

睡觉与醒来的礼节

[中文]

آداب النوم والاستيقاظ

[باللغة الصينية]

穆罕默德·本·伊布拉欣·本·阿布杜拉·艾勒图外洁利

محمد بن إبراهيم بن عبد الله التويجري

翻译: 阿布阿布杜拉·艾哈默德·本·阿布杜拉·穆士奎

ترجمة: أبو عبد الله أحمد بن عبد الله الصيني

校正: 李清霞

مراجعة: لي تشنغ شياً

المكتب التعاوني للدعوة وتوعية الجاليات بالربوة بمدينة الرياض

2011 – 1432

IslamHouse.com

5-睡觉与醒来的礼节

☞-想睡觉时应做什么：

贾比尔（愿主喜悦他）的传述，他说：主的使者（愿主赐福之，并使其平安）说：

عن جابر رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «أطفئوا المصابيح بالليل إذا رقدتم،

وَأغلقوا الأبواب، وأوْكِنُوا الأَسْفِيَةَ، وَحَمَرُوا الطَّعَامَ وَالشَّرَابَ». متفق عليه

“你们睡觉的时候当熄灭灯，关上门，扎紧水袋，盖上饭食和饮料。”^①

☞-睡觉前应洗去手上的油脂：

艾布胡莱赖（愿主喜悦他）的传述，先知（愿主赐福之，并使其平安）说：

عن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال: «مَنْ نَامَ وَفِي يَدِهِ عَمْرٌ وَلَمْ يَغْسِلْهُ

فَأَصَابَهُ شَيْءٌ، فَلَا يَلُومَنَّ إِيَّاهُ نَفْسَهُ». أخرجه أبو داود والترمذي.

“手上带有腻味没有洗而睡觉者，然后他遭遇任何不幸，都当自责其身。”^②

☞-带着大小净睡觉的优越：

穆阿兹·本·洁柏利（愿主喜悦他）的传述，先知（愿主赐福之，并使其平安）说：

عن معاذ بن جبل رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال: «مَا مِنْ مُسْلِمٍ يَبِيْتُ عَلَى ذِكْرِ اللَّهِ

طَاهِرًا، فَيَتَعَارُ مِنَ اللَّيْلِ، فَيَسْأَلُ اللَّهَ خَيْرًا مِنْ أَمْرِ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ إِلَّا أَعْطَاهُ إِيَّاهُ». أخرجه أحمد.

^①《布哈里圣训集》第3280段，原文出自《布哈里圣训集》，《穆斯林圣训集》第2012段

^②正确的圣训，《艾布达吾德圣训集》第3852段，原文出自《艾布达吾德圣训集》，《提勒秘日圣训集》第1860段

“任何一位穆斯林带有大小净记念着真主过夜，然后他在夜间记念真主，向真主祈求今后两世幸福，那么，真主都会赐予他。”^①

☞-穆斯林睡觉时诵读部分《古兰经》章节：

①-阿依莎（愿主喜悦她）的传述，

۱- عن عائشة رضي الله عنها أن النبي ﷺ كان إذا أوى إلى فراشه كل ليلة جمع كفيه

ثم نَفَثَ فِيهِمَا، فقرأ فِيهِمَا: ﴿قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ﴾، ﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ﴾، ﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ

النَّاسِ﴾، ثُمَّ يَمْسَحُ بِهِمَا مَا اسْتَطَاعَ مِنْ جَسَدِهِ، يَبْدَأُ بِهِمَا عَلَى رَأْسِهِ وَوَجْهِهِ وَمَا أَقْبَلَ مِنْ

جَسَدِهِ، يَفْعَلُ ذَلِكَ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ. أخرجه البخاري.

先知（愿主赐福之，并使其平安）每天夜晚睡觉时，他都会捧起双手吹口气，并对着它俩诵读《忠诚章》，《曙光章》和《世人章》，然后用两手尽力抹全身的各部位，他先抹头部和脸部，再抹身体的前部，他如此连做三遍。”^②

②-艾布胡莱赖（愿主喜悦他）的传述，他说：

۲- وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: وكلني رسول الله ﷺ بحفظ زكاة رمضان،

فأتاني أتٍ فجعل يحثو من الطعام، فأخذته فقلت: لأرفعنك إلى رسول الله ﷺ -فقص الحديث-

فقال: إذا أويت إلى فراشك فافقرأ آية الكرسي، لم يزل معك من الله حافظ، ولا يقربك شيطان

حتى تُصبح، فقال النبي ﷺ: «صدقك وهو كذوب، ذاك شيطان». أخرجه البخاري.

