求优美的结局，因为先知ﷺ曾教导我们向安拉祈求美好的结局。

在今世的生活里，我们每个人的生活都有起起伏伏，我们不希望取命的天使在我们处于信仰低谷的时候来取走我们的性命。我们有很多向安拉祈祷优美结局的方式，如果你身边曾有清廉者去世，也许你会注意到，这些人在度过他们人生最后一段日子的时候，就好像他们已经得知不久后他们将会归真。赞主超绝！他们能感觉得到，这种感觉无法用言语解释清楚。他们没有就此事与他人进行过详细的交流，然而这种感觉在前三代以及先贤们中有过很多类似的传述。

这段堵阿虽然短小，但寓意很美好，这个人知道自己的大限将至，并感知到了与安拉的紧密联系，就如同我们在第七集中讲到的胡宰法·本·也曼（愿主喜悦他）的堵阿一样。

一天晚上，阿卜杜拉·伊本·艾比·萨勒赫（愿主喜悦他）在礼夜间拜，他沉浸其中，享受着与安拉的紧密联系。此时，他向安拉做了这个堵阿，祈求安拉让晨礼成为他人人生最后一项功修。在他的堵阿中，他没有特指“这番晨礼”，而是泛指“晨礼”，让其成为他人人生最后的封印。阿卜杜拉（愿主喜

悦他)有礼夜间拜的习惯,他沉浸其中。对于一个礼夜间拜的人来说,晨礼不是一天的开始,而是他夜晚礼拜祈祷的结束。

在这之后,他完成了夜间拜,重新洗了小净,礼了晨礼,并在晨礼结束时归真。

这不是在战场上的壮烈牺牲,也不是戏剧性的遭人刺杀。只是一个人感觉到了与安拉的紧密联系,并祈求安拉给予他美好的结局,而安拉承领了他的这个祈祷。

圣门弟子欧勒瓦(愿主喜悦他)曾祈祷在叩头中归真。这也是我们能向安拉祈祷的一个美好的结局,让我们能够在礼拜中归于安拉,在礼拜中复活。

祈求安拉能够让我们处在他喜爱我们的情形下,让我们在他喜爱的谦卑的状态下,拿走我们的性命。祈求清高伟大的安拉让我们以他喜悦的方式生活,并以他喜悦的方式死去,并让我们人生最美好的一天成为我们见主的那天。
阿敏!

第二十二集 · 完美的光明

تَمَّ نُورُكَ فَهَدَيْتَ فَلَكَ الْحَمْدُ. عَظَمَ حِلْمُكَ فَعَفَوْتَ فَلَكَ الْحَمْدُ. وَبَسَطْتَ يَدَكَ
فَأَعْطَيْتَ فَلَكَ الْحَمْدُ. رَبَّنَا وَجْهَكَ أَكْرَمُ الْوُجُوهِ، وَجَاهُكَ خَيْرُ الْجَاهِ،
وَعَطِيَّتُكَ أَفْضَلُ الْعَطِيَّةِ وَأَهْنَأُهَا. تُطَاعُ رَبَّنَا فَتُشْكُرُ، وَتُعْصَى رَبَّنَا فَتُغْفَرُ لِمَنْ
شِئْتَ. تُجِيبُ الْمُضْطَرَّ، وَتَكْشِفُ الضَّرَّ، وَتَشْفِي السَّقِيمَ، وَتُنْجِي مِنَ الْكُرْبِ،
وَتَقْبَلُ التَّوْبَةَ، وَتَغْفِرُ الذُّنُوبَ، لَا يَجْزِي بِأَلَانِكَ وَلَا يُحْصِي نِعْمَاءَكَ قَوْلُ قَائِلٍ

你是完美光明的主，你能引导你所意欲之人，一切赞颂全归于你；你是宽容至赦的主，你能饶恕你所意欲之人，一切赞颂全归于你；你是提供给养的主，你能博施你所意欲之人，一切赞颂全归于你；我们的养主啊，你拥有至贵的尊容，至高的权威，至佳的馈赠我们的养主啊，当我们服从你时，你嘉赏我们。我们的养主啊，当我们违抗你时，你饶恕你所意欲之人。你应答身处困境之人的祈求，并移除伤害。你治愈疾病，排忧解难。你接受忏悔，饶恕罪过。没有任何人的言辞能配得上你的宏恩，也不能以你应得的方式赞颂你。

Tamma nūruka fa-hadayta fa-laka al-ḥamdu. ‘Aẓuma ḥilmuka fa-‘afawta

fa-laka al-ḥamdu. Wa-basatta yadaka fa-a‘ṭayta fa-laka al-ḥamdu.

