



日常 圣行献礼

序

哈立德·本·阿里·穆谢基哈 博

著

阿卜杜拉·本·哈茂德·弗莱哈 博

日常圣行献礼

真主在圣洁的圣训中说：

“我的仆人一直以副功接近我，直到我喜爱他。”

著

阿卜杜拉·本·哈茂德·弗莱哈博士

序

哈立德·本·阿里·穆谢基哈博士

此书已被翻译成了十多种文字

凡有善举或公益之意者，允许翻印或翻译本书，但须经作者同意，
未经作者许可，不得以商业目的翻印此书。

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

本书内容目录

页

目录	内容
◆ 序	13
◆ 弁言	14
◆ 弁言	16
▶ 逊奈（圣行）的含义	16
▶ 先贤们恪守圣行的范例	16
▶ 遵循圣行的结果	18
▶ 小贴士	18
▶ 伊玛目诺威的两条建议	19

定时的圣行



目录	内容
◆ 晨礼前的圣行	22
◆ 第一类 先知睡醒后做的事项	22
▶ 小净的圣行	25
◆ 第二类 夜间拜和威特尔拜	29
▶ 夜间拜最尊贵的时间	29
▶ 夜间拜最尊贵的时段分三等	30
▶ 与威特尔相关的圣行	32

目录	内容
▶ 古努特祷词在鞠躬前还是鞠躬后	32
▶ 念古努特时是否要举手	35
▶ 如何开始古努特念词	34
▶ 念毕古努特后是否用手擦脸	35
◆ 晨礼的时间	38
▶ 宣礼及其相关的圣行	38
▶ 晨礼的圣行拜及相关的逊奈	40
▶ 关于有序的圣行拜的两种主张	41
▶ 有序的圣行拜中最重要的拜	41
▶ 与晨礼的圣行拜相关的圣行	41
▶ 去清真寺以及相关的圣行	42
▶ 拜中的圣行	46
▶ 礼拜者前面设遮挡物	46
▶ 将女人与黑狗和毛驴相提并论的原因	46
▶ 每次礼拜前刷牙	47
▶ 与拜中站立相关的圣行	48
▶ 鞠躬中的圣行	52
▶ 鞠躬升起时的相关圣行	54
▶ 叩头中的相关圣行	56
▶ 与两次叩头之间小坐相关的圣行	58
▶ 小憩坐	59
▶ 与台善乎德相关的圣行	59
▶ 念台善乎德时摆放手指的姿势	51

目录	内容
▶ 念台善乎德时摆放手掌的姿势	55
▶ 礼毕主命拜说赛俩目后的赞词	56
▶ 念赞词时用手指计数	57
▶ 晨礼后原地跪坐直到太阳升起	66
▶ 早晨的念词	67
▶ 朝夕的念词	68
◆ 祖哈拜的时间	70
▶ 学者们对祖哈拜的不同观点	70
◆ 祖哈拜的最佳时间	71
◆ 祖哈拜的尊贵	71
◆ 祖哈拜的拜数	72
◆ 晌礼的时间	73
◆ 一、晌礼前的圣行拜	73
◆ 二、延长晌礼第一拜	73
◆ 三、午睡	73
▶ 午睡是否属于圣行	73
◆ 四、天气特别炎热时推迟晌礼	74
◆ 晡礼的时间	76
◆ 晡礼前是否有规定的圣行拜	76
◆ 早晚念赞词的时间	77
◆ 傍晚的念词	77
▶ 伊本·欧赛敏关于傍晚念词的主张	77

目录	内容
◆ 昏礼的时间	78
◆ 一、进入昏礼时间后看管好儿童	78
◆ 二、进入昏礼时间后关闭门户并奉主尊名	78
◆ 三、昏礼前礼两拜	79
▶ 每次宣礼与成礼之间礼两拜	79
◆ 四、宵礼前睡觉属可憎	80
◆ 宵礼的时间	81
◆ 一、憎恶宵礼后聊天和座谈	81
◆ 二、不造成困难的情况下尽量推迟宵礼	82
◆ 每晚诵读“忠诚章”是圣行	82
◆ 睡觉的圣行	82
① 睡觉前关闭门户	82
② 睡觉前熄灯	83
③ 睡觉前洗小净	83
④ 上床睡觉前抖扫床铺	83
⑤ 睡觉时右侧而卧	84
⑥ 右手放置在右腮下面	84
⑦ 睡觉前的念词	85
◆ 睡觉前的经训念词	86
◆ 与做梦相关的圣行	90
◆ 做了好梦后的圣行事项	91
◆ 做了恶梦后的圣行事项	91
◆ 夜间惊醒后的念词	91



不定时的圣行



目录	内容
◆ 饮食的圣行	96
① 进食前奉真主的尊名	96
② 吃靠近自己面前的食物	97
③ 捡起掉下的食物擦去泥土后吃了	97
④ 饭后舔手指	98
⑤ 饭后把碗碟擦干净	98
⑥ 用三个手指吃饭	99
⑦ 在器皿外面呼气三遍	99
⑧ 饭毕后赞颂真主	99
⑨ 聚餐	100
⑩ 对自己喜欢的饭菜表示赞赏	100
⑪ 给东道主祈祷祝福	101
⑫ 自己喝水后让给右边的人喝	101
⑬ 负责给众人供水者最后喝	102
⑭ 夜幕降临后掩盖器皿并奉真主的尊名	102
▶ 饮食的禁止事项	102
◆ 说赛俩目问候、见面和座谈的圣行	104
① 主动说赛俩目	104
② 有必要时说赛俩目重复三遍	105
③ 见人说赛俩目，无论认识与否	105

目录	内容
④ 抢先说赛俩目	106
⑤ 给儿童说赛俩目	106
⑥ 进入家门时说赛俩目	106
▶ 小贴士：进家门前的三件圣行	107
⑦ 有睡觉的人时低声说赛俩目	107
⑧ 委托人代说赛俩目	107
▶ 关于委托说赛俩目的争议	107
⑨ 进入某一场合及离开时均说赛俩目	108
⑩ 见面说赛俩目时握手	108
⑪ 见面时微笑、和颜悦色	108
⑫ 善言属于施舍	109
⑬ 在座谈的场合里记念真主	109
⑭ 座谈结束时念相关祷词	109
◆ 说赛俩目、见面、座谈的禁止事项	109
◆ 服饰的圣行	110
① 穿鞋时先穿右脚	110
▶ 禁止穿一只鞋走路的哲理	111
▶ 穿着鞋礼拜	111
② 穿白色衣服属于圣行	111
③ 擦抹香料属于圣行	111
④ 梳头时右起属于圣行	112
▶ 相关禁止事项	112

目录	内容
◆ 打喷嚏和打呵欠时注意的圣行	113
① 打喷嚏后念“一切赞颂全归真主”	113
② 若打喷嚏后没有赞颂真主时不予回敬	113
③ 打呵欠时要闭嘴或用手捂住嘴	114
◆ 打哈欠时最好不要高声	114
◆ 日常生活中的其他圣行	116
◆ 如厕和出厕时的念词	116
◆ 写遗嘱属于圣行	117
◆ 买卖交易中大方温和	117
◆ 每次洗小净后礼两拜	118
◆ 等待礼拜	118
◆ 刷牙	119
◆ 每次礼拜洗小净	119
◆ 祈祷	120
▶ 与祈祷相关的圣行	120
◆ 小贴士：祈祷中该祈求什么	122
◆ 多记念真主	124
◆ 先贤们如何对待《古兰经》	124
◆ 记念真主会使心灵充满活力	124
◆ 《古兰经》中多处鼓励人们赞颂真主	125
◆ 对真主的纪念有两种	125
◆ 仆人通过记念真主可以成为抢先行善者	126

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
 المحمدية وهدى والصلاة والسلام على من لا نبي بعده ، وبعد :
 فقد قرأت في هذا المؤلف للشيخ عبد الله بن حمود
 الفريخ (المنهج العلمي في بيان السنن اليومية)
 فقد ألفت مؤلفاً مفيداً حمل على استقصاء السنن
 اليومية (الفعلية والثقلية) في الليل والنهار المنفردة
 والناجعة لغيرها مما ثبت بالليل مجراه الله خيراً
 ونفع بحول الله آمين ، وبالله التوفيق .

كتبه
 د. خالد بن علي المشيقح

خلفاً
 ١٤٣٤/١١/٧ هـ

序

一切赞颂全归真主，祝末代先知平安与吉庆。

我拜读了谢赫阿卜杜拉·本·哈茂德·弗莱哈编著的

《日常生活中的圣行》一书，觉得这是一部非常有益的著述，编者系统地罗列了昼夜间语言和行为方面的一些圣行。求真主赐予作者厚报，并让他人从中受益。

哈立德·本·阿里·穆谢基哈博士

格绥姆大学教授

麦加与麦地那两大圣寺教师

谢赫伊本·奥赛敏的得意门生

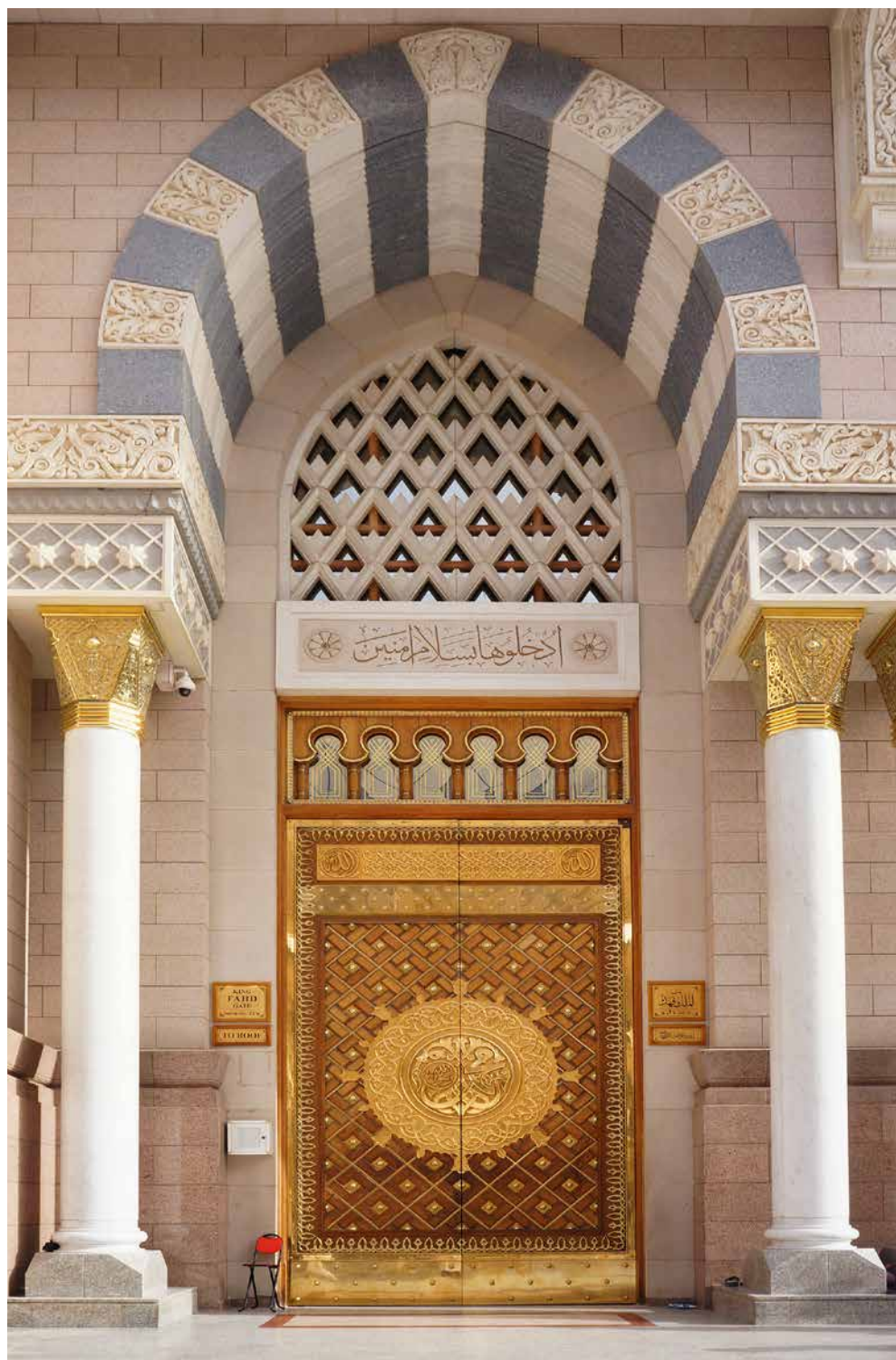
弁言

真主说：“希望真主和末日，并且多多记念真主者，你们有使者可以作你们的优良模范。”（同盟军章：21）是故，遵循使者的“逊奈”（圣行）成为了法定的义务；使者给教民指引了最完美的善行和道路，求真主赐予他平安与吉庆。

本书中我们给读者介绍先知日常生活中的“逊奈”，包括从清晨睡醒至晚上睡觉间的日常行为，以时间顺序排列，同时还介绍相关不定时的其他一些“逊奈”。“逊奈”指的是“嘉言懿行”，即非强制性的宗教法定义务，旨在尽量追求完美，多多益善。该书系《日常圣行献礼》的节本，根据读者要求，删去了原书中的很多学术性问题，力求简明扼要，以便给读者节省时间和精力，同时为了便于宣教机构印行。阐释先知日常圣行的目的主要是为了如实地展示先知的教诲，因为圣行往往被人曲解，同时，现实中有些人以“圣行系非强制性义务，摒弃无妨”为借口忽略圣行，以致遗弃了很多善行。我力图只罗列日常生活中正确可靠且有根有据的圣行，祈求真主把我们列入恪守先知的教诲、遵循其“逊奈”的人之列。

阿卜杜拉·本·哈茂德·弗莱哈

A0504975170@hotmail.com



弁言



逊奈（圣行）的含义

逊奈（圣行）即指的是“嘉言懿行”

逊奈（圣行）即指非强制性的法定义务，遵循者获得回报，放弃者不受惩罚。

先贤们恪守圣行的范例

- 1 在《穆斯林圣训实录》中由努尔曼·本·萨利姆传述，阿慕尔·本·奥斯说，安拜赛·本·艾布·苏富扬告诉我，我听乌姆·哈比拜（求真主喜悦她）说，我听真主的使者说：“谁在一昼夜内礼了十二拜〔圣行拜〕，真主藉此在乐园中给他修建一座房子。”（穆斯林圣训实录1727）乌姆·哈比拜（求真主喜悦

她)说：“自从我听真主的使者说了这段圣训，我从未放弃过这十二拜。”安拜赛说：“自从我听乌姆·哈比拜讲了这段圣训后，我也从未放弃这些圣行拜。”

阿慕尔·本·奥斯说：“自从我听安拜赛讲过这段圣训后，我也从未放弃这些圣行拜。”

努尔曼·本·萨利姆说：“自从我听阿慕尔·本·奥斯讲了这段圣训后，我也从未放弃这些圣行拜。”