“主的使者（愿主赐福之，并使其平安）委派我看管斋月里的天课，一天晚上来了一人，偷拿天课中的食物，被我逮住了，我说：‘我一定将你交给真主的使者处理’。”——他在传述这段《圣训》中提到——那个人（小偷对他）说：“当你上床睡觉时，你诵念‘库尔西’

^①正确的圣训，《艾哈默德圣训集》第 22048 段

^②《布哈里圣训集》第 5017 段

经文，来自真主保护者会一直看护你，恶魔不能接近你，直到早晨。”先知（愿主赐福之，并使其平安）说：“你说的是实话，他是说谎者，那是恶魔。”^①

☞-睡觉时赞主至大、赞主清净和赞颂真主：

阿里（愿主喜悦他）的传述，法图麦（愿主喜悦她）来向先知（愿主赐福之，并使其平安）要女仆，但是她没有见到先知，她说：“……他来我们这儿时，我们已经上床睡觉了……。”

عن علي رضي الله عنه أن فاطمة رضي الله عنها جاءت تسأل النبي ﷺ خادماً فلم توافقه،

قالت...: فأتانا وقد أخذنا مضاجعنا... فقال: «ألا أدلُّكما على خير مما سألتُماني؟ إذا أخذتما مضاجعكما، فكبري الله أربعاً وثلاثين، وأحمداً ثلاثاً وثلاثين، وسبِّحاً ثلاثاً وثلاثين فإن ذلك خيرٌ لكُما مما سألتُمَاهُ». متفق عليه.

他说：“我指引你俩比你俩向我要的更好的事情，好吗？当你俩上床睡觉时，你俩当赞颂真主至大三十四遍，赞主超绝三十三遍，赞颂真主三十三遍。那确比你俩向我要的更好。”^②

☞-只准备需要的床铺：

阿布杜拉·本·贾比尔（愿主喜悦他俩）的传述，主的使者（愿主赐福之，并使其平安）对他说：

عن جابر بن عبد الله رضي الله عنهما أن رسول الله ﷺ قال له: «فراشٌ لِلرَّجُلِ وَفراشٌ

لِامْرَأَتِهِ، وَالثَّالِثُ لِلضَّيْفِ، وَالرَّابِعُ لِلشَّيْطَانِ». أخرجه مسلم.

“一个床铺是男人的，另一个床铺是他妻子的，第三个床铺是为客人准备的，第四个床铺是为恶魔准备的。”^③

☞-除正当需要，宵礼拜之后不要夜谈：

^① 《布哈里圣训集》第 5010 段，请查看《简明布哈里圣训集》106/2

^② 《布哈里圣训集》第 3113 段，原文出自《布哈里圣训集》，《穆斯林圣训集》第 2727 段

^③ 《穆斯林圣训集》第 2084 段

艾布白尔泽（愿主喜悦他）的传述，在其中提到：

عن أبي برزة رضي الله عنه... -وفيه- أن النبي ﷺ كان لا يحب النوم قبلها ولا الحديث

بعدها. متفق عليه.

“先知（愿主赐福之，并使其平安）不喜爱在宵礼拜前睡觉，及在宵礼拜之后夜谈。”^①

☞ -睡觉前拂三次床：

艾布胡莱赖（愿主喜悦他）的传述，先知（愿主赐福之，并使其平安）说：

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال النبي ﷺ: «إِذَا أَوَى أَحَدُكُمْ إِلَى فِرَاشِهِ فَلْيَنْفِضْ

فِرَاشَهُ بِدَاخِلَةِ إِزَارِهِ، فَإِنَّهُ لَا يَدْرِي مَا خَلْفَهُ عَلَيْهِ، ثُمَّ يَقُولُ: بِاسْمِكَ رَبِّي وَضَعْتَ جَنْبِي، وَبِكَ أَرْفَعُهُ، إِنْ أَمْسَكَتَ نَفْسِي فَارْحَمِهَا، وَإِنْ أُرْسَلْتَهَا فَاحْفَظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ».

متفق عليه.

“当你们某人上床睡觉时，让他用自己的裤边拂一下床铺，因为他不知道，床铺下有什么东西；然后他念：我的主啊！以您的名义我睡下，以您的名义我起床，如果您收回我的灵魂，求您怜悯它；如果您放还我的灵魂，求您保护它，犹如保护您所有的清廉仆人一样。”^②

在另一传述中，

وفي لفظ: «فَلْيَنْفِضْهُ بِصِنْفَةِ تَوْبِهِ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ». أخرجه البخاري.

