

Mawlana Shaykh Muhammad Adil ar-Rabbani

在生活中遵循他 ﷺ 的圣行

真主 ﷺ 的平安和慈悯以及吉庆在你们上。

我从被驱逐的恶魔上求主佑助.奉至仁至慈的真主之名:

愿美好的祝福和平安降临于我们的贵圣穆罕默德(愿主福安之) 上，今后两世的最高领袖。真主的使者 ﷺ 啊，请相助我们吧；至圣 ﷺ 尊贵的圣门弟子们（愿主喜悦圣门弟子们）啊，请相助我们吧；道统里的众谢赫们（愿主福安慈悯喜悦众谢赫们），请相助我们吧；请求许可与祝福，毛俩纳·大筛赫·阿卜杜拉·发伊兹·达厄斯塔尼（愿主喜悦之）、毛俩纳·筛赫·纳泽姆·哈格尼（愿主喜悦之），请相助我们；“我们的道统是陪伴（教导），美好（善良）在聚集之中”。

奉至仁至慈的真主之名：

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أَسْوَةٌ حَسَنَةٌ

“你们在安拉的使者身上，确已具有优美的榜样。”（《古勒阿尼》33:21）

安拉 (Azzawa-Jalla) 说：我们的至圣 ﷺ （愿主福安之）是你们的引导者；要追随他 ﷺ （愿主福安之），服从他 ﷺ （愿主福安之）的行为与指引。你们要追随他 ﷺ （愿主福安之），尽你们所能去实行。我们的至圣 ﷺ （愿主福安）不仅是信道者 (Muslim)的利益与榜样，更是全人类的利益与榜样。凡是遵循他 (愿主福安之) 之路的人，即便不是信道者 (Muslim)——他 ﷺ (愿主福安之) 的一切行为都是为了全人类的利益。他 ﷺ (愿主福安之) 的每一个行为、他 ﷺ (愿主福安之) 所做的一切，都是为了人类的益处。

有时候人们会说，在某些地方，不信道者 (non-muslim) 做事都很正确，但他们缺少“清真言”。而有时一些信道者 (Muslim) 却恰恰相反；他们做尽各种恶行，却仍自称是信道者 (Muslim)。这两种情况都不正确。因此，我们的至圣 ﷺ (愿主福安之) 是如何生活的、如何饮食的，同样非常重要；他 ﷺ (愿主福安之) 做了什么、他 ﷺ (愿主福安之) 如何安排自己的一天——这些都是人们应当效法的。埃及国王曾向我们的至圣 ﷺ (愿主福安之) 送来礼物，其中包括一

Mawlana Shaykh Muhammad Adil ar-Rabbani

位医生。这位医生四处观察，发现没有人进出，也没有人生病。医生问：“你们是如何做到的？”人们回答：“我们的饮食、起居与行为，都是依照我们的至圣 ﷺ（愿主福安之）的圣行而行，所以没有人生病。”

而如今的世界却完全相反。人们吃喝各种不必要的东西；不仅如此，还服用各种药物与营养补充剂。“我要减肥、我要增重、我要变强、我要去掉多余的脂肪、我要肌肉更明显，这里要长、那里要显。”他们这样毁坏自己，然后又说：“我们被创造出来就是为了滋养这具身体。”其实，你的身体是为了崇拜真主而被赐予的，这其中也有分寸。如果你吃得过多或过少——你应当遵循我们的至圣 ﷺ（愿主福安之）的教导。他 ﷺ（愿主福安之）说，不要把胃装得太满；在饮食上一切都要中正适度，这样你才能安适，才能完成你的功修。这个世界并不只是围绕着身体打转，而是要给身体它应得的权利。安拉 ﷺ 已完美地创造了万物，不要以为凭自己多做一些就能变得特殊。体型最大的就是大象，没有比大象更大的了；看起来像大象有什么益处？毫无益处。安拉 ﷺ 以不同的方式创造了动物，也以不同的方式创造了人类。

因此，你们必须遵循我们的至圣 ﷺ（愿主福安之）圣行；必须去做他 ﷺ（愿主福安之）所做的事情，这样你们才能成为真正的人，才能获得安适；你们将在今世与后世都找到平安。否则，就会变成这样：“吃这个对你有好处，吃那个你就没事。”他们还让人们像动物一样站着吃东西，并把这称为“快餐”。站着吃本身就是可憎的 (makrūh)，站着喝也是如此。那些自以为聪明的信道者 (Muslim) 总是说：“医生已经证明了，站着吃喝是有害的。”可你们却不听从我们的至圣 ﷺ（愿主福安之）！在一千四百、甚至一千五百年前，我们的至圣 ﷺ（愿主福安之）就已身体力行并明确指出了这些。如今你们却相信医生的话，或相信某个人说“这是真的”，却不相信我们的至圣 ﷺ（愿主福安之）。你们当然应当相信我们的至圣 ﷺ（愿主福安之）所说的一切。当你们不信时，才会去向他人索要证据与证明。你们必须相信我们的至圣 ﷺ（愿主福安之）。遵行他 ﷺ（愿主福安之）所说的一切是好的，但也要在自己能力范围之内。愿安拉 ﷺ 宽恕我们在无能为力之处的不足。

愿安拉 ﷺ 赐予你们警醒；愿安拉 ﷺ 赐予你们吉庆的生活。你们也必须关注自己的孩子，必须以同样的方式教导他们：他们如何进食，如何举止，如何行为。如此，正义的孩子才能成长，受祝福的后代才能兴起，inshaallah(愿主意欲之)。愿安拉 ﷺ 喜悦你们。

Mawlana Shaykh Muhammad Adil ar-Rabbani

一切皆由安拉赐予成功。念《法体哈·开端章》。

毛拉纳·谢赫·穆罕默德·阿迪尔·冉巴尼 (愿主喜悦之)

2026 年 1 月 11 日 /1447 年 (勒者十月) 第 22 日

晨礼，阿克巴巴道堂——伊斯坦布尔