2 据穆罕默德·本·贾法尔由舒阿拜传述，哈凯姆说，我听伊本·艾布·莱俩说，阿里给我们讲述，法蒂玛诉说她用手推磨的苦衷，恰好先知收到一批女俘，法蒂玛去找先知[要一位佣人]，却没见到先知，她见到了阿伊莎，把事情告诉了她。先知回来后，阿伊莎把法蒂玛来过的事告诉了先知，先知来找我们，当时我们已经睡下，我们要起来时，先知说：“你俩别动。”先知来坐在我们中间，直到我觉得我的胸部被他的脚冰得发凉。接着先知说：“我教导你俩一件事，定比你俩所要求的强，好吗？你俩睡觉前诵念‘真主至大’三十四遍，诵念‘赞主超绝’三十三遍，再诵念‘一切赞颂全归真主’三十三遍，这对于你俩，强于拥有一个佣人。”（《布哈里圣训实录》3705段。《穆斯林圣训实录》2727段）

在另一传述中，阿里说：“自从我听先知ﷺ说了这几句以后，我从未放弃过赞念。”有人问阿里：“即便是绥纷战役之夜也没放弃？”阿里说：“即便是绥纷战役之夜也未放弃。”（《布哈里圣训实录》5362段，《穆斯林圣训实录》2727段）

绥纷战役也称“隋芬之战”，该战役中阿里任总指挥，即使如此，他也未忽略这项圣行。

3 伊本·欧麦尔（求真主喜悦他父子俩）曾参加完殡礼后就回去，不跟着去墓地送葬，他不知道跟着去墓地送葬的优越，以为这样做就已经全面遵循了圣行，后来当他听到艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述的圣训后，对以往行为懊悔不已。请看他是怎么做的？

伊本·欧麦尔把手里的石子扔在地上说：“我们确实忽略了无数个基拉特。”（《布哈里圣训实录》1324段。《穆斯林圣训实录》945段）

伊玛目诺威（求真主慈悯他）解释这段圣训时说：“这段圣训充分说明，圣门弟子们一旦得知有善行可循，都非常渴望，对失去的善行深表内疚，且不论这件善行的大小。”（《圣训方针》第7卷15页）

◆ 遵循圣行的结果

▶ 亲爱的兄弟，遵循圣行带来以下裨益：

- 1 得到真主的眷爱。仆人通过各种副功接近真主，最终获得真主的眷爱。

伊本·盖伊姆（求真主慈悯他）说：“你只有表里如一地随从真主的至爱穆罕默德，相信他传达的讯息，顺从其命令，接受其宣传，视其为至贵，只接受其律例，只爱戴他，只顺从他，否则，你别再枉费心机自讨苦吃，你当另找光明，而你绝对找不到光明。”（《修行者的道路》，第3卷37页）

- 2 获得真主的襄助。真主使仆人从善如流，他的所有行为均为取悦真主的善行；得到真主的眷爱者，必得真主的襄助。
- 3 祈祷必获恩准。通过副功接近真主者必获真主的眷爱，被真主眷爱者，其祈祷必获恩准。

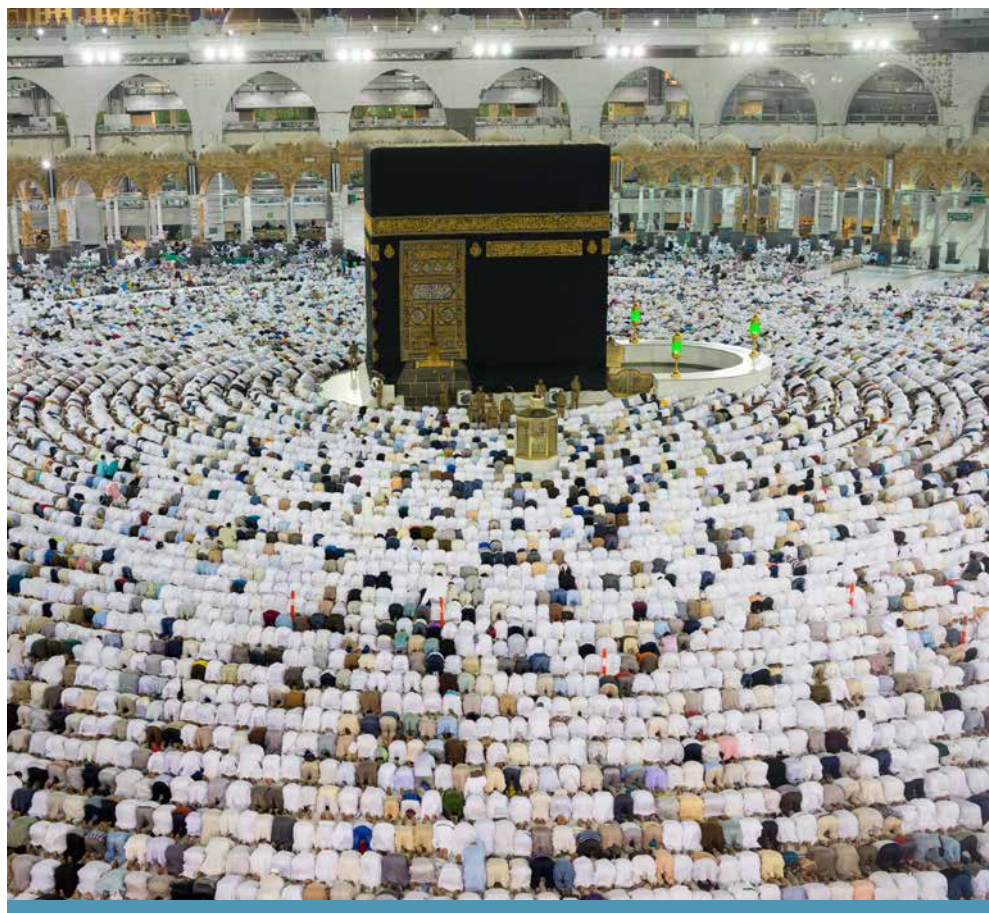
▶ 证据如下：

据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，真主的使者说：“真主说：‘谁与我的密友作对，我就向谁宣战。我仆人的功修中接近我且最令我喜欢的莫过于我给他规定的主命，仆人一直通过副功接近我，直到我喜欢他，我成为他聆听的耳朵，他观看的眼目，他持取的手和他行走的脚。若他向我要求，我必定赏赐他，他向我求庇护，我必定保护他。我无论做任何事，从未像收取信士的生命那样犹豫过，他不愿死亡，而我又不愿强取。’”（《布哈里圣训实录》6502段）

4 副功弥补主命功修中产生的不足。

证据如下：

据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，我听真主的使者说：“复活日，仆人接受清算的首要关键是礼拜，若礼拜这一关过了，大功告成了；若礼拜这一关未通过，则功败垂成了。若有主命功修未完成者，真主说：‘你们去看看我的仆人是否做过副功？’接着以其副功弥补所欠缺的主命功修，其他主命功修亦同样。”（《艾哈麦德圣训集》9494段，《艾布·达伍德圣训集》864段，《提尔米基圣训集》423段）







定时的圣行

定时的圣行指昼夜间具体时间段里规定的圣行，我将其分为7个时段：晨礼前、晨礼时、巳时、晌礼时、晡礼时、昏礼时、宵礼时。

一、晨礼前的圣行



晨礼前是睡醒后的第一时段，这一时段的圣行分为两类：

第一类先知睡醒后做的事项：

1 刷牙

据侯宰法（求真主喜悦他）传述：“真主的使者夜间起来时，用刷牙棍刷牙。”（《布哈里圣训实录》245段，《穆斯林圣训实录》255段）在另一传述中：“真主的使者起来礼夜间拜时，用刷牙棍刷牙。”（《穆斯林圣训实录》255段）

2 睡醒后念的赞词

在《布哈里圣训实录》中据侯宰法（求真主喜悦他）传述，先知睡觉前念：“主啊！我奉你的名义活，奉你的名义死。”睡醒后念：“一切赞颂全归真主，他使我们死而复生，最终将被召归于他。”（《布哈里圣训实录》6324段，《穆斯林圣训实录》2711段）

3 抹擦脸面消除睡意

4 观望天空

5 诵念“仪姆兰的家属章”最后十节经文

据《布哈里圣训实录》和《穆斯林圣训实录》中由伊本·阿拔斯（求真主喜悦他父子俩）传述，有一天晚上他在姨妈迈姆娜——信士之母家过夜。他说，我横枕着枕头睡觉，真主的使者和妻子顺枕着枕头睡觉。真主的使者睡到子夜或子夜时分前后醒来，使者醒来用手抹去了脸上的睡意后诵读了“仪姆兰的家属章”最后十节经文，然后走向一悬挂的水皮袋用里面的水洗了小净，他洗得非常认真仔细，接着礼拜。（《布哈里圣训实录》183段，《穆斯林圣训实录》763段）

据《穆斯林圣训实录》中记载（256段）：到后半夜时，先知起床走到户外看了看天空，接着诵读了“仪姆兰的家属章”中的这节经文：“天地的创造，昼夜的轮流，在有理智的人看来，此中确有许多迹象。他们站着，坐着，躺着记念真主，并思维天地的创造，[他们说]：‘我们的主啊！你没有徒然地创造这个世界。我们赞颂你超绝万物，求你保护我们，免受火狱的刑罚。’”（仪姆兰的家属章：190~191）

“用手抹去了脸上的睡意”，即用手抹了眼睛，消除睡意。

以上圣训阐明，若有人想实践这件圣行，就当诵读“仪姆兰的家属章”最后十节经文。

6 洗两手三遍

据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，先知说：“你们睡醒后，不许将手伸入器皿，除非先洗手三遍，因为谁也不知道睡觉时自己的手置于何处。”（《布哈里圣训实录》162段，《穆斯林圣训实录》278段）

7 用水漱口、呛鼻三遍

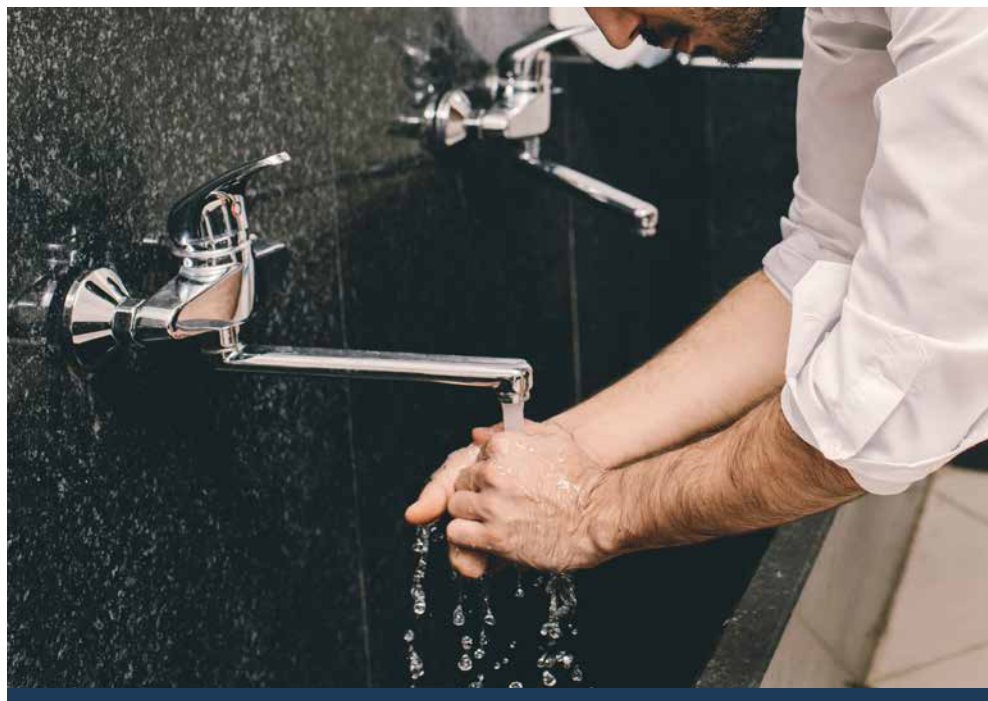
据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，先知说：“当你们睡醒时，应呛鼻三次，因为恶魔宿于鼻孔之中。”（《布哈里圣训实录》3295段，《穆斯林圣训实录》238段）在布哈里的传述中：“若你们中有人睡醒后洗小净时，就当刻意呛鼻三遍，因为恶魔就在其鼻根处过夜。”（《布哈里圣训实录》3295段）

8 小净

据伊本·阿拔斯（求真主喜悦他父子俩）传述，先知欲礼拜，便走向一悬挂的水皮袋用里面的水洗了小净。



小净的圣行



这里有必要对洗小净的相关圣行做一简述。

① 刷牙。

洗小净之前刷牙一次，洗小净时再刷牙一次，凡欲洗小净者刷牙属于圣行。据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，真主的使者说：“若非给我的教民造成困难，每洗小净，我必命令他们刷牙。”（《艾哈麦德圣训集》9928段，《伊本·胡宰迈圣训集》第1卷73、140页，《哈肯圣训集》第1卷245页）



定时的圣行

又据阿伊莎（求真主喜悦她）传述，她说：“我们为他（先知）备好刷牙棍和清洁用水，他睡若干时间后起来刷牙、洗小净，礼拜……”（《穆斯林圣训实录》746段）

② 奉真主的尊名。

据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述：“未奉真主尊名者，等于未洗小净。”（《艾哈麦德圣训集》11371段，《艾布·达伍德圣训集》101段，《伊本·马哲圣训集》397段）

③ 洗两手掌三遍。

在由奥斯曼（求真主喜悦他）传述的描述先知小净模式的圣训中说：“奥斯曼·本·阿凡叫人拿来小净用水，开始洗小净。他洗了两手三遍，然后漱口、净鼻，接着洗脸三遍，再洗右手至肘三遍，又洗左手至肘三遍，接着摩头，然后洗右脚至踝骨三遍，又同样洗左脚至踝骨。接着他说：“我曾看到真主的使者就像我这样洗了小净，接着说：‘谁像我这样洗了小净，然后礼上两拜，在拜中不胡思乱想，他以往的一切罪恶都被饶恕。’”（《布哈里圣训实录》164段，《穆斯林圣训实录》226段）



④ 洗两手和两脚时右起。

据阿伊莎（求真主喜悦她）传述：“真主的使者在洗浴、梳头、穿鞋时，均喜欢从右开始。”（《布哈里圣训实录》168段，《穆斯林圣训实录》268段）



⑤ 先漱口呛鼻。

在由奥斯曼（求真主喜悦他）传述的描述先知小净模式的圣训中说：“奥斯曼·本·阿凡叫人拿来小净用水，开始洗小净。他洗了两手三遍，然后漱口、净鼻，接着洗脸三遍……”若洗脸后漱口呛鼻也无妨。