Rabbanā wajhuka akramu al-wujūhi wa-jāhuka khayru al-jāhi wa-

‘aṭiyyatuka afḍalu al-‘aṭiyyati wa-ahna’ uhā. Tuṭā‘u rabbanā fa-tashkuru

wa-tu‘ṣā rabbanā fatagħfiru liman shi’ t. Tujību al-muḍṭarra wa-takshifu

al-ḍurra wa-tashfi al-saqīma wa-tunjī mina al-karbi wa-taqbalu al-

tawbata wa-tagħfiru al-dhunūba, lā-yajzī bi-ālā’ ika wa-lā yuḥṣī na ‘mā’

aka qawlu qā’ ilin



先知ﷺ的一些圣门弟子们富有诗意境界，他们的言行往往充满诗意。

其中一位则是阿里·伊本·艾比·塔利布（愿主喜悦他），他是先知ﷺ的女婿，他的表弟，也是最先皈依的信士之一。阿里（愿主喜悦他）也是先知ﷺ最亲近最喜爱的人，在很多方面，他都很像先知ﷺ。

据传述，这个堵阿是阿里（愿主喜悦他）在礼夜间拜时，站立念诵的祈祷。这段堵阿很长，但非常富有诗意。

在这段祈祷的最后我们可以看出，阿里（愿主喜悦他）深知，无论我们再怎么赞颂清高伟大的安拉，我们都无法以他应得的方式赞美他，感赞他。然而，只要我们继续呼唤安拉，感恩他给予我们的恩典，赞美他完美的大造，赞美他的仁慈，他的恩典，他的饶恕，安拉便不会让我们失望。没有任何赞美能够与他应得的赞美相匹配，因为他的恩典和仁慈超越了我们所能够表达的所有的言辞。

祈求清高伟大的安拉能够让我们以阿里（愿主喜悦他）那样优美的方式来赞颂他，并让我们能够像他被保证乐园那样，为我们保证乐园。阿敏！

第二十三集 · 以我之公善恕我之私恶

اللَّهُمَّ إِنِّي نَصَحْتُ لَخَلْقِكَ ظَاهِرًا وَعَشَشْتُ نَفْسِي بَاطِنًا
فَهَبْ لِي غَشِّي لِنَفْسِي لِنُصْحِي لَخَلْقِكَ

主啊，当我公开面对你的被造物时，我以真诚与善意待之；当我私下独处时，我却自欺欺人；求你因我的真诚与善意而饶恕我自欺所犯的罪恶吧！

Allāhumma innī naṣahtu li-khalqika zāhiran wa-ghashashtu nafsī
bāṭinan, fa-hab lī ghishshī li-nafsī li-nuṣḥī li-khalqika



有一群人围坐在一位年长的学者周围，优素福·伊本·胡赛因（愿主慈悯他）。在席间有人问他：“叶尔孤白的父亲啊（代指这位学者，因为他有一位名叫叶尔孤白的儿子，过去人们都很喜欢以先知们的名字命名自己的孩子），请你与我们分享一个堵阿吧。”

学者们所分享的私人堵阿通常都会带有很深刻的寓意，学者优素福想了想说道：“主啊，当我公开面对你的被造物时，我以真诚与善意待之；当我私下独处时，我却自欺欺人；求你因我的真诚与善意而饶恕我自欺所犯的罪恶吧！”