“让他用自己的裤边拂三次床铺。”^③

☞ -洗小净后，向右侧睡觉：

艾勒白拉乌·本·阿兹布（愿主喜悦他俩）的传述，他说：主的

^① 《布哈里圣训集》第 599 段，《穆斯林圣训集》第 647 段，原文出自《穆斯林圣训集》

^② 《布哈里圣训集》第 6320 段，原文出自《布哈里圣训集》，《穆斯林圣训集》第 2714 段

^③ 《布哈里圣训集》第 7393 段

使者（愿主赐福之，并使其平安）对我说：

عن البراء بن عازب رضي الله عنهما قال: قال لي رسول الله ﷺ: «إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ

فَتَوَضَّأَ وَضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ، ثُمَّ اضْطَجَعَ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ، وَقُلْ: اللَّهُمَّ أَسْلَمْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ، وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ، رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ، لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنْجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ، آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ، وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أُرْسِلْتَ، فَإِنْ مِتَّ، مِتَّ عَلَى الْفِطْرَةِ، وَاجْعَلْهُنَّ آخِرَ مَا تَقُولُ». متفق عليه.

“当你上床睡觉时，先洗一个类似你为礼拜而洗的小净，然后你向侧右而卧；你当说：‘主啊！我把全部身心交给您，我将我的事务托于您，我所有的事情都依赖您，我渴望您的赏赐，畏惧您的惩罚，除您之外，绝无逃避与拯救所，我相信您下降的经典和您派遣的先知。’如果你去世了，那么，你确是顺从地去世的。你当使它成为你睡觉前最后的言语。”^①

☞-睡觉或睡醒时，应说或应做什么：

①-艾奈斯（愿主喜悦他）的传述，每当主的使者（愿主赐福之，并使其平安）睡觉时，他都会说：

١- عن أنس رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ كَانَ إِذَا أَوَى إِلَى فِرَاشِهِ قَالَ: «الْحَمْدُ لِلَّهِ

الَّذِي أَطْعَمَنَا وَسَقَانَا، وَكَفَانَا وَأَوَانَا، فَكَمْ مِمَّنْ لَا كَافِيَ لَهُ وَلَا مُؤْوِيَّ». أخرجه مسلم.

“一切赞颂全归真主，他供给我们吃，供给我们喝，使我们满足，安排我们居所。有多少人没有使其满足者，也没有可安身的居所。”^②

٢- «اللَّهُمَّ خَلَقْتَ نَفْسِي وَأَنْتَ تَوَفَّاهَا، لَكَ مَمَاتُهَا وَمَحْيَاهَا، إِنَّ أَحْيَيْتَهَا فَاحْفَظْهَا، وَإِنْ أَمَتَّهَا فَاعْفِرْ لَهَا، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ». أخرجه مسلم.

^① 《布哈里圣训集》第 6311 段，原文出自《布哈里圣训集》，《穆斯林圣训集》第 2710 段

^② 《穆斯林圣训集》第 2715 段

②- “主啊！是你您创造了我的生命，是您取走它，您拥有生死的掌管权；如果您让其生，求您保护它；如果您让其死，求您饶恕它；主啊！我求您宽恕。”^①

③-向右而卧，并说：

٣- «اللَّهُمَّ رَبَّ السَّمَاوَاتِ، وَرَبَّ الْأَرْضِ، وَرَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ، رَبَّنَا وَرَبَّ كُلِّ شَيْءٍ، فَالِقَ الْحَبِّ وَالنَّوَى، وَمُنزِلَ التَّوْرَةِ وَالْإِنْجِيلِ وَالْفُرْقَانِ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ كُلِّ شَيْءٍ أَنْتَ آخِذٌ بِنَاصِيَتِهِ. اللَّهُمَّ أَنْتَ الْأَوَّلُ فَلَيْسَ قَبْلَكَ شَيْءٌ، وَأَنْتَ الْآخِرُ فَلَيْسَ بَعْدَكَ شَيْءٌ، وَأَنْتَ الظَّاهِرُ فَلَيْسَ فَوْقَكَ شَيْءٌ، وَأَنْتَ الْبَاطِنُ فَلَيْسَ دُونَكَ شَيْءٌ، افْضِ عَنَّا الدَّيْنَ، وَأَعِنَّا مِنَ الْفَقْرِ». أخرجه مسلم.

“主啊！诸天地的养主啊！伟大‘阿尔西’的养主啊！我们的主啊！万物的养主啊！你是使谷粒和果核绽开的主，是降示《旧约》、《新约》和分辨真伪的《古兰经》的主，我求您保护免遭任何伤害，您是操纵一切的主。主啊！您是前无始、后无终、大无外、细无内的主，求您为我们偿清一切债务吧！求您使我们富贵吧！”^②

٤- «اللَّهُمَّ عَالِمَ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَاطِرَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّ كُلِّ شَيْءٍ وَمَلِيكَهُ أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ نَفْسِي وَمِنْ شَرِّ الشَّيْطَانِ وَشَرِّكَه». أخرجه الطيالسي والترمذي.