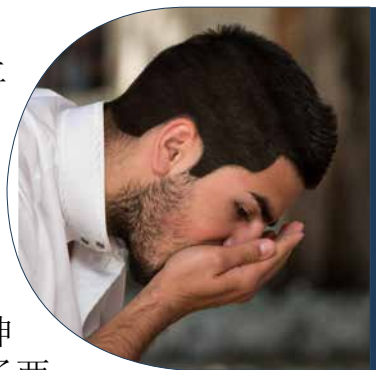
⑥ 非斋戒者漱口呛鼻时刻意。

据鲁格特·本·萨卜拉（求真主喜悦他）传述，先知对他说：“你当完善小净，搓洗指缝，呛鼻时刻意，斋戒者除外。”（《艾哈麦德圣训集》17846段，《艾布·达伍德圣训集》142段）从“完善小净”表述中理解到漱口时要刻意。



⑦ 用一捧水漱口呛鼻。

在由阿卜杜拉·本·栽德（求真主喜悦他）传述的描述先知小净模式的圣训中说，有人对他说：“请你给我们演示真主的使者洗小净的模式。”于是，他叫人拿来器皿，将水倒在双手上洗了三遍。然后将手伸进器皿取水，用一捧水漱口净鼻，他这样做了三次；然后又伸手取水，洗脸三遍；又伸手取水，洗了两手至两肘，各洗了两遍；然后又伸手取水摩头，先以双手从前向后推，再从后向前推回来；最后洗了两脚至两踝骨。接着说：“真主的使者就是这样洗小净的。”（《布哈里圣训实录》192段，《穆斯林圣训实录》235段）



⑧ 符合逊奈的摩头形式。

摩头时把两手掌置放在头部前段，向后摩至脑后，然后往回摩至开始的部位。妇女摩头的形式亦同样，长于脖颈以下的头发，不必摩。依据是阿卜杜拉·本·栽德传述的上述圣训。



证据如下：

阿卜杜拉·本·栽德（求真主喜悦他）传述的描述先知小净模式的圣训中说：他先从额头开始，然后双手

从前向后推，再从后向前推回到开始的位置。（《布哈里圣训实录》192段，《穆斯林圣训实录》235段）

9 每一部位洗三遍。

洗第一遍属于必然，第二、第三遍属于圣行，不可超过三遍。

证据如下：

在《布哈里圣训实录》中据伊本·阿拔斯（求真主喜悦他父子俩）传述，先知ﷺ洗小净时，一遍一遍地洗了每一处肢体。（《布哈里圣训实录》157段）在《布哈里圣训实录》中据阿卜杜拉·本·栽德（求真主喜悦他）传述，先知ﷺ洗小净时，每一肢体各洗两遍。（《布哈里圣训实录》158段）在两大圣训实录中据奥斯曼（求真主喜悦他）传述，先知洗小净时，每一肢体各洗了三遍。（《布哈里圣训实录》159段）最好长期不拘泥于一种形式，有时洗一遍，有时洗两遍，有时洗三遍。数字也可以交叉，比如脸洗三遍，手洗两遍，脚洗一遍，宛如阿卜杜拉·本·栽德传述的另一段圣训中所讲。（《来世的粮食》第1卷192页）多数情况下洗三遍最完美，这也是先知的教导。

10 洗完小净后念祷词。

据欧麦尔（求真主喜悦他）传述，真主的使者说：“你们中谁完美地洗了小净，然后念（我作证除真主以外，绝无应受崇拜的主宰，穆罕默德是真主的仆人和使者），乐园的八道大门为他敞开，可随意选择进入。”（《穆斯林圣训实录》234段）

另据艾布·赛义德（求真主喜悦他）传述：“谁洗毕小净后念了（主啊！赞你超绝，赞颂你。我作证除你外，绝无应受崇拜的主宰；求你赦宥我，我向你忏悔），其祈祷被真主恩准，接着被升至阿尔什下面，完好无损地保存到复活日。”（《昼夜的功修》第147页，《哈肯圣训集》第1卷752页）



◆ 第二类夜间拜和威特尔拜及其相关的圣行

◆ 1 根据圣行，夜间拜应当在其最尊贵的时间段完成。

◆ 问：夜间拜最尊贵的时段是哪个时间？

答：众所周知，威特尔拜的时间始于宵礼后，延至黎明时分。也就是说，威特尔拜的时间在宵礼与晨礼之间。

证据如下：

据阿伊莎（求真主喜悦她）传述：“真主的使者从礼毕宵礼至晨礼之间礼十一拜，每礼两拜说赛俩目出拜，威特尔拜礼一拜。”（《布哈里圣训实录》2031段，《穆斯林圣训实录》736段）

◆ 夜间拜最尊贵的时间是夜间后三分之一时段。

可以把夜间分成两半，在后半夜三分之一的时间礼夜间拜，留最后的时间睡觉，即在第四、第五个六分之一的时间里礼拜，在第六个六分之一的时间里睡觉。

据阿卜杜拉·本·阿慕尔（求真主喜悦他父子俩）传述，真主的使者说：“真主最喜欢的斋戒是先知达吾德的斋戒，最喜欢的礼拜也是先知达吾德的礼拜。他睡到半夜，用三分之一的夜间礼拜，再剩六分之一的夜间睡觉；他一天封斋，一天开斋。”（《布哈里圣训实录》3420段，《穆斯林圣训实录》1159段）

◆ 若有人要实践这段圣训，可以把夜间规划为如下时段：

夜间的计算从日落开始直到次日黎明，将夜间分为六个时段，前三个时段为前半夜，后三个时段为后半夜。在第四、第五个时间段——夜间的三分之一——礼拜，最后一个时段（即第六个六分之一）睡觉。阿伊莎（求真主喜悦她）说：“真主的使者在我屋里时，[礼完夜间拜后]一直睡到五更时分。”（《布哈里圣训实录》1133段，《穆斯林圣训实录》742段）

根据这种划分，穆斯林可以选择夜间最尊贵时间段礼拜，诚如上述阿卜杜拉·本·阿慕尔（求真主喜悦他父子俩）传述的圣训所讲。

▶ 夜间拜最尊贵的时段分三等：

第一等：前半夜睡觉，夜间三分之一的时间礼拜，再剩六分之一的时间睡觉。

证据是诚如上述阿卜杜拉·本·阿慕尔（求真主喜悦他父子俩）传述的圣训，前面已经引述。

第二等：到夜间后三分之一的时间礼拜。

证据如下：

据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，真主的使者说：“每夜只剩后三分之一的的时间时，真主降至近天，说：‘谁向我祈祷，我应答谁；谁向我祈求，我赐予谁；谁向我求饶恕，我饶恕谁。’”（《布哈里圣训实录》1145段，《穆斯林圣训实录》758段）

若担心睡觉错过夜间后三分之一的的时间，可以选择第三等。

第三等：选择夜间的前段时间或自己认为方便的任何时段礼拜。

证据如下：

据贾比尔（求真主喜悦他）传述，真主的使者说：“谁担心后半夜起不来，应在前半夜提前礼威特尔拜；谁想在后半夜礼夜间拜，应在黎明前礼威特尔拜，因为天使来参加黎明前的礼拜，那是最高贵的礼拜。”（《穆斯林圣训实录》755段）

在由艾布·赞勒、艾布·代尔达仪、艾布·胡莱赖（求真主喜悦他们）三人分别传述的先知ﷺ嘱咐他们的圣训中说：“我的挚友（即先知）以三件事嘱托我……”其中提到：“要我在睡觉前礼威特尔拜。”（《奈萨仪圣训集》第2712段，《艾哈迈德圣训集》第27481段，《艾布·达乌德圣训集》第1433段，《穆斯林圣训实录》第737段）

2 根据逊奈，夜间拜礼十一拜。

据阿伊莎（求真主喜悦她）传述：“真主的使者无论是在莱麦丹斋月还是其他月份，夜间拜不超过十一拜。”（《布哈里圣训实录》1147段，《穆斯林圣训实录》738段）

另据《穆斯林圣训实录》中由阿伊莎（求真主喜悦她）传述的圣训，先知曾礼了十三拜

对于上述圣训中的“十三拜”，学者们对其中“两拜”解释不一，因为据阿伊莎（求真主喜悦她）传述，无论任何时候，真主的使者礼夜间拜不超过十一拜。

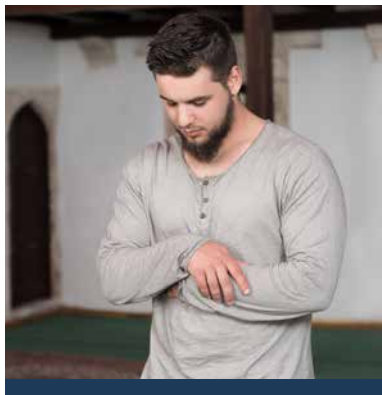
定时的圣行

3 根据逊奈，开始礼夜间拜前先礼简易的两拜。

据阿伊莎（求真主喜悦她）传述，真主的使者夜间起来礼拜时，先礼简易的两拜。（《穆斯林圣训实录》767段）

4 根据逊奈，礼夜间拜时，诵念特定的开拜赞词。

1、在《穆斯林圣训实录》中据阿伊莎（求真主喜悦她）传述，先知礼夜间拜时，诵念的开拜赞词是：“主啊！吉卜利勒、米卡伊勒、伊斯拉菲勒的主，创造诸天与大地的主，全知幽明的主啊，你裁决仆人间的一切纷争，求你昭示我人们纷争的真理，把你所意欲的人引入正道。”（《穆斯林圣训实录》770段）



2、在两大圣训实录中据伊本·阿拔斯（求真主喜悦他父子俩）传述，真主的使者深夜起来礼拜时，祈祷说：“主啊！一切赞颂全归你，你是天地的光明；一切赞颂全归你，你是天地的支配者；一切赞颂全归你，你是天地及其中一切的主宰；你是真宰，你的许约是真实的，你的言语是真实的，复生是真实的，乐园是真实的，火狱是真实的，末日是真实的。主啊！我只顺服你，只归信你，只依赖你，只归依你，只以你抗辩，只向你控诉。求你饶恕我前前后后、隐藏和公开的罪过。你是我的主宰，除你外，绝无应受崇拜的。”（《布哈里圣训实录》7499段，《穆斯林圣训实录》768段）

5 根据逊奈，礼夜间拜时，尽量延长站立、鞠躬和叩头的时间，拜中所有动作的时间长短应相仿。

6 与诵读经文相关的圣行。

1、诵读经文时字音分明，快慢适中。

2、每读完一节经文后停顿，不要一口气接连诵读两、三节经文。

3、当诵读到赞颂真主的经文时赞颂真主；诵读到祈祷的经文时祈祷；诵读到求真主护佑的经文时求真主护佑。

证据如下：

据侯宰法（求真主喜悦他）传述，有天夜里，我跟随先知礼拜，他开始诵读“黄牛章”，我想他念到第一百节经文时会鞠躬；但超过百节后，结果他继续念，我想他会在两拜中念完“黄牛章”；他继续念。我想他念完此章后可能会鞠躬，可念完“黄牛章”后他又接着念“妇女章”，后又开始念“仪姆兰的家属章”，他念得悠扬动听，遇到赞颂真主的经文时，就赞颂真主；遇到祈祷的经文时，就祈祷；念到求真主护佑的经文时，求真主护佑。然后鞠躬，鞠躬中不停地念：“赞颂伟大的真主超绝！”他鞠躬的时间与站立诵读的时间相仿。站起后念：“真主已听到赞颂他的人。”他鞠躬起身后又站立相当与鞠躬的时间。然后叩头，念：“赞颂至尊的真主超绝！”他叩头的时间与站立的时间相仿。（《穆斯林圣训实录》772段）

另据《艾哈迈德圣训集》中由乌姆·赛莱迈（求真主喜悦她）传述，有人问她真主的使者〔拜中〕诵读经文的情况，她回答说：“他每诵读一节经文便停顿：奉至仁至慈的真主之名〔后停顿〕，一切赞颂，全归真主，众世界的主〔后停顿〕，至仁至慈的主〔后停顿〕，报应日的主〔后停顿〕。”（《艾哈麦德圣训集》26583段，《达尔古图尼圣训集》118段）

7 根据逊奈，每两拜为一个单元，说赛俩目出拜。

据伊本·欧麦尔（求真主喜悦他父子俩）传述，有人问真主的使者如何礼夜间拜，使者说：“夜间拜须两拜两拜地礼，若担心天亮，再礼一拜，将所礼的拜变为奇数。”（《布哈里圣训实录》990段，《穆斯林圣训实录》749段）



定时的圣行

“两拜两拜地礼”意即每两拜为一个单元，每礼两拜后说赛俩目出拜，不要一次性礼四拜。

8 夜间拜最后三拜中诵读固定的《古兰经》章节。

在第一拜中诵读《至尊者章》，第二拜中诵读《不信道者章》，第三拜中只诵读《忠诚章》。

证据如下：

据乌班耶·本·凯阿布（求真主喜悦他）传述：“真主的使者在威特尔拜中诵读《至尊者章》、《不信道者章》和《忠诚章》。”

9 根据逊奈，有时在威特尔拜中念“古努特”祷词。

这里的“威特尔”意为祈祷，也就是在威特尔拜诵读《忠诚章》的第三拜中念“古努特”祷词。

威特尔拜中念“古努特”祷词属于圣行，先知有时念，有时不念。伊斯兰权威学者伊本·泰米叶也这样认为，最好多时不念，少时念。



◆ 问：威特尔拜中念“古努特”祷词时是否要举手？

答：众学者主张要举手，因为由欧麦尔（求真主喜悦他）传述的圣训中提到了举手。

伊玛目拜海基（求真主慈悯他）辑录的正确圣训，他说：“很多圣门弟子（求真主喜悦他们）念‘古努特’祷词时举手。”

◆ 问：以什么词句开始念“古努特”祷词？

最好以赞颂真主开始，然后祝福先知，再祈祷，这种祷词容易被恩准。

证据是：

据富达莱·本·欧拜德（求真主喜悦他）传述，先知听到有人在拜中祈祷，却没有祝福先知，于是先知说到：“这个人太心急了。”接着先知把那人叫过来，对他及其他人说：“你们礼拜时，先以赞颂真主开始，接着应当祝福先知，然后随意祈祷。”（《提尔米基圣训集》3477段）

伊本·盖伊姆（求真主慈悯他）说：“祈祷时最好先以赞颂真主开始，然后提出自己所求，诚如富达莱·本·欧拜德传述的圣训中所讲。”（《倾盆大雨》110页）

◆ 问：念毕“古努特”祷词后是否用双手抹擦脸？

答：祈祷毕后抹擦脸不属于圣行，因为缺乏相关的圣训依据。

有人祈祷时用双手掌抹擦脸，对此，有人问伊玛目马里克，他予以否认，并说：“我不晓得。”

谢赫伊本·泰米叶（求真主慈悯他）说：“关于用双手抹擦脸面之事，只有那么一、两段羸弱圣训提到，不足为凭。”（《法特瓦全集》第22卷519页）

◆ 10 夜间后三分之一的时间祈祷。

后半夜里祈祷属于圣行。如果后半夜里念了“古努特”祷词，亦足够了。根据逊奈，要在此时祈祷，因为此时的祈祷有望被恩准，此时此刻，伟大的真主以符合他尊严的形式降至近天。在两大圣训实录中据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，真主的使者说：“每夜只剩后三分之一的时间时，真主降至近天，说：‘谁向我祈祷，我应答谁；谁向我祈求，我赐予谁；谁向我求饶恕，我饶恕谁。’”（《布哈里圣训实录》1145段，《穆斯林圣训实录》758段）