他在分享完这个堵阿之后，泪流满面，并很快去世了。可以说，这个堵阿所蕴含的深刻含义在整个系列的其他堵阿中是找不到的。

我们会经常看到，一些人对安拉的被造物抱以同情之心，并以诚待之，然而在这个过程中，他们却失去了对安拉的真诚。他们失去了那些潜心于功修，与安拉私密相处的时刻，而对此他们的借口则是他们正在公众目光下致力

于一些伟大的事业。这也是为什么我们会看到很多历史上的伟人自身都存在着严重的不足之处。

人们很容易陷入这样一个误区，他们以为，一个人若为了社会福祉做了很大的贡献，那么他便不必再为自己私下的所作所为所担忧了。他们也许会想：我就算私下里做了点错事也没什么大不了的。

而这位伟大的学者，优素福·伊本·胡赛因（愿主慈悯他）在安拉御前坦承自我，说道：“我在公众前对你的被造物以真诚与善意待之，却在私下自毁清誉。我未曾伤害过他人，却因自己的罪恶伤害了自身。安拉啊，求你看在我以真诚与善意对待你的被造物，而饶恕我私下里所犯的罪过吧。”

学者优素福通过这个堵阿向安拉坦承自己的不足之处，但是他对安拉的饶恕仍抱有期望。安拉至知他真实的私下生活：安拉彻知他做这个堵阿是出于自身的很多不足，还是因为优素福严以待己。

这个祈祷非常美好，因为它向我们体现了一点：我们可以因我们对安拉被造物的行善，祈求安拉饶恕我们在私下里伤害自我的罪过。祈求安拉改善我们公开的和私密的生活，让我们成为他所喜悦的人。阿敏！

第二十四集 · 遮掩我们的恶行与善行

اللَّهُمَّ اسْتُرْنَا بِسِتْرِكَ الْجَمِيلِ، وَاجْعَلْ تَحْتَ السِّتْرِ مَا تَرْضَى بِهِ عَنَّا

主啊！祈求你用你美丽的帷幔遮掩我们，
并且在这帷幔下放置那些能够让你喜悦我们的事物！

Allāhumma usturnā bi-sitrika al-jamīli,
waj'al tahta al-sitri mā-tarḍā bihi 'annā



苏富扬·伊本·伍亚纳(愿主喜悦他)是苏富扬·绍利(愿主喜悦他)的一位优秀学生。他教给我们一个优美的祈祷，这个祈祷与其他精彩的祈祷展现的诚意旗鼓相当。当我在为这个系列做准备去翻阅一些书籍的时候，我注意到很多先贤们的祈祷是祈求真诚，这体现出了他们优先考虑的事情是什么。但是每一个人带给我们的启发都有所不同，有人向安拉祈求：因他公开行善之举，而宽恕他私下丑陋之举；有人向安拉祈求使他们变得比人们设想的更好，并且原谅他们不为人所知之事。先贤们用不同的方式在他们的祈祷中与安拉交流。

苏富扬·伊本·伍亚纳(愿主喜悦他)说：“主啊！祈求你用你最美的帷幔来遮掩我们，并且在这美丽的帷幔下放置那些能够让你喜悦我们的事物！”

这个祈祷最美的地方在于，除了向安拉祈祷：不要成为一个伪信士，不要因你私下的罪恶毁掉你公开的善功，不要让人前人后的行为差别使你陷入虚伪，你还在祈求清高伟大的安拉，帮我们遮蔽一些我们的他所喜悦的优美的行为。

就如同富岱勒·伊本·伊亚德（愿主喜悦他）说得那样，先贤们小心保护遮掩自己的善功，就像他们谨慎遮掩自己的罪恶一样，好像这些善功如同罪恶一样，不能被人知晓；当你感到你的善功在你和安拉之间无比珍贵时，你会发现如果此时有人注视着你对安拉的忠诚奉献时，他们仿佛要入侵你与安拉之间美好关系，这样的意识可谓已经达到至善的级别，你会开始享受你跟安拉之间的私密对话，你甚至不希望你的配偶得知你私下的崇敬，因为它太神圣了。当其他人将目光投来时，这会降低它的价值。因此你为安拉保留了最好的，任何人都看不到，除了清高伟大的安拉。

