



Hakkani TV

Sohbats by  
Hadrat Shaykh Muhammad Mehmet Adil al-Hakkani

## 封斋和睡眠时间

真主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护佑。奉至仁至慈的真主之名：

美好的祝福和平安在至圣ﷺ上，今后两世的最高领袖。呀！贵圣ﷺ呀，请疼慈（相助）我们吧；呀！贵圣ﷺ的索哈白们（求主喜悦你们）啊，请关照（相助）我们吧；呀！道统里的筛衣海·大人们（求主圣洁你们高贵的机密）啊，请照看（相助）我们吧；呀！毛俩纳·大筛衣海·阿卜杜拉·发伊兹·达厄斯塔尼（求主圣洁筛衣海的机密），请照料（相助）我们吧；呀！毛俩纳·筛衣海·纳泽姆·哈格尼（求主圣洁筛衣海的机密）请提拔（相助）我们吧！托勒格提就是通过教导着（口传心授），我们的事情贵就贵在了‘与人在一起（交往、联系）着上’。

我从被驱逐的恶魔上求主护佑。奉至仁至慈的真主之名：

穆圣先知（愿主福安之）说，”أَفْضَلُ الْأَعْمَالِ أَشَقُّهَا“ 最好的行为是那些困难的行。我们所说的困难是指对人类的ego（小我，私欲）来说困难。它们是更加高贵的品行，会帮我们获得更多的Thawab（塞瓦布，回赐）。当然，这其中排在首位的是Jihad（吉哈德，圣战），最伟大的圣战，就是对抗小我。这样做会为人们带来更多的美德和真主ﷻ的恩典。

现在是斋月。在一些国家，对人们来说封斋是困难的。但他们必须封斋，那怎么办呢？他们将事情颠倒过来。白天睡觉，晚上醒着。这样的斋戒是被允许的吗？是的，它是被允许的，但是身体和精神上获得的益处少得多。不能获得益处[的方式是]，有些人封斋，但是他们在Sahur（封斋饭）时间上床，在白天睡觉，直到接近昏礼的时间醒来。这会怎样呢？他们做礼晨礼拜，必定会错过晌礼，他们在晡礼之后Waqat al-Karahah（可憎的时间段）睡觉。那会有什么好处呢？他们在身体上也得不到任何斋戒的好处。

封斋会对身体健康大有好处。穆圣先知（愿主福安之）说，”صُومُوا تَصِحُّوا“，斋戒，你会获得健康。如果按照前面提到的方式去做的话，是不会有好处的。它并不能去除身体里的有害物质。如果体内有无用的，不健康的，生病的细胞，因着真主ﷻ的智慧，在斋戒空腹时，所有这些细胞都会被消耗掉。当它们被消耗掉，人们就去除了



Hakkani TV

Sohbats by  
Hadrat Shaykh Muhammad Mehmet Adil al-Hakkani

这些细胞，从中获益，因为身体功能恢复得更好了。它既为身体带来能量，又带来净化。

否则，当[那样]进食和睡觉，会为身体带来负面影响，使它变得更糟。穆圣先知（愿主福安之）的建议是在斋戒时睡个午觉。午觉时间可以是15分钟，半个小时，一个小时，或者最多两个小时。最好是在晌礼礼拜之后，晌礼之前也可以。但要注意，在晡礼之后不要睡觉。很多人不知道这一点。晡礼之后睡觉是不好的。在昏礼之后睡觉是可以的。但是在晡礼之后睡觉，是导致精神错乱的原因之一，愿真主护佑我们。当然，让不知道的人们清楚这一点是好的。依据我们的Hanafi Madhhab（哈乃斐学派，哈乃斐麦兹哈布），晡礼到昏礼之间一般是两个小时，但是现在他们把这段时间延长了。因此，要注意在昏礼前两个小时里[不要]睡觉。

全能和荣耀的真主通过穆圣先知（愿主福安之）告诉了我们这些最微小的细节。无论他（愿主福安之）做了什么，他（愿主福安之）的圣行都是为了人类在身体和精神上都获益。不只是穆斯林，非穆斯林也在对它进行研究。他们认为这是真相，但他们的小我无论怎样都不让他们说出美丽的Kalimah Shahadah（作证言）。愿真主赐予我们信仰的力量。愿真主赐予人们指引，insha'Allah（因沙安拉乎，托靠主）。

成功来自于真主！法提哈。

毛拉纳·谢赫·穆罕默德·阿迪尔·阿尔·冉巴尼（愿主喜悦之）

2022年04月11日 / 1443年09月09日

晨礼 阿克巴巴 德加

[hakkani.org](http://hakkani.org)

<https://shaykhmuhammadadilhaqqani.wordpress.com>

<https://tarekatnaqshahbandihaqqani.webnode.com/>

[www.hakkani.org](http://www.hakkani.org) / [www.hakkaniyayineri.com](http://www.hakkaniyayineri.com)