定时的圣行

- 11 根据逊奈，礼毕威特尔拜说赛俩目出拜后念三遍“赞颂掌权的、至洁的真主超绝”，第三遍高声。

证据是：

据乌班耶·本·凯阿布（求真主慈悯他）传述，真主的使者在威特尔拜中诵读《至尊者章》、《不信道者章》和《忠诚章》；他说赛俩目出拜后念三遍“赞颂掌权的、至洁的真主超绝”。（《奈萨仪圣训集》1702段）在阿卜杜·拉哈曼·本·艾卜萨传述的圣训中：“第三遍他高声念‘赞颂掌权的、至洁的真主超绝’”。（《艾哈麦德圣训集》15354段，《奈萨仪圣训集》1734段）

- 12 根据逊奈，礼夜间拜时叫醒家人一起礼拜。

丈夫礼夜间拜时叫醒妻子，同样，妻子礼夜间拜时叫醒丈夫和其他家人，这属于对行善的互助共勉。

证据是：

据阿伊莎（求真主喜悦她）传述：“先知ﷺ夜间礼拜时我一直横躺在他与朝向之间。当他礼威特尔拜时叫醒我，我就礼威特尔拜。”（《布哈里圣训实录》512段，《穆斯林圣训实录》512段）

据乌姆·赛莱迈（求真主喜悦她）传述，先知睡醒后说：“赞主超绝！降下了什么库藏？降下了什么灾难？是谁叫醒寢室的女主人们（指他妻室）起来礼拜？在今世许多穿衣服的女人，到后世都是赤裸的。”（《布哈里圣训集》6218段）

- 13 根据逊奈，礼夜间拜者可量力而行，不要因勉强自己而影响拜中的虔敬恭顺。

若果觉得劳累，可以坐着礼拜。

据艾奈斯（求真主喜悦他）传述，真主的使者进了清真寺后看到两根柱子间绑着一根绳子，就问：“这是干什么的？”众人说：“宰娜拜礼拜时用的，她感到累或困时，就抓住绳子礼拜。”使者说：“把绳子解开。你们应在精力充沛时礼拜，困了累了就坐下。”（《布哈里圣训实录》1150段，《穆斯林圣训实录》784段）

若果拜中感觉瞌睡打盹，就去睡觉，等精神充沛后再去礼拜。

据阿伊莎（求真主喜悦她）传述，先知说：“你们谁在拜中打盹，应立即去睡觉，因为一个人礼拜时若睡眠惺忪，或许他想着祈求饶恕，结果却诅咒自己。”（《布哈里圣训实录》212段，《穆斯林圣训实录》786段）

根据逊奈，夜间诵读《古兰经》感觉瞌睡打盹时，就去睡觉，养好精神。

据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，真主的使者说：“你们起来礼夜间拜，若还睡眠朦胧，无法正确诵读《古兰经》经文，不知自己所云时，应去睡觉。”（《穆斯林圣训实录》787段）

14 根据逊奈，未能礼夜间拜者，白天补礼，但要礼成偶数拜。

若一个人习惯把威特尔拜礼三拜，却因瞌睡或生病耽误了礼威特尔拜时，白天可以补礼四拜。若习惯把威特尔拜礼五拜，却因瞌睡或生病耽误了礼时，白天可以补礼六拜，以此类推。先知曾这样做。又因为先知夜间礼的奇数拜是十一拜。阿伊莎（求真主喜悦她）讲述先知礼夜间拜的情况说：“他因瞌睡或生病未能礼夜间拜时，就在白天礼十二拜。”（《穆斯林圣训实录》746段）



二、晨礼的时间



与晨礼时间相关的圣行：

◆宣礼及其相关的圣行：

1 附和宣礼员。

根据逊奈，凡听到宣礼者，须跟着宣礼员重复宣礼词，除了“快来礼拜”和“快来获得成功”两句，宣礼员说完这两句后，他人附和说：“无法无力，唯凭真主”。

据阿卜杜拉·本·阿慕尔·本·阿苏（求真主喜悦他父子俩）传述，他听先知说：“当你们听到宣礼员宣礼时，他说什么，你们就跟着说什么。”（《穆斯林圣训实录》384段）据欧麦尔·本·哈塔卜（求真主喜悦他）传述，真主的使者说：“当宣礼员念‘真主至大！真主至大’时，你们也念‘真主至大！真主至大’；当宣礼员念‘我作证除真主外，绝无应受崇拜的主宰’时，你们念‘我作证除真主外，绝无应受崇拜的主宰’；宣礼员念‘我又

作证穆罕默德是真主的使者’时，你们念‘我又作证穆罕默德是真主的使者’；宣礼员念‘快来礼拜’时，你们念‘无法无力，唯凭真主’；宣礼员念‘快来成功’时，你们念‘无法无力，唯凭真主’；宣礼员念‘真主至大！真主至大’时，你们念‘真主至大！真主至大’；宣礼员念‘除真主外，绝无应受崇拜的主宰’时，你们念‘除真主外，绝无应受崇拜的主宰’。谁诚心念，谁入乐园。”（《穆斯林圣训实录》385段）

在晨礼的宣礼中亦同样，当宣礼员说“礼拜强于睡觉”时，他人跟着重复。

2 两个作证词之后念的赞词。

根据逊奈，当宣礼员念毕“我作证穆罕默德是真主的使者”第二遍后，要念相关赞词。据赛阿德·本·艾布·宛葛斯传述，真主的使者说：“听到宣礼后谁念‘我作证除真主外，绝无应受崇拜的主宰，他独一无二；我又作证穆罕默德是真主的仆人和使者。我喜欢以真主为主宰，喜欢以穆罕默德为使者，喜欢以伊斯兰为宗教’，其罪恶已被饶恕。”（《穆斯林圣训实录》386段）

3 宣礼毕后祝福先知。

据阿卜杜拉·本·阿慕尔·本·阿苏（求真主喜悦他父子俩）传述，他听先知说：“你们听到宣礼时，宣礼员念什么，你们跟着念什么。最后你们祝福我，谁祝福我一次，真主藉此祝福他十次。然后为我祈求近主阶，那是乐园中的高品，只有真主的某一位仆人所享有，我希望我就是那位仆人。谁为我祈求近主之阶，谁将获得我的搭救。”（《穆斯林圣训实录》384段）

最尊贵的祝福词是：“主啊！求只祝福穆罕默德及其穆罕默德的眷属，如同你曾祝福易卜拉欣及其眷属一样……”

4 宣礼后特定的祷词。

据贾比尔·本·阿卜杜拉（求真主喜悦他父子俩）传述，真主的使者说：“听到宣礼后谁念了‘主啊！这完美的号召和常立的拜功的主宰啊！求你赐予穆罕默德亲近你的媒介和高品，求你将

他提升到你曾许约他的一个值得称颂的地位’，复生日，谁必获得我的搭救。”（《布哈里圣训集》614段）

5 宣礼后祈祷。

据阿卜杜拉·本·阿慕尔（求真主喜悦他）传述，有人〔对使者〕说：“真主的使者，宣礼员们获得的回赐超越我们。”真主的使者说：“宣礼员说什么，你们就跟着说什么。宣礼毕后，你有求必应。”（《艾布·达伍德圣训集》524段）

又据艾奈斯（求真主喜悦他）传述，先知ﷺ说：“宣礼与成礼词之间的祈祷必获恩准。”（《奈萨仪圣训集》第9895段，《伊本·胡宰迈索海哈圣训集》第1卷221、425页）



晨礼的圣行拜及相关的逊奈

晨礼的圣行拜是白天的首项圣行拜，有很多与其相关的圣行，在解释这些圣行前，我们先对“有序的圣行拜”做一解释。“有序的圣行拜”指主命拜前后经常礼的圣行拜。

据乌姆·哈比拜（求真主喜悦她）传述，我听真主的使者说：“谁在一昼夜内礼十二拜〔圣行拜〕，真主在乐园中给他修建一座房子。”（《穆斯林圣训实录》728段）《提尔米基圣训集》也辑录了这段圣训，其中还附加解释说：“晌礼前四拜，晌礼后两拜，昏礼后两拜，宵礼后两拜，晨礼前两拜。”（《提尔米基圣训集》415段）

上述圣行拜在家中礼为贵。

据栽德·本·撒比特（求真主喜悦他）传述，先知说：“大家注意，你们应当在家中礼拜，除了主命拜，最贵的拜是家中礼的拜。”（《布哈里圣训实录》7290段，《穆斯林圣训实录》781段）

◆ “有序的圣行拜” 中最重要的拜。

“有序的圣行拜” 中最重要的要数晨礼的两拜圣行拜。

1、据阿伊莎（求真主喜悦她）传述：“先知最重视的副功拜莫过于晨礼的两拜圣行拜。”（《布哈里圣训实录》1196段，《穆斯林圣训实录》724段）

2、又据阿伊莎（求真主喜悦她）传述，先知ﷺ说：“晨礼的两拜〔圣行拜〕胜于今世及今世上的一切。”（《穆斯林圣训实录》725段）

◆ 与晨礼的圣行拜相关的圣行：

1、晨礼的圣行拜，无论是居家还是在旅行中，均要礼。其他圣行拜，诸如晌礼前后的圣行拜、昏礼后的圣行拜、宵礼后的圣行拜，旅行中一概免礼。

2、晨礼的圣行拜回赐至伟。

3、礼晨礼的圣行拜时力求简易。

据阿伊莎（求真主喜悦她）传述：“真主的使者简易地礼晨礼的两拜圣行拜，以至于我说：‘他在拜中是否诵读了开端章。’”（《布哈里圣训实录》1171段，《穆斯林圣训实录》724段）



在力求简易的同时，不可忽略必然动作的完善性，不要过于太快，以致礼拜无效。

4、根据逊奈，晨礼圣行拜第一拜中念毕“开端章”后念“不信道者章”，第二拜中念“忠诚章”。也可以在第一拜中念毕“开端章”后念“黄牛章”第136节：“你们说：‘我们归信真主，并且归信我们所受的启示，归信易卜拉欣、易司马仪、易司哈格、叶尔孤白和各支派所受的启示，归信穆萨和尔撒所受的经典以及众先知受主所赐的经典；我们对他们中的任何一位，都不加以区别对待，我们只顺从真主。’”

第二拜中念“仪姆兰的家属章”第64节：“你说：‘信奉天经的人啊！你们来吧，让我们共同遵守一种双方认为公平的信条：我们大家只崇拜真主，不以任何物配他，除真主外，不以同类为主宰。’如果他们背弃这种信条，那么，你们说：‘请你们作证我们是归顺的人。’”上述均属圣行，可以任意选择。

5、礼完晨礼的圣行拜后右侧而卧小憩。

证据是：据阿伊莎（求真主喜悦她）传述：“先知ﷺ礼完晨礼的两拜圣行拜后总是右侧而卧。”（《布哈里圣训实录》1160段，《穆斯林圣训实录》736段）

去清真寺礼拜以及相关的圣行

晨礼是每天去清真寺集体礼的第一番拜，有很多相关的圣行，有必要在此解释。

1 早去清真寺。

据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，真主的使者说：“倘若人们知道早去清真寺的尊贵，他们定会争相前去。”（《布哈里圣训实录》615段，《穆斯林圣训实录》437段）

早去，就是赶第一时间。

2 在家中洗小净后去清真寺。

据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，先知说：“集体礼拜要超过在家中和街道中〔单独〕的礼拜二十五倍，你们中谁完美地洗了小净，纯粹为了礼拜来到清真寺，他每走一步，真主便提升他一个品级，勾销他一项错误，直至他进入清真寺。他在进入清真寺后，一直在寺内等候礼拜，就等于在一直礼拜。只要他未离开礼拜之地，并未坏小净，众天使不停地为他祈祷：‘主啊！求你饶恕他。主啊！求你慈悯他。’”（《穆斯林圣训实录》649段）



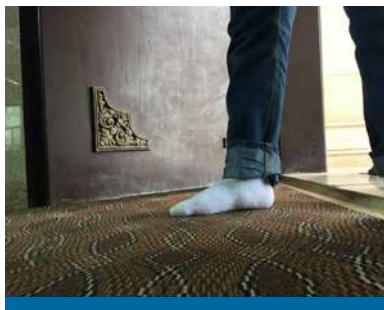
3 去清真寺的路上典雅稳重。

据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，真主的使者说：“听到念成礼词时，你们不要跑着去，应典雅稳重地走着去，赶上的就礼，未赶上的就补全。”（《布哈里圣训实录》636段，《穆斯林圣训实录》602段）

伊玛目诺威（求真主慈悯他）解释说：“‘典雅稳重’指动作庄重，不戏耍随便，不大声喧哗，降低视线，非礼不视。”（参阅伊玛目诺威对《穆斯林圣训实录》第603段圣训的注释）

4 进清真寺时右脚先入，出清真寺时左脚先出。

据艾奈斯（求真主喜悦他）传述：“根据逊奈，进清真寺时右脚先入，出清真寺时左脚先出。”（《哈肯圣训集》第1卷338页）

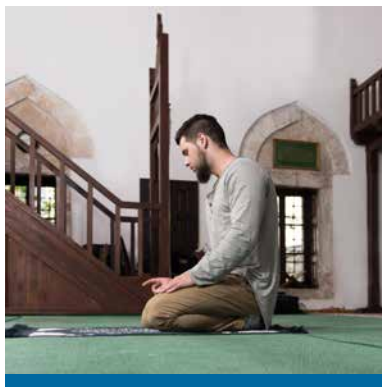


5 念出入清真寺的祷词。

据艾布·胡迈德或艾布·欧塞德（求真主喜悦他两人）传述，真主的使者说：“你们进入清真寺时，应念：主啊！求你为我打开仁慈之门！”走出清真寺时，应念：主啊，我祈求你的恩赐。”（《穆斯林圣训实录》713段）

6 进入清真寺后礼两拜“庆贺清真寺”的圣行拜。

这是针对早去清真寺的人而言，进入清真寺后别坐下，先礼两拜。据艾布·盖塔代（求真主喜悦他）传述，真主的使者说：“你们进入清真寺时，礼两拜后再坐下。”（《布哈里圣训实录》1163段，《穆斯林圣训实录》714段）



如果进入清真寺后礼了主命拜前的圣行拜，如礼了晨礼和晌礼前的圣行拜抑或礼了“祖哈”拜，或进入清真寺后礼了威特尔拜或其他主命拜时，一举两得，等于礼了“庆贺”拜，因为礼“庆贺”拜的主要目的是每次进入清真寺后不要急着坐下，而是先礼两拜，以示对清真寺的敬意。同时，清真寺是专用于礼拜的，非礼拜者不要进入清真寺。

7 尽量站在第一排，男士前排为贵，女士后排为贵。

据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，真主的使者说：“男人班次最好的是前班，最劣的是末班；妇女班次最好的是末班，最劣的是前班。”（《穆斯林圣训实录》440段）