祈求安拉应答我们的祈祷。阿敏！

第二十五集 · 易卜拉欣的老师啊

يَا مُعَلِّمَ إِبْرَاهِيمَ عَلِّمْنِي

教授易卜拉欣的老师啊，请教授我。

Yā mu'allima Ibrāhima 'allimnī



关于堵阿和祈祷，一些非常打动人心的传述都源自学生对老师所作所为的传述。

如果你曾在学习上遭遇难题，或无法理解一些知识，亦或是你对一节经文或一段圣训困惑不解时，这个堵阿可能会对你有所帮助。

伊玛目伊本·盖伊姆（愿主喜悦他）曾传述他的老师伊本·泰米叶的故事：“当他在学术上遇到难题时，我经常听他祈祷这个堵阿——‘教授易卜拉欣的老师啊，请教授我。’”也有其他传述称“让苏莱曼明理的主，请让我明白(这个难题)。”

这个堵阿在提醒我们，当我们在理解事物上陷入困境时，我们应该认识到，清高伟大的安拉才是能够赐予我们知识，理解，智慧，和安慰的主。

除了这个堵阿的表面含义外，这个堵阿还在教导我们将自己与先知们的养主联系在一起——这一呼唤安拉的方式。

当你读古兰经或读到先知们（愿主赐福他们）的堵阿时，你常常会忘记，那个在先知们最黑暗的时候援助他们、倾听他们呼唤的养主，也是你正在呼唤的养主。

宰凯里雅（愿主赐福他）的养主也是你的养主，易卜拉欣（愿主赐福他）的养主也是你的养主，麦尔彦（愿主赐福她）的养主也是你的养主，尔萨圣人（愿主赐

福他)的养主也是你的养主,先知穆罕默德ﷺ的养主也是你的养主(愿主赐福于他们)。

所以当你读到清高伟大的安拉给予先知们的奇迹时,你要明白,他也能在你的生活中赐予你奇迹。当你试图提升自己,经历生活中的各种考验和挣扎时,你要记得你有易卜拉欣(愿主赐福他)的养主在你身旁,他是你的强大后盾。

祈求清高伟大的安拉,所有先知们的养主,教导我们,并赐予我们与先知们同在的品级。阿敏!

第二十六集 · 你是你，我是我

اللَّهُمَّ أَنْتَ أَنْتَ وَأَنَا أَنَا
أَنْتَ الْعَوَّادُ بِالْمَغْفِرَةِ وَأَنَا الْعَوَّادُ بِالذُّنُوبِ فَاعْفِرْ لِي

安拉啊，你是你，而我是我。

你是那个一贯宽恕的主宰，而我是那个不断犯罪的仆人。

所以，求你宽恕我！

Allāhumma anta anta wa-anā anā: anta al-‘awwādu bil-maghfirati

wa-anā al-‘awwādu bil-dhunūbi fa-ghfir lī



有一则传述是关于过去的世代，以色列的子孙或其之前的民族，先知之前的时代，有这样一则传自贾比勒(愿主喜悦他)的故事：

贾比勒传述道：我听先知ﷺ说：“在先人时代，有一名男子正在路途中，走着走着，向安拉深表懊悔，他呼唤安拉，做了这段有力又优美的祈祷：‘安拉啊，你是你，而我是我。你是那个一贯宽恕的主宰，而我是那个不断犯罪的仆人，所以，求你宽恕我！’说罢，他便俯身叩头下去。”先知说：“这时有个声音呼唤：‘你就是那个不断犯罪的人，而我是一贯宽恕的主，所以我已经原谅你了。’因此，他就把头抬起来，安拉也确实已经饶恕了他。”

这则祈祷内容很简单。有时当你呼唤安拉时，你会思索怎样表达得更有诗意，不断揣摩表述。但“安拉啊，你是你，而我是我。你是那个一贯宽恕的主宰，而我是那个不断犯罪的仆人”，这样的表达如此简洁，但有时这样最简单的表达也是获得安拉的饶恕以及祈祷应答的方式。我们应该意识到，每当我们

