“每天太阳升起，人的身体的每个关节都有施舍

艾布·胡莱赖（愿主喜悦他）说：安拉的使者（愿主福安之）说： “人的每一个关节，每天都应当施舍一份善行。每天太阳升起时：你在两人之间秉公调解，是一种施舍；
你帮助一个人骑上牲口，或为他抬起行李放在牲口上，是一种施舍；一句善言，是一种施舍；你走向清真寺去做礼拜的每一步，是一种施舍；你从路上清除妨碍人的障碍物，也是施舍。”
[正确的] [布哈里和穆斯林辑录]

先知（愿主福安之）阐明，每一个穆斯林每天都要用自己的身体骨骼关节的数量，作为对安拉的自愿施舍，以感谢使其身体健康，骨节将他的骨骼连接起来，使其可以随意伸展和抓拿。 该施舍将通过一切善功而得，它不局限于施舍钱财，其中有： 在两个人之间做公正的裁决和改善二者之间关系便是施舍。 帮助无力之人骑上他的坐骑，或将他的行李帮他抬上坐骑即是施舍。 说美言，比如：念词、祈祷和赛俩目等也是施舍。 去向清真寺的每一步都是施舍。 清除道路上的障碍物也是施舍。

http://www.sunnah.global/hadeeth/zh/show/66527