这是指男女同在一处集体礼拜，中间无墙壁等屏障隔开的情况下，妇女站在最末班，这样能避开男士的视线。如果中间有墙壁等屏障相隔，男女分别在各自单独的礼拜殿礼拜，妇女最好尽量站前排，这也是伊本·巴兹和欧赛敏两位谢赫的主张。

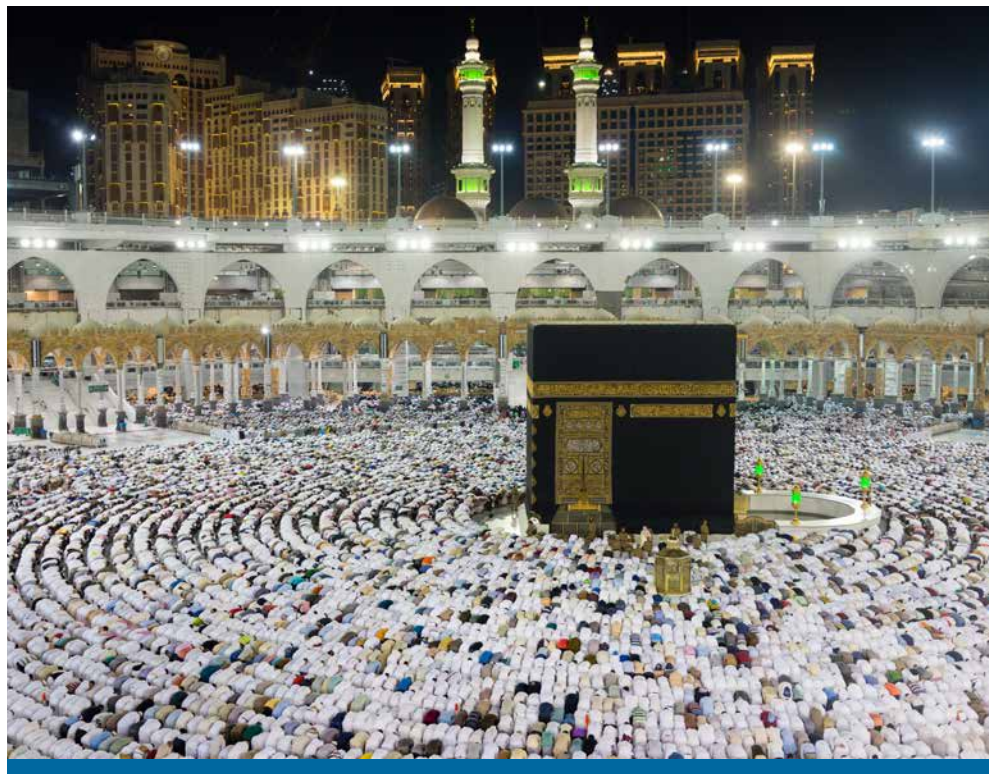


又据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，真主的使者说：“倘若人们知道宣礼和前班次的回赐，而只有通过抓阄才能得到，他们定会抓阄；倘若人们知道早去清真寺的尊贵，他们定会争相前去；倘若人们知道宵礼和晨礼的尊贵，他们定会去参加，即便是爬着去。”（《布哈里圣训实录》615段，《穆斯林圣训实录》437段）

8 尽量靠近伊玛目（领拜师）而站。

诚如前述，跟拜者最好站前排，而且尽量靠近领拜师而站，无论是领拜师的右侧还是左侧，哪边靠的更近，就站那边。

证据是：据艾布·迈斯欧德（求真主喜悦他）传述，礼拜时，真主的使者摸我们的肩膀，说：“你们要站齐！不要站斜，否则你们的心会偏斜。你们中成年稳重的人靠近我站，然后依次而站。”（《穆斯林圣训实录》第432段）这说明礼拜时要求人们尽量靠近伊玛目而站，无论从哪个方向。





拜中的圣行



- ◆ 去清真寺进行集体礼拜有很多福利，比如前往清真寺的途中可以升高你在真主那里的品级和消除你的罪错。

◆ 与礼拜相关的圣行很多，如：

<1> 礼拜者前面设遮挡物。

1 礼拜者前面设置遮挡物属于圣行。

根据逊奈，无论是给人们领拜抑或是自己礼拜，前面必须设置遮挡物。若领拜师前面放置了遮挡物，跟着他礼拜的人不必再设了。

据艾布·赛义德·胡德里（求真主喜悦他）传述，我听真主的使者ﷺ说：“你们朝着遮挡物礼拜时，若有人想从面前通过，应阻止，若执意要过，可以跟他厮杀，他确是恶魔。”（《布哈里圣训实录》509段，《穆斯林圣训实录》505段）

无论是在室内还是旷野，也无论是在居家还是旅行中，亦无论担心前面是否有人经过，礼拜时均应设置遮挡物，因为要求设置遮挡物的圣训未把室内与室外的礼拜区分对待，又因为先知无论居家还是外出旅行，礼拜时总是要设置遮挡物。

2 靠近遮挡物而站。

根据逊奈，礼拜者叩头的位置与遮挡物之间只留一只羊能通过的空间。

据赛海里·本·赛阿德·萨伊迪（求真主喜悦他）传述：“真主的使者叩头的地方和前面的墙之间仅容一只羊通过的空间。”（《布哈里圣训实录》496段，《穆斯林圣训实录》508段）在艾哈迈德和艾布·达乌德辑录的圣训中说，礼拜者站立的地方与遮挡物之间仅有三腕尺的距离。（《艾哈迈德圣训集》第6231段，《艾布·达乌德圣训集》第2024段）



3 如有行人从礼拜者前面穿过，应予以阻止。

据艾布·赛义德·胡德里（求真主喜悦他）传述，我听真主的使者说：“若你们朝着遮挡物礼拜，而有人想从面前通过时，应阻止，若执意要过，可以跟他厮杀，他确是恶魔。”（《穆斯林圣训实录》505段）

若有女人或黑狗或毛驴从礼拜者前面穿过，更应该阻止，因为这样会坏拜。诚如《穆斯林圣训实录》中艾布·赞勒（求真主喜悦他）传述的圣训所说。（《穆斯林圣训实录》510段）



定时的圣行

4 每次礼拜前刷牙。

这是要求刷牙的第三处。

证据是：据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，真主的使者说：“若非担心给我的教民带来困难，或若非担心给人们带来困难，我必然命令他们每逢礼拜都要刷牙。”（《布哈里圣训集》887段）



<2> 与拜中站立相关的圣行。

1 念入拜的“太克比尔”时举升两手。

据伊本·欧麦尔（求真主喜悦他父子俩）传述，真主的使者开始礼拜时，对端两肩抬升两手，然后念“太克比尔”；鞠躬时对端两肩抬升两手；鞠躬起来时也对端两肩抬升两手，并念“真主已听到赞颂他的人”；叩头起来时不抬升手。（《布哈里圣训实录》735段，《穆斯林圣训实录》390段）



伊本·胡拜拉（求真主慈悯他）说：“众学者一致认为念入拜的‘太克比尔’时举升两手属于圣行，而非必然行为。”（《明辨》第1卷123页）

根据圣训，拜中四处要抬升两手，分别是：念入拜的“太克比尔”时，鞠躬前，鞠躬升起后，诚如上述圣训中所讲；第四处是中坐念完“台善乎德”后站起来时，诚如《布哈里圣训实录》中由伊本·欧麦尔（求真主喜悦他父子俩）传述的圣训所讲。

2 抬升两手时伸展手指。

据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，先知开始礼拜时，伸展手指抬升两手。（《艾哈迈德圣训集》第8875段，《艾布·达乌德圣训集》第753段，《提尔米基圣训集》第240段）

3 抬升两手至圣训规定的位置。

根据逊奈，抬升两手的高度有两种说法：一是据两大圣训实录中由伊本·欧麦尔（求真主喜悦他父子俩）传述的圣训，对齐两肩抬升两手；二是据《穆斯林圣训实录》中由马里克·本·侯韦里斯（求真主喜悦他）传述的圣训，对端两耳轮抬升两手。两种抬升方法，任意选择其中一种无妨。



4 念完入拜的“太克比尔”后将右手搭放在左手上。

这是学者们一致的决议。

5 用右手握住左手

根据逊奈，搭放手的姿势有二，可以任意选择。一是把右手搭放在左手上。据瓦伊勒·本·哈杰尔（求真主喜悦他）传述，我看到真主的使者礼拜时用右手握住左手。（《奈萨仪圣训集》第887段）

二是把右手置放在左臂上。据赛海里·本·赛阿德（求真主喜悦他）传述，人们奉命在拜中把右手放在左前臂上。”（《布哈里圣训实录》740段）



基于此，有时可以把右手放在左手上，有时可以放在前臂上。两种形式任意选择。

6 圣训规定的开拜词。

开拜词有好几种，可任意选择。圣训中提到的开拜词如下：

1、“主啊！赞你超绝，赞颂你，你的尊名真吉庆！你的尊严真伟大！除你外，绝无应受崇拜的主宰。”（《艾哈迈德圣训集》第11473段，《艾布·达乌德圣训集》第776段，《提尔密济圣训集》第243段，《奈萨仪圣训集》第900段）据《穆斯林圣训实录》中记载，欧麦尔（求真主喜悦他）经常高声念这个祷词，以便让所有圣门弟子都学会。（《穆斯林圣训实录》第300段）

2、“一赞颂全归真主——优美、吉祥、广多的赞颂。”就关于这句念词的尊贵，真主的使者说：“刚才我已看到十二位天使争先恐后地记录这句念词，并抢着带上天去。”（《穆斯林圣训实录》第600段）

3、“主啊！求你使我远离罪恶，就像你使东西方远离一样。主啊！求你涤除我的罪恶，就像涤除白衣上的污垢一样。主啊！求你以雪、水和冰涤除我的罪恶。”（《布哈里圣训实录》第744段，《穆斯林圣训实录》第598段）

4、“真主至大，尊大无比；一切赞颂全归真主，多多的赞颂；赞颂真主超绝，朝夕赞颂”。针对这句念词的贵重，真主的使者说：“我特别欣赏这几句，诸天之门为之而打开。”（《穆斯林圣训实录》第601段）还有其他祷词，在讲述夜间拜的圣行时已经提到。

7 诵读两个求护佑章（即《古兰经》第113和114章）。

上述均属拜中的圣行，应尽量遵守。虽然在讲到晨礼时提到了这些圣行，其实，这些圣行每次礼拜中都存在。

- 1、“我求真主保佑，免遭被诅咒的恶魔的侵袭。”
- 2、“我求全聪、全知的真主保佑，免遭被诅咒的恶魔的侵扰。”

因为真主说：“如果恶魔怂恿你，你应当求庇于真主。他确是全聪的，确是全知的。”（奉绥来特章：36）

8 念奉真主尊名词。

根据逊奈，念完求护词后念“奉普慈特慈的真主尊名”。据努埃姆·穆吉迈尔（求真主喜悦他）传述，我曾跟着艾布·胡莱赖礼拜，他先念了“奉普慈特慈的真主尊名”，接着诵读了“开端章”。他还说：“以掌握我生命的真主发誓，我礼的拜跟真主的使者ﷺ的礼拜模式一模一样。”（《奈萨仪圣训集》第906段，《伊本·胡宰迈索海哈圣训集》第1卷251页）

念“奉真主尊名词”不属必然，因为先知曾教导做礼拜马马虎虎的人重新念“开端章”，未教导他重新念“奉真主尊名词”，诚如两大圣训实录中艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述的圣训。（《布哈里圣训实录》第757段，《穆斯林圣训实录》第397段）

9 跟着伊玛目（领拜师）一起念“阿敏”。

根据逊奈，在高声诵读经文的拜中，当伊玛目念毕“开端章”后念“阿敏”时，跟拜者同伊玛目一起念“阿敏”。据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，真主的使者说：“伊玛目念‘阿敏’时，你们念‘阿敏’，谁念的‘阿敏’与天使念的吻合一致，其以往的罪恶均被饶恕。”（《布哈里圣训实录》第780段，《穆斯林圣训实录》第410段）“阿敏”的意思是：主啊！求你答应。

10 诵毕“开端章”之后念《古兰经》其他章节。

根据大多数学者的主张，在第一拜和第二拜中诵毕“开端章”之后念其他章节属于圣行。据艾布·盖塔代（求真主喜悦他）传述，真主的使者带领我们礼拜，他在晌礼和晡礼的前两拜中念“开端章”和另两章，有时让我们听见他诵念的经文。晌礼的第一拜他礼得长，第二拜礼得短。（《布哈里圣训实录》第759段，《穆斯林圣训实录》第451段）

跟拜者在高声诵读经文的拜中“开端章”之后不要念其他章节，而聆听伊玛目诵读。

伊本·古达麦（求真主慈悯他）说：“据我们所知，众学者一致认为每次礼拜时前两拜中‘开端章’之后念任何一个章节属于圣行。”（《穆格尼》第1卷，568页）

〈3〉鞠躬中的圣行。

1 根据逊奈，鞠躬中两手叉开手指紧握膝盖。

据艾布·胡迈德·萨伊迪（求真主喜悦他）传述：“我是你们中最牢记真主的使者的礼拜模式的人，我看到他念‘太克比尔’时，两手相对两肩。在鞠躬时两手紧握两膝盖，然后伸直脊背。在抬起头时站端，直到每个脊椎还原其位。在叩头时放平两手，即不铺肘，又不收紧两肘，使两脚的指头朝着朝向。在两拜小坐时，坐于左脚上，立起右脚。在大坐时，[从右腿下面]



伸展左脚，立起右脚，臀部坐地。”（《布哈里圣训实录》第828段）另据艾布·麦斯欧德（求真主喜悦他）传述，他（先知）鞠躬中叉开手指紧握两膝盖。（《艾哈迈德圣训集》第17081段，《艾布·达乌德圣训集》第863段，《奈萨仪圣训集》第1038段）

2 鞠躬中伸直脊背。

据艾布·胡迈德·萨伊迪（求真主喜悦他）传述：“……他鞠躬时两手紧握两膝盖，然后伸直脊背。”（《布哈里圣训实录》第828段）“伸直脊背”即使脊背平直，不弯弓。根据逊奈，鞠躬中头部与脊背保持一样平直，不高不低。《穆斯林圣训实录》中阿伊莎（求真主喜悦她）描述先知鞠躬的情形说：



“他鞠躬时，头与脊背平直，不高不低。”（《穆斯林圣训实录》第498段）

“不高不低”，即平直。

3 鞠躬中两肘远离肋腹。

即双臂远离肋腹。在上述艾布·麦斯欧德传述的圣训中还说：“然后他鞠躬，使双手远离肋腹，叉开手指紧握两膝盖……最后说：‘我看到真主的使者就是这样礼拜的。’”（《艾哈迈德圣训集》第17081段，《艾布·达乌德圣训集》第863段，《奈萨仪圣训集》第1038段）



所谓“两肘远离肋腹”是指不妨碍旁边的人的情况下。礼拜者不可为了遵循一件圣行而对旁边的人造成伤害。

诺威（求真主慈悯他）说：“‘两肘远离肋腹’，这是众学者一致公认的圣行，毫无异议。提尔密济主张犹在鞠躬中两肘远离肋腹属于圣行，其他学者主张要在叩头中两肘远离肋腹。”（《总汇》第3卷，410页）