呼吁安拉并向他祈祷时，无论在什么时候，他都深知你的诉求，他了解你的感受，你只是在尽力用完美和深情的方式清晰地表达自己，但祈祷的意义不仅仅是获得自己想要的，更重要的是祈祷的过程，以及你在祈祷过程中实现的领悟，那才是你和安拉的联系。

安拉啊，你是你，而我们就是我们。我们是你罪恶深重的仆人，而你是我们至赦宥的主。祈求安拉饶恕我们每一个人。阿敏！

第二十七集 · 你收回了我的孩子

اللَّهُمَّ إِنَّكَ قَدْ قَبَضْتَ سَهْلًا، وَعَبْدَ الْمَلِكِ، وَمُزَاحِمًا، فَلَمْ أُرِدْكَ إِلَّا حُبًّا،
وَلَا فِيمَا عِنْدَكَ إِلَّا رَغْبَةً فَأَقْبِضْنِي إِلَيْكَ غَيْرَ مُضَيِّعٍ وَلَا مُفَرِّطٍ

安拉啊，你收回了萨赫勒、阿卜杜勒·马利克以及穆扎黑姆，这只让我更加喜爱你，更加期待你为我准备的报酬，求你在我不疏忽大意的时候，收回我的灵魂吧。

Allāhumma innaka qad qabaḍta Sahlan, wa-‘Abd al-Malika, wa-Muzā
ḥimā, fa-lam azdad laka illā ḥubban, wa-lā fīmā ‘indaka illā raghbatan
faqbiḍnī ilayka ghayra muḍayyi‘in wa-lā mufarriṭin



也许对一个人来说，没有比失去孩子更艰难的事了。生活中有很多人都在努力帮助那些失去孩子的父母们，因为失去孩子会彻底改变一个人的生活。祈求清高伟大的安拉给所有失去孩子的父母带去内心的平静和安慰，并让他们的孩子带领他们进入天堂。阿敏！

没有人想要经历失去孩子这样的噩梦，先知ﷺ却经历了六次。他曾亲手安葬了自己七个孩子中的六个。一个人在埋葬了自己的妻子、六个孩子、并经历了各种考验后，却依旧以微笑示人，并不断给予他人，这是一种什么样的精神境界？

欧麦尔·本·阿卜杜勒·阿齐兹（愿主喜悦他）不到四十岁就过世了，他在一生中失去了三个孩子，萨赫勒、阿卜杜勒·马力克和穆扎黑姆，他向清高伟大的安拉做了这个充满诚意的杜阿。我们可以从这个堵啊中学几点精神：

1. 欧麦尔（愿主喜悦他）并未表示他不伤心（伤心是人之常情——先知ﷺ失去孩子时也曾痛哭），他说的是他并没有因为失去孩子而憎恨清高伟大的安拉，反而增加了他对安拉的爱和对后世的向往。

2. 他请求清高伟大的安拉收回他的灵魂，正如收回他的孩子们的灵魂一样，但不要让他处于疏忽的状态，或安拉不喜悦的状态。

如果你承受了巨大的痛苦，试着把你的痛苦转化成后世的幸福吧。不要假装生命没有痛苦，因为先知ﷺ，及其它伟人诸如欧麦尔（愿主喜悦他）都经历过痛苦；因此，你应该直面痛苦，并将它转化为对后世幸福的祈求。

祈求清高伟大的安拉保护我们的孩子，安慰失去孩子的父母，并怜悯那些孩子。愿他让这些孩子和他们的父母在最高的天堂相聚，并让我们在今世遭遇的灾难只增加我们对他的喜爱，以及对后世的向往。阿敏！

第二十八集 · 将我记录在幸福的人之列

اللَّهُمَّ إِنْ كُنْتَ كَتَبْتَنِي فِي أَهْلِ السَّعَادَةِ فَأَثْبِتْنِي فِيهَا وَإِنْ
كُنْتَ كَتَبْتَ عَلَيَّ الذَّنْبَ وَالشَّقْوَةَ فَاْمْحُنِي وَأَثْبِتْنِي فِي أَهْلِ
السَّعَادَةِ فَإِنَّكَ تَمْحُو مَا تَشَاءُ وَتُثْبِتُ وَعِنْدَكَ أُمُّ الْكِتَابِ

