你抬起头来说，让人们都听见。你祈求，你必蒙恩；你祈祷，就必应验。

艾乃斯·本·马立克－愿主喜悦他－传述说：“先知－愿主福安之－说：‘他将来到他那里，他首先以祈求开始，然后，他俯伏在地向他的养主叩头，赞美真主。然后有个声音对他说：‘你抬起头来说，让人们都听见。你祈求，你必蒙恩；你祈祷，就必应验。’”

［健全的圣训］［两大圣训集辑录］

http://www.sunnah.global/hadeeth/zh/show/3393