4 鞠躬中诵念圣训中提到的相关念词。

根据逊奈，鞠躬中除了诵念“赞颂伟大的真主超绝”外，还诵念别的念词。例如：

- 1、“主啊！我们的主，赞你超绝，赞颂你；主啊！求你饶恕我。”（《布哈里圣训实录》第794段，《穆斯林圣训实录》第484段）
- 2、“可赞的主，圣洁的主，养育众天使和鲁哈的主。”（《穆斯林圣训实录》第487段）
- 3、“主啊！我只为你鞠躬，只归信你，只服从你。我的耳朵、眼睛、大脑、骨骼、神经都顺服你。”（《穆斯林圣训实录》第771段）
- 4、“赞颂强胜、强大、高大、伟大的真主超绝。”（《艾哈迈德圣训集》第23411段，《艾布·达乌德圣训集》第873段，《奈萨仪圣训集》第1050段）

〈4〉鞠躬升起时的相关圣行。

1 延长鞠躬升起的动作。

据萨比特·本·布纳尼传述，艾奈斯（求真主喜悦他）说：“我只愿意见真主的使者带领我们礼拜那样带领你们礼拜。”萨比特说，我发现艾奈斯做的事，你们并未去做，他鞠躬后抬起头时站直，以至有人说：“他忘了[叩头]。”他第一次叩头起来时停的时间很长，以至于有人说：“他忘了[叩头]。”（《布哈里圣训实录》第821段，《穆斯林圣训实录》第472段）



2 鞠躬中诵念圣训中提到的相关念词。

1、“主啊！我们的主，一切赞颂全归你。”（《布哈里圣训实录》第795段）

2、“主啊！我们的主，一切赞颂全归你。”（《布哈里圣训实录》第796段，《穆斯林圣训实录》第404段）

3、“我们的主，一切赞颂全归你。”（《布哈里圣训实录》第799段，《穆斯林圣训实录》第411段）

4、“我们的主，一切赞颂全归你。”（《布哈里圣训实录》第722段）

以上赞词可任意选念。

3 圣训中提到的鞠躬升起后的念词。

鞠躬升起后的念词如：

1、“我们的主啊！一切赞颂全归你。充满诸天和大地以及充满所有空间的赞颂。你是值得赞颂和称颂的主，你最值得仆人赞颂，我们都是你的仆人。主啊！你恩赐的，无人阻挡；你阻挡的，无人能够赐予。钱财权势在你跟前无济于事。”（《穆斯林圣训实录》第477段）

2、“一赞颂全归真主——优美、吉祥、广多的赞颂。”就关于这句念词的贵重，真主的使者说：“刚才我已看到十二位天使争先恐后地记录这句念词，并抢着带上天去。”（《穆斯林圣训实录》第600段，《布哈里圣训实录》第799段）

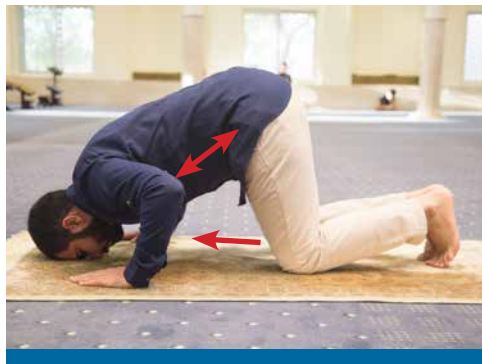
3、“主啊！求你以雪、冰和凉水洗涤我！主啊！求你像涤除白布上的污垢一样涤除我的罪过和错误。”（《穆斯林圣训实录》第476段）

如果鞠躬升起后念了上述赞词，鞠躬动作自然就延长了。

<5>叩头中的相关圣行。

1 叩头中两臂远离肋腹，肚腹远离大腿。

据布海奈的儿子阿卜杜拉·本·马立克（求真主喜悦他）传述，真主的使者叩头时，双臂离开肋腹，甚至腋下的白肉清晰可见。（《布哈里圣训实录》第390段，《穆斯林圣训实录》第495段）又据迈姆娜（求真主喜悦她）传述，先知叩头时，一只小羊羔能从身下穿过。（《穆斯林圣训实录》第496段）这说明在叩头中尽量放松，不要过于拘谨，当然这是不妨碍旁边的人的情况下。



根据逊奈，在叩头中不要把两大腿合并在一起，也不要大腿托住肚腹，而是要大腿远离肚腹。由艾布·胡迈德（求真主喜悦他）传述的圣训中描述先知的礼拜模式时说：“他叩头中使两腿分开，未以大腿托住肚腹。”（《艾布·达乌德圣训集》第735段）

邵卡尼（求真主慈悯他）说：“这段圣训证明，叩头时，两大腿要分开，且离开肚腹。对此，学者们无任何异议。”（《满足需求》第2卷，第257页）

2 叩头中使双脚指朝向天房方向。

据艾布·胡迈德·萨伊迪（求真主喜悦他）传述：“我是你们中最牢记真主的使者的礼拜模式的人，我看到他念‘太克比尔’时，两手相对两肩。在鞠躬时两手紧握两膝盖，然后伸直脊背。在抬起头时站端，直到每个脊椎还原其位。在叩头时放平两手，即不



铺肘，又不收紧两肘，使两脚的指头朝着朝向。在两拜小坐时，坐于左脚上，立起右脚。在大坐时，[从右腿下面] 展现出左脚，立起右脚，臀部坐地。”（《布哈里圣训实录》第828段）

根据逊奈，叩头中合并手指，使手指朝向天房方向。在伊玛目马利克的《穆宛塔》中据伊本·欧麦尔（求真主喜悦他父子俩）的传述，以及在伊本·艾布·筛拜的《穆萨尼夫》中据哈夫索·本·阿绥姆（求真主喜悦他）的传述：“根据逊奈，拜中叩头时，伸展手掌，合并手指，使手指朝向天房方向。”（《穆萨尼夫》第1卷236页）

3 叩头中念圣训中提到的念词。

根据逊奈，叩头中除了念“赞颂至尊的真主超绝”外，还念圣训中提到的其他念词。如：

1、“主啊！我们的主，赞你超绝，赞颂你。主啊！求你饶恕我。”（《布哈里圣训实录》第794段，《穆斯林圣训实录》第484段）

2、“受赞颂的主，至洁的主，众天使和精神的主宰。”（《穆斯林圣训实录》第484段）

3、“主啊！我只为你叩头，只归信你，只服从你，我只叩拜创造我并赋予我形象、赋予我耳目的主宰。赞真主多福，他是最好的创造者。”（《穆斯林圣训实录》第771段）

4、“主啊！求你饶恕我大大小小、前前后后、公开和隐秘的所有罪过。”（《穆斯林圣训实录》第483段）

5、“主啊！我以你的喜悦求庇护，免遭你的恼怒；以你的赦宥求庇护，免遭你的惩罚；求你保护我免遭你的严厉。我无力统计你的恩惠并加以赞美，你就如同赞美自己那样。”（《穆斯林圣训实录》第486段）上述赞词，叩头中可以任意选念。众所周知，叩头中规定念“赞颂至尊的真主超绝”一遍属于瓦直布（必然），超过一遍的属于圣行。

定时的圣行

4 叩头中多向真主祈祷。

据伊本·阿拔斯（求真主喜悦他父子俩）传述，先知说：“叩头中你们尽量祈祷，你们的祈祷必获应答。”

（《穆斯林圣训实录》第479段）



〈6〉与两次叩头之间小坐相关的圣行。

1 根据逊奈，在小坐中铺左脚，立右脚。

据艾布·胡迈德·萨伊迪（求真主喜悦他）传述，先知在两拜后小坐时，坐于左脚上，立起右脚。（《布哈里圣训实录》828段）



2 延长小坐时间。

诚如上述撒比特·布奈尼传述的圣训所述。

3 小憩坐。准备礼第二或第四拜时，站起前稍坐小憩。

这称之为“小憩坐”。

其依据如下：

据马立克·本·胡韦里斯（求真主喜悦他）传述，他看到先知礼拜时，在奇数拜（即第一拜或第三拜）中，并不急于站起来，[叩头起来后]先坐端[，然后再站起来]。（《布哈里圣训实录》823段）“你们依照我礼拜的模式礼拜”（《布哈里圣训实录》631段）这段圣训也是由马立克·本·胡韦里斯（求真主喜悦他）传述的。

对于“小憩坐”是否圣行，说法不一，较准确的观点认为，“小憩坐”属于圣行，因为上述马立克和艾布·胡迈德（求真主喜悦他俩）传述的圣训，而且，诺威、邵卡尼、伊本·巴兹、艾里巴尼（求真主慈悯他们）及沙特法塔瓦委员会认为“小憩坐”属于圣行。（《法塔瓦与各类观点》第11卷99页，《教法常务委员会法塔瓦》第6卷445～446页）

诺威（求真主慈悯他）说：“很多正确圣训证实，‘小憩坐’属于圣行。”（《总汇》第3卷441页）

〈7〉与“台善乎德”相关的圣行。

1 根据逊奈，念“台善乎德”时，铺左脚，立右脚。

无论礼的拜数多少，凡礼毕第二拜后念“台善乎德”时，都保持这种坐姿。据艾布·胡迈德·萨伊迪（求真主喜悦他）传述：“我是你们中最牢记真主的使者ﷺ的礼拜模式的人……在两拜小坐时，坐于左脚上，立起右脚。”（《布哈里圣训实录》828段）另据阿伊莎（求真主喜悦她）传述，他（先知）每两拜后念台善呼德；他平铺左脚，立起右脚。（《穆斯林圣训实录》第498段）



关于最后大坐中念“台善乎德”的情况，后面再做解释。

2 根据逊奈，念“台善乎德”时放置手的姿势。

念“台善乎德”时放置手的姿势有二。

一是把两手放置在两大腿上。

二是把两手放在两膝盖上，用左手握住左膝盖，用右手指点。左手一直是伸展开的，有时平放在大腿面上，有时握住膝盖。



定时的圣行

据伊本·欧麦尔（求真主喜悦他父子俩）传述，先知在拜中坐时，把两手放在两膝上，竖起右手食指，祈祷时指点，左手平放在于左膝。（《穆斯林圣训实录》第580段）在另一传述中：“左手掌捂住左膝盖。”（《穆斯林圣训实录》第579段）

3 根据逊奈，念“台善乎德”时摆放手指的姿势。

念“台善乎德”时摆放手指的姿势有二。

一是合拢右手所有手指，用食指指点，左手伸展放平。

据伊本·欧麦尔（求真主喜悦他父子俩）传述，先知在拜中坐时，把两手放在两膝上，竖起右手食指，祈祷时指点，左手平放在于左膝。（《穆斯林圣训实录》第580段）

二是把右手指挽成“五十三”的字样，即收拢无名指和小指，将大拇指与中指挽环，伸直食指指点。



另据伊本·欧麦尔（求真主喜悦他父子俩）传述，真主的使者坐着念“台善呼德”时，把左手放于左膝，右手放于右膝，把手挽成“五十三”数字的形状，用食指指点。（《穆斯林圣训实录》第580段）

4 根据逊奈，“台善乎德”念词形式多样。

“台善乎德”念词可以任意选念。

1、“平安、拜功和美言均归真主。先知啊！祝你平安、仁慈和吉祥。也祝我们平安，祝真主的廉洁仆人们平安。（若你们这样祈祷，真主在天地间的廉洁仆人们均受宏福。）我作证除真

主外，再无应受崇拜的主宰。我又作证穆罕默德是真主的仆人和使者。”（《布哈里圣训实录》第832段，《穆斯林圣训实录》第589段）

2、“吉祥的祝福、优美的赞颂都归真主。先知啊！祝你平安、仁慈和吉祥。也祝我们平安，祝真主的廉洁仆人们平安。我作证除真主外，再无应受崇拜的主宰。我又作证穆罕默德是真主的仆人和使者。”（《穆斯林圣训实录》第589段）

3、“吉祥的祝福、赞颂都归真主。先知啊！祝你平安、仁慈和吉祥。也祝我们平安，祝真主的廉洁仆人们平安。我作证除真主外，再无应受崇拜的主宰。我又作证穆罕默德是真主的仆人和使者。”（《穆斯林圣训实录》第404段）

5 根据逊奈，在两拜以上的拜中最后大坐里念“台善乎德”时臀部坐地。

即在超过两拜的拜中最后的大坐里念“台善乎德”时，左臀部坐地。

这种坐姿形式有二：

- 1、是跪下后从右腿下面展现出左脚平铺，立起右脚，臀部坐地。这是伊玛目布哈里传述的圣训中提到的坐姿。（《布哈里圣训实录》828段）



- 2、是跪下后从右侧伸出双脚，臀部坐地。这是艾布·达乌德、伊本·辛巴尼和拜海基辑录的圣训中提到的坐姿。（《艾布·达乌德圣训集》第731段，《伊本·辛巴尼圣训集》第1867段，《拜海基圣训集》第2卷，128页）



注意！臀部坐地的坐姿仅限于超过两拜的拜中最后大坐里念“台善乎德”的时候。

6 根据逊奈，祝福先知（即赞圣）的念词形式多样。

祝福先知（即赞圣）的念词形式多样，可以任意选念。

1、“主啊！求你赐福于穆罕默德，及穆罕默德的家属，如同你曾赐福于易卜拉欣及其家属一样。你确是可颂的，荣耀的。主啊！求你赐吉庆于穆罕默德及穆罕默德的家属，如同你曾赐吉庆于易卜拉欣及其家属一样。你确是可颂的主，荣耀的主。”

2、“主啊！求你赐福于穆罕默德和穆罕默德的家属，就像你曾赐福于易卜拉欣的家属一样；求你赐吉庆于穆罕默德和他的家属，就如同你在世人中曾赐吉庆于易卜拉欣的家属吉庆一样，你是可赞的，至荣的。”

3、“主啊！求你赐福于穆罕默德及其妻室和后裔，正如你曾赐福于易卜拉欣的家属一样；求你赐吉庆于穆罕默德及其妻室和后裔，正如你曾赐吉庆于易卜拉欣的家属吉庆一样，你确是可赞的，至荣的。”

7 根据逊奈，最后说“赛俩目”出拜前祈求庇护免遭四件事情。

据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，真主的使者说：“你们念‘台善乎德’后，祈求真主护佑免遭四项事情。应祈祷说：‘主啊！我求你护佑免遭火狱的惩罚；求你护佑免遭坟墓的惩罚、生死的煎熬和麦西哈·旦扎里的灾难。’”（《布哈里圣训实录》第832段，《穆斯林圣训实录》第589段）

还有圣训提到的一些祷词，在说“赛俩目”出拜前可以选念，如：

1、“主啊！求你护佑我不要犯罪，也不要债务缠身。”（《布哈里圣训实录》第832段，《穆斯林圣训实录》第589段）

2、“主啊！我向祈求乐园，求你保佑我免遭火狱。”（《艾布·达伍德圣训集》792段）

3、“主啊！我确已多行不义，只有你能赦宥一切罪过。求你特赦我，慈悯我，你确是至赦的，慈悯的。”（《布哈里圣训实录》第6326段，《穆斯林圣训实录》第2705段）

4、“主啊！求你襄助我，让我更好地赞颂你、感谢你、敬拜你。”（《艾哈迈德圣训集》第22119段，《艾布·达乌德圣训集》第1522段，《奈萨仪圣训集》第1304段）