安拉啊！如果你将我记录在被赐福的人之列，那么请你保留我的这一位置；如果你将我记录在受诅咒的罪人之列，那么请你移除我的这一位置，并且让我位于善人之列吧。的确，你可以移除或保留名单中任何你所意欲之人，你是天经的掌管者。

Allāhumma in kunta katabtanī fī ahli al-sa‘ādati fa-athbitnī fihā,
wa-in kunta katabta ‘alayya al-dhanba wash-shiqwata famḥunī wa-
athbitnī fī ahli al-sa‘ādati fa’ innaka tamḥū mā-tashā’ u wa-
tuthbitu wa-‘indaka ummu al-kitābi



艾布·奥斯曼·汗蒂（愿主喜悦他）记录了他在环游天房时的所见，他说，“我看到欧麦尔（愿主喜悦他）也在环游天房，当他环游到一半时，欧麦尔（愿主喜悦他）突然开始哭泣。这时我走近他，听到他在做下面这个杜阿：‘安拉啊！如果你将我记录在被赐福的人之列，那么请你保留我的这一位置；如果你将我记录在受诅咒的罪人之列，那么请你移除我的这一位置，并且让我位于善人之列吧。的确，你可以移除或保留名单中任何你所意欲之人，你是天经的掌管者。’”

这个祈祷体现了欧麦尔（愿主喜悦他）担心自己的名字位于伪信士之列，即使安拉的先知ﷺ已经多次向欧麦尔（愿主喜悦他）表示，他已被保证了乐园的回赐。先知ﷺ说，当你来到这个世界，在你母亲的子宫里待了四个月之后，天使不仅会写好你的寿命、你的给养以及你死亡的日子，而且还会写下你是幸福之人还是薄福之人。这并不是说你无法改变自己的命运，抑或是深陷诅咒和亏折。欧麦尔（愿安拉喜悦他）在祈祷中强调的是清高伟大的安拉在掌握着的功过簿。

就你的功过簿而言，安拉说，在复生日的那一天，每个人都会从他的左手或右手接过他的功过簿，祈求清高伟大的安拉让我们能够位列于那些从右手接过功过簿的人群。一些人会欢呼雀跃，他们将会奔走着给每个人展示自己的功过簿；剩下的那些会试图将自己的功过簿藏起来，但是他们背后那只拿着功过簿的左手将会被束缚起来。那么问题来了：如果安拉现在将你的功过簿交给你，你是否愿意高兴地将它示以他人？

这就是欧麦尔（愿主喜悦他）所谈论的，他在这里教给我们——除了学习理解前定外，我们需要学习去践行这一祈祷。

祈求清高伟大的安拉将我们记录在那些已被保证处于幸福与正义中的人们之列，祈求安拉为我们保留他在天堂中为我们建造的房屋，不要被其他人继承，祈求安拉保护我们免遭火狱的刑罚，保护我们避免被记录在受到安拉谴怒的行亏人之列。阿敏！

第二十九集 · 求你美化我的品性

اللَّهُمَّ كَمَا حَسَّنْتَ خَلْقِي فَحَسِّنْ خُلُقِي

安拉啊，正如你美化了我的外表，求你同样美化我的品性。

Allāhumma kamā ḥassanta khalqī faḥassin khuluqī



乌姆·岱尔达(愿主喜悦之)叙述说，“我看见我的丈夫艾布·岱尔达整夜祈祷，始终重复一个堵阿。他正在祈祷先知ﷺ做过的堵阿：“安拉啊，正如你美化了我的外表，求你同样美化我的品性。”想象一下，如果镜子可以展现出你的品性，它将会呈现出什么样子呢？”这就是这则堵阿的内容。但为什么艾布·岱尔达(愿主赐喜悦之)整晚都在做这个堵阿，除祈求良好的品行外而别无他求？

