一天晚上，我和真主的使者－愿主福安之－一起礼拜。他站立着背诵｛黄牛章｝。每当他读到‘怜悯’的经文，就停下来祈求真主（怜悯）；每当他读到‘惩罚’的经文，就停下来祈求真主（庇护）。

据奥法•本•马立克•阿什哲尔－愿主喜悦之－传述：“一天晚上，我和真主的使者－愿主福安之－一起礼拜。他站立着背诵｛黄牛章｝。每当他读到‘怜悯’的经文，就停下来祈求真主（怜悯）；每当他读到‘惩罚’的经文，就停下来祈求真主（庇护）。然后鞠躬，鞠躬的时间与站立一样，在鞠躬时念诵：“荣耀属于伟大的、掌权的、显赫的和威严的真主。”然后他叩头，叩头的时间与站立一样。在叩头时的念诵与此相同。然后，他站起来，念诵｛仪姆兰家属章｝，一个接一个地念诵其它的章节。”

[健全的圣训] [尼萨仪传述 - 艾布·达乌德传述 - 艾哈迈德传述]

http://www.sunnah.global/hadeeth/zh/show/8281