5、“主啊！求你保佑我免遭吝啬，求你保佑我免遭胆怯，求你保佑我免遭年迈力衰，求你保佑我免遭今世的菲特奈（考验和磨难），求你保佑我免遭坟墓的刑罚。”（《布哈里圣训实录集》6370段）

6、“主啊！求你简易地稽核我。”（《艾哈迈德圣训集》第24215段）

念毕祷词后转头说“赛俩目”。转头说“赛俩目”属于圣行，在转头中加大力度属于另一项圣行，因为先知转头说“赛俩目”时，身后的人能看到他脸颊的白肤。据赛阿德·本·艾布·宛葛斯（求真主喜悦他）传述，我曾见真主的使者朝右左两边说“赛俩目”出拜，以至我看清他的脸腮。（《穆斯林圣训实录》582段）

〈8〉礼毕主命拜说“赛俩目”后念相关赞词属于圣行。

伊玛目诺威（求真主慈悯他）说：“众学者一致认为拜后念赞词属于嘉行。”

根据逊奈，要高声念这些赞词。据伊本·阿拔斯（求真主喜悦他）传述，先知时期，人们一礼完主命拜，就高声念赞主词。（《布哈里圣训实录》第841段，《穆斯林圣训实录》第583段）另据伊本·阿拔斯（求真主喜悦他）传述，我们一听到念“太克比尔”声，就知道真主的使者ﷺ礼完拜了。（《布哈里圣训实录》第842段，《穆斯林圣训实录》第583段）

说“赛俩目”出拜后的念词如下：

1、念“我向真主祈求饶恕”三遍，然后念：“主啊！你是赐平安者，平安源于你。具有尊严与大德的主，赞你多福！”



2、念“除真主外，绝无应受崇拜的主宰，他独一无二。一切权力属于他，一切赞颂归于他，他是全能于万事的主。无法无力，只靠真主。除真主外，绝无应受崇拜的主宰。我们只崇拜他，一切恩惠和恩泽属于他，一切优美的颂词归于他。除真主以外，绝无应受崇拜的主宰，我们虔诚拜他，即使不信教者不乐意。”（《穆斯林圣训集》596段）据伊本·祖拜尔（求真主喜悦他）说：“真主的使者每番拜后大声念这些祷词。”

3、“除真主外，绝无应受崇拜的主宰，他独一无二。一切权力属于他，一切赞颂归于他，他是全能于万事的主。主啊！你所赐予的，无人阻止；你所阻止的，无人能够赐予。钱财权势在你跟前无济于事。”（《布哈里圣训实录》第844段，《穆斯林圣训实录》第593段）

4、然后念赞词。

一、“赞颂真主超绝”33遍，“一切赞颂全归真主”33遍，“真主至大”33遍，最后念一遍以下赞词：“除真主外，绝无应受崇拜的主宰，他独一无二。一切权力属于他，一切赞颂归于他，他是全能于万事的主。”

据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，真主的使者说：“谁在每番拜后念三十三遍‘苏卜哈南拉’（赞颂真主超绝），念三十三遍‘艾里哈木杜林俩’（一切赞颂全归真主），念三十三遍‘安拉呼艾克拜尔’（真主至大），共是九十九遍，再念下面赞词补足一百遍：‘除真主外，绝无应受崇拜的主宰，他独一无二。一切权力属于他，一切赞颂归于他，他是全能于万事的主。’谁念了这些，其罪恶悉数被饶恕，即使罪恶多如海水泡沫。”（《穆斯林圣训集》597段）

二、“赞颂真主超绝” 33遍，“一切赞颂全归真主” 33遍，“真主至大” 34遍。

据凯阿布·本·欧吉拉（求真主喜悦他）传述，真主的使者说：“谁在每番主命拜后念‘苏卜哈南拉’（赞颂真主超绝）三十三遍，念‘艾里哈木杜林俩’（一切赞颂全归真主）三十三遍，念‘安拉呼艾克拜尔’（真主至大）三十四遍，谁不会失望。”（《穆斯林圣训集》596段）

三、“赞颂真主超绝” 25遍，“一切赞颂全归真主” 25遍，“真主至大” 25遍，“除真主外，绝无应受崇拜的主宰” 25遍。

其依据是《提尔密济圣训集》中由阿卜杜拉·本·栽德（求真主喜悦他父子俩）传述的圣训。（《提尔密济圣训集》3413段）

四、“赞颂真主超” 10遍，“一切赞颂全归真主” 10遍，“真主至大” 10遍。

其依据是《提尔密济圣训集》中由阿卜杜拉·本·阿慕尔（求真主喜悦他父子俩）传述的圣训。（《提尔密济圣训集》3410段）

上述赞词，可以任意选念。

念赞词时用手指计数属于圣行。据艾哈迈德和提尔密济两位伊玛目辑录的圣训，先知说：“你们当赞颂真主，挽起手指，因为手指将被问责、作证。”（《艾哈迈德圣训集》第27089段，《提尔密济圣训集》第3486段）

5、诵读阿叶其·库尔西。

据艾布·欧玛迈（求真主喜悦他）传述，真主的使者说：“谁在每番主命拜后诵读了阿叶其·库尔西（黄牛章第255节），死后必入乐园。”（《奈萨仪大圣训集》9928段）

定时的圣行

6、诵读两个求护佑章（即《古兰经》第113和114章）。

据欧格白·本·阿米尔（求真主喜悦他）传述，真主的使者命令我每番拜后念求护佑章。（《艾布·达乌德圣训集》第1525段）

上述均属拜中的圣行，应尽量遵守。虽然在讲到晨礼时提到了这些圣行，其实，这些圣行每次礼拜中都存在。

〈9〉根据逊奈，晨礼后一直原地跪坐，直到太阳升起。

据贾比尔·本·赛木拉（求真主喜悦他）传述，先知礼完晨礼后，一直坐在礼拜的地方，直到太阳升起。（《穆斯林圣训集》670段）



◆ 先知说：“除了安拉的绿荫外，再无绿荫的复生日，有七种人可享受绿荫。”其中就有心系清真寺的人。

早晨的念词



早晨念赞词的时间始于黎明之时，当宣礼员为晨礼宣礼时，念早晨赞词的时间已经开始了。毋庸置疑，对于仆人，念词（赞词）形同于保护他的坚固堡垒，后世里将获得丰硕的回赐。以后讲到晡礼的时间段时，我们再讲述朝夕念赞词的时间的始末。

◆ 朝夕的念词：

- 1 “除真主外，绝无应受崇拜的主宰，他独一无偶。一切权力属于他，一切赞颂归于他，他是全能于万事的主。”谁早晨念了该赞词十遍，给他记录了一百件善行，勾销了他一百件过错，赐予了他释放一名奴隶的回赐，这一天他受到保护。傍晚念该赞词者亦同样。（《艾哈迈德圣训集》第8719段）

- 2 “我们平安活到傍晚，傍晚的一切主权全归真主，一切赞颂全归真主，除真主外，绝无应受崇拜，他独一无二。一切主权只归他，一切赞颂全归他，他是全能于万事的主。主啊！我向你祈求今夜以及今后夜晚的幸福；我求庇护于你，免遭今夜及今后夜晚的不幸。主啊！我求庇护于你，免遭懒惰和年迈遭罪。主啊！我求庇护于你，免遭火狱中的刑罚和坟墓里的刑罚。”（《穆斯林圣训集》2723段）
- 3 “主啊！你是我的养主，除你外再无应受拜的主宰。你创造了我，我是你的奴仆，我尽力恪守你的盟约和许诺，求你保佑我免遭我行为的恶果，我向你承认你施于我的恩惠，我也承认我的罪恶，求你赦宥我，只有你能饶恕一切罪过。”先知说：“谁在白天诚心念了这个祷词，然后当天去世，谁必入乐园。谁在夜里诚心念了这个祷词，然后当夜去世，谁必入乐园。”（《布哈里圣训实录》6306段）
- 4 “主啊！我们只以你平安活到了早晨，只以你平安活到晚上，只以你活着，只以你而死，最终回归于你。主啊！我们只以你平安活到了晚上，只以你平安活到早晨，只以你活着，只以你而死，最终回归于你。”（《艾布·达伍德圣训集》5068段，《提尔密济圣训集》3391段）
- 5 “主啊！创造诸天与大地的主，全知幽明的主，万物的养育者和统管者，我作证除你外，绝无应受崇拜的主宰，我求你护佑免遭我自身的邪恶以及恶魔的邪恶和其教唆的以物配主行为；我求你护佑免遭给自己或给其他穆斯林招致不幸。”先知：“你当在早晚及睡觉前念这个赞词。”（《艾布·达乌德圣训集》第5068段，《提尔密济圣训集》第3391段，《奈萨仪大圣训集》第9836段，《伊本·马哲圣训集》第3868段）
- 6 “奉真主的尊名，有了真主的尊名，天地间的任何东西无法带来伤害，他是全聪的主，全知的主。”谁每天早晚念这个赞词三遍，就不会受到任何东西的伤害。（《艾哈迈德圣训集》第10179段，《提尔密济圣训集》第446段，《伊本·马哲圣训集》第3869段）

- 7 “我喜欢真主为主宰，喜欢伊斯兰作为宗教，喜欢穆罕默德（求真主赐他吉庆与平安）为先知。”凡是穆斯林，只要早晚各念三遍，复生日，真主必定让他满意。（《艾哈迈德圣训集》第10179段，《提尔密济圣训集》第446段，《伊本·马哲圣训集》第3869段）
- 8 “主啊！求你原谅我，在今世与后世里赐我安康；主啊！求你原谅我，在我的宗教与现世里赐我安康；主啊！求你掩盖我的缺陷，求你别让我担心受怕；主啊！求你从前后左右保护我，从我上面保护我，我求庇护于你的伟大，以免从下面遭到暗害。”（《艾哈迈德圣训集》第4785段，《艾布·达乌德圣训集》第5074段，《奈萨仪大圣训集》第10401段，《伊本·马哲圣训集》第3871段）
- 9 “我以真主完美的言词求庇护于被造物的伤害。”（《艾哈迈德圣训集》第7898段，《提尔密济圣训集》第3437段）
- 10 “我们平安地活到了早晨，仍坚持伊斯兰本质及虔诚的言词，恪守我们的先知穆罕默德（求真主赐他吉庆与平安）的宗教，遵奉我们先祖易卜拉欣的教规，他不是以物配主者。”晚上念时把第一句改为：“我们平安地活到了晚上”。

以上念词摘自谢赫伊本·巴兹（求真主慈悯他）著的《经训中的祷词与赞词一览》。

- 11 “永活的主，自立的主，我只以你的仁慈求救，求你改善我所有的事情，求你千万别弃置我而不理。”（《奈萨仪大圣训集》第10405段）
- 12 “有真主，我已足够。除他外，绝无应受崇拜的主宰，我只依靠他，他是养育伟大阿尔什（宝座）的主。”谁早晚各念七遍，真主会解决他的焦虑。（《艾布·达乌德圣训集》第5081段）

三、祖哈拜



早晨礼祖哈拜属于圣行。

◆ 依据是：

1、据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述：“我的挚友（即先知）嘱托我三件事：每月斋戒三日，礼两拜祖哈拜，睡觉前礼威特尔拜。”（《穆斯林圣训集》722段）

2、据艾布·赞勒（求真主喜悦他）传述，先知说：“你们身上的所有骨节每天早晨都应施舍，念‘苏卜哈南拉’（赞颂真主超绝）是施舍；念‘艾里哈木杜林俩’（一切赞颂全归真主）是施舍；念清真言是施舍；念太克比尔是施舍；命人行善是施舍；止人做恶是施舍。礼两拜祖哈拜能顶替上述一切。”（《穆斯林圣训集》720段）

每个人的身上有三百六十个骨节。

《穆斯林圣训实录》中由阿伊莎传述的圣训阐明，人身上有三百六十个骨节，谁做了同等数目的施舍，他等于使自己远离了火狱。

◆ 祖哈拜的时间：

祖哈拜的时间始于太阳升起一矛枪杆高的时候，即禁止礼拜的时间刚过去后就开始。

截至正午前，即晌礼时间进入前约十分钟截止。

据阿慕尔·本·阿拜塞（求真主喜悦他）传述，先知说：“你礼晨礼，晨礼后停止礼拜，直至太阳显照后升高，因太阳显照时出现在恶魔的双角之间，这时候正是逆徒崇拜太阳的时刻。太阳升高后，你当礼拜，因为此时的礼拜天使会来见证参加。直到长矛的影子正时，你停止礼拜，因为此时火狱被点燃……”（《穆斯林圣训集》832段）

◆ 祖哈拜最佳时间：

祖哈拜最佳时间是其最末端时间，也就是太阳开始炎热的时候。

依据是栽德·本·艾尔格目（求真主喜悦他）传述的圣训：“真主的使者说：‘太阳炙热时的礼拜是顺从者的礼拜。’”（《穆斯林圣训集》748段）

谢赫伊本·巴兹（求真主慈悯他）说：“‘太阳炙热’意即太阳开始炎热之时，在时间最末端礼祖哈拜为贵。”（《伊斯兰法特瓦集》第1卷515页）

◆ 祖哈拜的拜数：

祖哈拜最少两拜，两大圣训实录中据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，“我的挚友（即先知）嘱托我三件事：每月斋戒三日，礼两拜祖哈拜，睡觉前礼威特尔拜。”（《布哈里圣训实录》第1981段，《穆斯林圣训实录》第721段）

最多无限制，至于最多八拜的说法无可靠的依据，根据各自的条件和方便，可以超过八拜。据阿卜杜·瓦里斯由叶齐德·鲁什克传述，穆阿泽给我讲述，她问阿伊莎 [求真主喜悦她]：“真主的使者祖哈拜礼几拜？”她说：“礼四拜，有时超过四拜。”（《穆斯林圣训实录》第719段）



◆ 由于祖哈拜的贵重，先知曾嘱咐圣门弟子们礼祖哈拜。

四、晌礼拜



关于晌礼，以下几件事情值得注意。

一、晌礼前后的圣行拜。

诚如前述，晌礼前后均有圣行拜，晌礼前面四拜，晌礼后面两拜。正如阿伊莎、乌姆·哈比拜和伊本·欧麦尔（求真主喜悦他们）传述的圣训所说。

二、根据逊奈，延长晌礼第一拜。

据葛萨尔传述，艾布·赛义德·胡德里（求真主喜悦他）说，晌礼开始后，有人去拜基尔解手，他解完手洗小净回来时，真主的使者还在礼第一拜，可见使者第一拜礼得多长。（《穆斯林圣训实录》第454段）