清晨，乌姆·岱尔达(愿主赐福之)问她的丈夫，“你为什么只向安拉祈求美化你的品性这一件事？”他回答道，“乌姆·岱尔达啊，当一名穆斯林美化了他的品性时，他就会善待他人，人们也会因此为他祈祷，最终他因这些祈祷而进入天堂。当一名穆斯林品性不端时，他会因此伤害他人，受亏者就会做出对他不利的祈祷，最终他会因此进入火狱。”因此，艾布·岱尔达唯一祈求的就是美好的品性。如果一个人拥有了真诚谦逊的品格，这不仅意味着他与清高伟大的安拉关系密切，同时也意味着与他所接触的人都会在复生日时为他的善行作证。

当艾布·杜哲那(愿主喜悦之)快要归真时，人们问道，“你与安拉之间的什么联系或你的什么善举会让你对自己的后世心怀希望？你是一名战士，曾与先知ﷺ多次并肩作战；你曾在伍侯德战役那天舍身为先知当盾牌，背上

插满了箭，看起来就像一只刺猬。那么是什么让你对安拉的仁慈满怀希望？”他回答说，“让我对安拉的仁慈最充满希望的品行就是我从未用舌头伤害过别人。”赞主超绝！

祈求安拉慈悯我们良好的品行，让我们不仅在面对安拉的被造物时诚以待人，更能让我们在造物主面前虔诚敬畏。祈求安拉让我们不要有意或无意地伤害任何人，不要让他们成为审判日对我们不利的指证或让我们遭受祸患；祈求安拉宽恕我们有意或无意地造成的伤害。祈求安拉慈悯我们，让我们以美好的品性进入天堂。阿敏！

第三十集 · 指引我们明辨是非

اللَّهُمَّ ارْنِي الْحَقَّ حَقًّا وَوَفِّقْنِي لِاتِّبَاعِهِ
وَأَرْنِي الْبَاطِلَ بَاطِلًا وَوَفِّقْنِي لِاجْتِنَابِهِ

安拉啊，请让我知道真理是真理，并指导我追寻真理，请让我知道迷误是迷误，并指导我远离迷误。

Allāhumma arinī al-haqqa haqqan wa-waffiqnī littibā'ihī,

wa-arinī al-bāṭila bāṭilan wa-waffiqnī lijtinābihi



随着我们学习了这么多各种各样的祈祷，你可能会有这样的困惑：我如何才能知道真理是什么？安拉对我真正的期待是什么？我如何确定我所遵循的道路将会使我进入乐园享受安拉的慈悯？

开端章最后的节文是关于祈求引导的祈祷，用它来作为我们这个系列的结尾颇为恰当。首先，当你每天诚恳地向安拉祈求获得指引 17 次的时候，安拉绝对不可能使你迷误。如果你真诚地向安拉祈求引导，那么安拉一定会指引你走向正道。所以我们总是向寻求真理的人建议：祈求安拉的指引。

我们将以欧麦尔（愿主喜悦之）所做的一个杜阿结束我们的这个系列。

“安拉啊，请让我知道真理是真理，并指导我追寻真理，请让我知道迷误是迷误，并指导我远离迷误。”

有时你可能正在做一些你主观认为正确，但事实上却不符合正道的事情，或者你正从事一些你心存怀疑的事情，有时不同的人会告诉你不同的办法，教你如何亲近清高伟大的安拉。这时我们需要认识到，最重要的就是这个祈求引导的堵阿“指引我们上正路”，求你使我们正确理解你的启示，求你使我们正确地践行圣行，求你指导我们发现自己的错误和缺点，求你指引我们以免我们在疏忽中远离你的正道。

祈求清高伟大的安拉在正道上相助我们，并使我们能够让更多人获益。

祈求安拉永远不要让受遣怒的恶魔的行为或者我们自身的卑贱使我们迷误。祈求清高伟大的安拉援助我们指引我们走上通达乐园的坦途并使我们在复生日进入安拉的慈悯中。阿敏！