④- “主啊！您是全知幽明的主，创造天地的主，养育和掌管万物的主，我作证：‘除您之外，绝无真正应受崇拜的’；我求您保护免遭来自于我自身的伤害，以及免遭来自于恶魔及其同伙的伤害。”^③

⑤-艾勒白拉乌·本·阿兹布（愿主喜悦他）的传述，

٥- وعن البراء بن عازب رضي الله عنه أن النبي ﷺ كَانَ إِذَا نَامَ وَضَعَ يَدَهُ الْيُمْنَى تَحْتَ خَدِّهِ، وَقَالَ: «اللَّهُمَّ فِينِي عَذَابِكَ يَوْمَ تَبْعَثُ عِبَادَكَ». أخرجه أحمد.

^① 《穆斯林圣训集》第 2712 段

^② 《穆斯林圣训集》第 2713 段

^③ 正确的圣训，《泰雅里斯圣训集》第 9 段，《提勒秘日圣训集》第 3392 段

每当先知（愿主赐福之，并使其平安）夜晚睡觉的时候，他都会把自己的右手放在腮下，然后说：“主啊！在您复活众仆人之日，求您保护我免遭您的惩罚。”^①

⑥-艾布勒艾智海尔·艾勒按玛丽（愿主喜悦他）的传述，

٦- وعن أبي الأزهر الأنماري رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ كَانَ إِذَا أَخَذَ مَضْجَعَهُ مِنْ

الليل قَالَ: «بِاسْمِ اللَّهِ وَضَعْتُ جَنْبِي اللَّهْمَ اغْفِرْ لِي ذَنْبِي، وَأَخْسِبْ شَيْطَانِي، وَفَكَ رَهَانِي، وَاجْعَلْنِي فِي النَّدِيِّ الْأَعْلَى». أخرجه أبو داود.

每当主的使者（愿主赐福之，并使其平安）夜晚睡觉的时候，他都会说：“主啊！我以您的尊名睡觉；主啊！求您饶恕我的罪过，求您驱逐我的恶魔，求您释放我的重担，求您使我达到最高的境界。”^②

⑦-侯宰费（愿主喜悦他）的传述，他说：

٧- وعن حذيفة رضي الله عنه قال: كَانَ النَّبِيُّ ﷺ إِذَا أَخَذَ مَضْجَعَهُ مِنَ اللَّيْلِ وَضَعَ يَدَهُ

تَحْتَ خَدِّهِ ثُمَّ يَقُولُ: «اللَّهُمَّ بِاسْمِكَ أَمُوتُ وَأَحْيَا».

每当先知（愿主赐福之，并使其平安）夜晚睡觉时，他都会把自己的右手放在腮下，然后说：“主啊！我以着您的尊名死、以着您的尊名生。”

当他睡醒时，他说：

وإِذَا اسْتَيْقَظَ قَالَ: «الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَمَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ». أخرجه البخاري.

“一切赞颂全归真主，他使我们死后复生，我都将回归于他。”^③

☞-夜晚转身时，应说或应做什么：

^①正确的圣训，《艾哈默德圣训集》第18659段，《正确丛书》第2754段

^②正确的圣训，《艾布达吾德圣训集》第5054段

^③《布哈里圣训集》第6314段

欧巴德图·本·刷密特（愿主喜悦他）的传述，先知（愿主赐福之，并使其平安）说：

عن عبادة بن الصامت رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال: «مَنْ تَعَارَّ مِنَ اللَّيْلِ فَقَالَ: لَا إِلَهَ

إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، الْحَمْدُ لِلَّهِ، وَسُبْحَانَ اللَّهِ، وَاللَّهُ أَكْبَرُ، وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ، ثُمَّ قَالَ: اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي، أَوْ دَعَا اسْتُجِيبَ لَهُ، فَإِنْ تَوَضَّأَ وَصَلَّى قُبِلَتْ صَلَاتُهُ». أخرجه البخاري.

“谁在夜间记念真主，并且说：‘除真主之外，绝无真正应受崇拜的，他是独一无二的主，他拥有一切权力、拥有一切赞颂，他是大能于万物的主；一切赞颂全归真主，赞颂真主超绝万物。真主至大；无能为力，全凭真主的佑助’；然后他接着说：‘主啊！您饶恕我吧！’或者他向真主祈求，就能获得应答；如果他再洗了小净，并且礼了拜，那么，他的拜功确已被接受了。”^①

^① 《布哈里圣训集》第 1154 段