

Mawlana Shaykh Muhammad Adil ar-Rabbani

如何才能起床做晨礼？

真主ﷻ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，毛拉纳·大谢赫·阿卜杜拉·发伊兹·达吉斯塔尼（愿主喜悦之）、毛拉纳·谢赫·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）在集体之中”。

我们的毛拉纳·谢赫（愿主喜悦之）曾经下达指示，要求我们以教导（索哈白）、忠告和劝诫来开启一天的生活，这一切举意都只是为了至尊大的安拉。

过去的人们没有那么多事情让自己忙碌。如今，每个人家里都有一台电视机。而现在，我们拥有的东西，比电视机更糟糕。我们小时候，感赞安拉，我们家里没有电视机。后来，电视机的播出时间到了晚上十一点就会结束，也就是午夜之前就停止了。可是现在，人们有了这种设备——互联网和电脑，他们竟然一直熬夜，直到晨礼时间到来。之后——当然，很多人根本不做礼拜——但那些做礼拜的人会来找我们，说：“谢赫啊，请为我们祈祷吧！我们无法起床做晨礼。”当然，你们起不来。如果你们在午夜十二点、一点甚至两点才睡觉，那么你们怎么可能起得来做晨礼呢？你们做不到。

因此，你们必须给每一件事情设定界限。毫无限度的自由并不好。这一点你们必须明白。不要把一切都交给自己的私欲小我（乃夫私）。如果你们想要起床做晨礼，就应该早点睡觉。有人曾经问我们的毛拉纳（愿主喜悦之），什么时间睡觉最好。他回答说：“是晚上十一点到凌晨三点之间。”在这个时段，许多人却一直醒着，直到午夜十二点之后，甚至凌晨一点。有些人一直熬夜到凌晨三点，之后才去睡觉。这样的睡眠不足以满足我们身体的需要。我们的身体需要休息，我们的心智也同样需要休息。安拉ﷻ在那个时段为你们安排了礼拜，让你们进行夜间副功拜（太罕柱德），并完成晨礼；然而，你们却在那个时段睡觉。

Mawlana Shaykh Muhammad Adil ar-Rabbani

因此，你们必须给每一件事情设定界限。不要任由自己的私欲、自己的自我意愿为所欲为。当然，你们不可能百分之百地阻止自己顺从私欲，这确实很困难。但是，不要向自己私欲所要求的一切屈服，也不要让它想要什么，你们就给它什么。如果你们能够做到这一点，你们的身体和灵魂都会感到愉悦。当它们处于良好的状态时，你们就会拥有控制自己的力量，你们的身体也会保持健康，愿安拉意欲之（印善安拉乎）。愿安拉ﷻ使我们能够做到这一点，也愿安拉ﷻ使这件事对每一个人都变得容易，愿安拉意欲之（印善安拉乎）。

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 10 月 17 日 / 伊斯兰历 1448 年 5 月 6 日

马来西亚·金达拜克（Kampung Janda Baik）——晨礼