基于此，根据逊奈，无论是伊玛目（领拜师）还是单独礼拜者抑或是自己家中礼拜的妇女，均应延长晌礼第一拜。这件圣行往往被人忽略，我们祈求真主使得大家能够实践这一圣行。

四、根据逊奈，天气特别炎热时推迟晌礼。

证据是：

据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，真主的使者说：“天气酷热时，你们等待凉爽后再礼晌礼，因为炎热来自火狱的烈焰。”（《布哈里圣训实录》533、534段，《穆斯林圣训实录》615段）

谢赫伊本·欧赛敏（求真主慈悯他）说：“以前有些人正午过半小时或一小时后礼晌礼，声称此时已凉爽，其实，此时并不凉爽，众所周知，午后约一小时的时间正是最炎热的时刻。假设夏天中午十二点为正午，晡礼的时间大约为四点半，那么，‘凉爽’的时间就是四点左右。”（《趣谈》第2卷104页）

根据逊奈，无论是集体礼拜者还是单独礼拜者抑或是在自己家中礼拜的妇女，均应当等待凉爽后再礼晌礼。这也是谢赫伊本·欧赛敏的主张。





◆ 先知说：“礼拜是光明。”即是你今、后两世的光明。

五、晡礼的时间



前面已经阐述了“有序的圣行拜”，晡礼前无任何规定的圣行拜。

谢赫伊本·泰米叶（求真主慈悯他）说：“从未听说先知在晡礼前礼过其他拜，至于说先知在晡礼前礼拜的所有传述均属‘达义夫’（羸弱的）圣训，甚至是误传。”（《法塔瓦集》第23卷125页）

所以，晡礼前没有规定的圣行拜，但可以礼笼统的副功拜，谁想在晡礼前笼统地礼两拜、四拜无妨，这属于笼统的副功拜，形同于被禁时间外礼的其他圣行拜。但在晡礼前没有固定的任何圣行拜。

◆ 早晚的念词：

早晚念赞词的时间：

◆ 早晨念词的时间：

早上念赞词的时间始于黎明之时，也就是晨礼时间进入以后。当宣礼员开始为晨礼宣礼时，念赞词的时间已经开始。这是众多学者的主张。

◆ 傍晚念赞词的时间：

较准确的观点是：傍晚念赞词的时间从哺礼后开始，直到日落。朝夕念的赞词一样，日落后也可以念，尤其是因故未念者，又因为日落后的时段也叫“傍晚”，念总比不念强。

有人问谢赫伊本·欧赛敏（求真主喜悦他）：“晚上念赞词的时间是什么时候？其最佳时间段又是什么时候？若忘记了念，是否要补念？”

谢赫答到：“一切赞颂全归真主，‘傍晚’的时间段较长，从哺礼后一直到宵礼之间的时间都叫“傍晚”，在时间的前段或末端均可以念赞词，除非专门在夜间念的赞词，如‘阿叶其·库尔西’，指定要在夜间念。凡指定在白天念的，必须白天念；凡指定在夜间念的，必须在夜间念。若忘记了念，可以补念，我想这样能获得回赐。”（“谢赫伊本·欧赛敏法塔瓦”，《达瓦杂志》第174期，36页，伊历1421年2月7日。并参阅谢赫伊本·欧赛敏对《利雅德圣训集》的注释，第2卷，第1533）

六、昏礼的时间



与昏礼时间相关的圣行：

- 一、一进入昏礼时间，看管好儿童，不要让他们出家门。
- 二、一进入昏礼时间，关闭门户并记念真主尊名。

上述两件圣行保护人们免遭此时出没的恶魔和精灵的侵袭。有多少孩子和家庭遭到了此时出没的恶魔的伤害，但他们自己却没意识到。伊斯兰多么重视对孩子和家庭的保护！

依据是：

据贾比尔·本·阿卜杜拉（求真主喜悦他父子俩）传述，真主的使者说：“夜幕降临时，你们管住孩子别让出门，因为此时恶魔出没，过片刻后可以放开他们；你们当关闭门户，奉真主的尊名，恶魔打不开关闭的门。”（《布哈里圣训实录》第3304段，《穆斯林圣训实录》第2012段）



一进入昏礼时间，看管儿童和关闭门户属于可嘉行为。（参阅法塔瓦委员会《法塔瓦集》第26卷，317页）

三、昏礼前礼两拜。

据阿卜杜拉·穆宰尼（求真主喜悦他）传述，先知说：“昏礼前你们当礼〔两拜副功拜〕。”〔他连说了三遍，〕第三遍中附加了“愿意者”一句，以免人们把该拜功当成必然的。（《布哈里圣训实录》第1183段）

每次宣礼与成礼之间礼两拜属于圣行。

如果宣礼后礼了晨礼或晌礼前的圣行拜，那便是一举两得。如果有人清真寺内跪坐等待，当听到晡礼或宵礼的宣礼时，宣礼毕后应当站起来礼两拜，这属于圣行。

依据是：

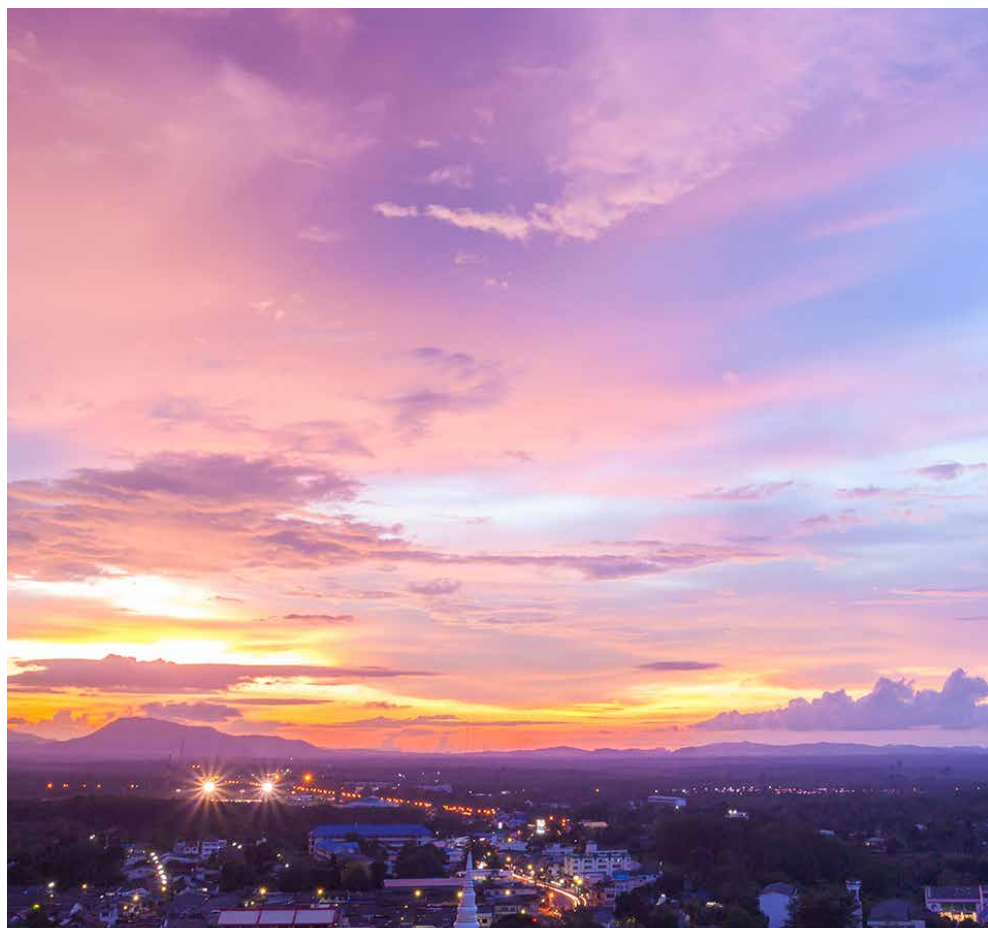
上述阿卜杜拉·穆宰尼（求真主喜悦他）传述的圣训：先知说：“昏礼前你们当礼〔两拜副功拜〕。”〔他连说了三遍，〕第三遍中附加了“愿意者”一句，以免人们把该拜

毋庸置疑，昏礼前的两拜以及宣礼与成礼之间的两拜其性质不同于主命拜前后有序的圣行拜，不属于特别强调的圣行，可礼可不礼，因此，先知在第三遍中附加了“愿意者”一句，以免人们将此当成必然的拜功。

四、宵礼前睡觉属可憎。

据艾布·拜尔宰（求真主喜悦他）传述，真主的使者有时将宵礼推迟至半夜，他不喜欢宵礼前睡觉，也不喜欢宵礼后聊天。（《布哈里圣训实录》第599段，《穆斯林圣训实录》第647段）

憎恶宵礼前睡觉，是因为担心此时睡觉会耽误宵礼；憎恶宵礼后聊天，是因为担心睡觉太晚以至于不能起来礼夜间拜，甚至睡过头错过晨礼时间。



- ◆ 昼夜里的悔罪是仆民的钥匙，其中可以纠正仆民归向安拉。先知说：“安拉夜间张开手，为了让白昼犯错的人悔罪，安拉白昼张开手，为了让夜间犯错的人悔罪。”

七：宵礼的时间



与宵礼相关的圣行：

一、憎恶宵礼后聊天和座谈。

其依据是上述艾布·拜尔宰（求真主喜悦他）传述的圣训：真主的使者有时将宵礼推迟至半夜，他不喜欢宵礼前睡觉，也不喜欢宵礼后聊天。

睡觉晚了，会错过夜间拜，甚至会错过晨礼的最佳时间。因此，先知批评彻夜睡到天亮未礼夜间拜的人。

定时的圣行

二、对跟拜者不造成困难的情况下尽量推迟宵礼。

依据是：

据阿伊莎（求真主喜悦她）传述，有一天晚上先知推迟宵礼，以至清真寺里的人睡着了，接着使者出来礼拜，拜后说：“此时正是宵礼的〔最佳〕时间，若非担心给我的教民造成困难〔，我必命令他们就在此时礼宵礼〕。”（《穆斯林圣训实录》第638段）

基于此，不要求妇女去参加集体礼拜，所以，妇女在不造成困难的情况下尽量推迟宵礼，同样，在旅行途中不要求去参加集体礼拜，是故，旅行中也尽量推迟宵礼。

每晚诵读“忠诚章”是圣行

艾布·戴尔达传述，先知说：“你们每晚诵读《古兰经》的三分之一，能做到吗？”圣门弟子们问：“如何诵读《古兰经》的三分之一？”先知说：“‘你说：他是独一的主’相当于《古兰经》的三分之一。”《穆斯林圣训实录全集》811段。《布哈里圣训实录全集》5015段。





睡觉的圣行



与睡觉相关的圣行

1 睡觉前关闭门户。

据贾比尔（求真主喜悦他）传述，真主的使者ﷺ说：“你们睡觉时当熄灭灯火，关闭门户，扎紧皮袋，掩盖饮食。”（《布哈里圣训实录》第5624段，《穆斯林圣训实录》第2012段）



命令关闭门户，就是为了防止恶魔进入，诚如上述贾比尔（求真主喜悦他）传述的圣训所述：

“你们当关闭门户，奉真主的尊名，恶魔打不开关闭的门。”（《布哈里圣训实录》第5623段，《穆斯林圣训实录》第2012段）

2 睡觉前熄灯。

如同上述贾比尔（求真主喜悦他）传述的圣训所说：“你们睡觉时当熄灭灯火。”



又据伊本·欧麦尔（求真主喜悦他父子俩）传述，先知说：“你们睡觉时，家里不要留灯火。”（《穆斯林圣训实录》第2015段。）

是故，凡是招致发生火灾的一切因素，均应加以提防，诸如用于取暖的设施等。总之，火是人类的劲敌，诚如先知所说。

倘若安全措施很强，不会引发火灾，睡觉时留着灯无妨。

定时的圣行

3 睡觉前洗小净。

据拜拉仪·本·阿齐布（求真主喜悦他）传述，真主的使者说：“你准备睡觉时，先洗小净，如同礼拜前洗小净一样。然后右侧而睡，念：（真主啊！我将我的脸朝向你，我把我的事委托你，我把我的背交托你，我渴望你〔的回赐〕，惧怕你〔的惩罚〕



。除你外，绝无逃避之处和得救之路。我归信你降示的经典，归信你派遣的先知。）并把这些祷词作为〔睡觉前〕的最后词语。这样，若你当夜去世，你便是在正道上去世的。”（《布哈里圣训实录》第247段，《穆斯林圣训实录》第2710段）

4 上床睡觉前抖扫床铺。

据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，真主的使者说：“你们谁上床睡觉时，〔睡觉前〕用裹裙里子拂抖床铺，并奉主尊名，因为他不知道床上落下了什么东西，要准备睡时，应右侧而卧，并念：（我的主啊！赞颂你超绝，我以你的尊名睡下，以你的尊名起床；如果你收回我生命，求你怜悯我；如果你让我继续活着，求你如同保护你廉洁的仆人一样保护我。）”（《布哈里圣训实录》第6320段，《穆斯林圣训实录》第2714段）



用裹裙里子或内衣里子拂抖均可。

上述圣训阐明，睡觉前用裹裙里子拂抖床铺三遍，并在拂抖时奉真主的尊名属于圣行。

最好用衣服里子拂抖，亦有学者认为用任何东西拂抖可以，主要目的是拂抖床铺。谢赫伊本·吉卜莱尼（求真主怜悯他）说：“用裹裙里子拂抖不是必须条件，倘若把床单取下来抖拭或用头巾等东西拂抖了床铺，目的已经达到了。”（参阅第2693号法塔瓦）

5 睡觉时右侧而卧。

6 右手放置在右腮下面。

据拜拉仪·本·阿齐布（求真主喜悦他）传述，真主的使者说：“你准备睡觉时，先洗小净，如同礼拜前洗小净一样。然后右侧而睡，念：‘真主啊！我将我的脸朝向你……’”（《布哈里圣训实录》第247段，《穆斯林圣训实录》第2710段）



另据侯宰法（求真主喜悦他）传述，先知晚上上床睡觉时，把手放在〔右〕腮下念：“主啊！我的生死全奉你的尊名。”睡醒时念：“赞颂真主使我们起死回生，复活只归于他。”（《布哈里圣训实录》第6314段）据拜拉仪（求真主喜悦他）传述，先知上床睡觉时，把右手放在右腮下。（《艾哈迈德穆斯奈德睡觉》第18672段）

7 睡觉前的念词。

睡觉前的念词有《古兰经》中的念词，也有圣训中的念词。

① 《古兰经》中的念词有：

1) 阿叶其·库尔西。

睡觉前念“阿叶其·库尔西”属于圣行，谁睡觉前念了“阿叶其·库尔西”，整夜不会受到恶魔的干扰。



据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，真主的使者委托我保管斋月的斋课捐。忽然来了一个人，他捧了一捧粮食，我去抓住他说：“我一定要把你交给真主的使者。”那人说：“我是个穷人，我迫切需要这点东西去糊口。”于是我放走了。第二天清晨，先知问我：“艾布·胡莱赖啊！昨夜被你逮住的人怎么了？”

我说：“真主的使者啊！他向我诉苦，说他家人口多，于是我就怜恤他，放他走了。”使者说：“他向你撒了谎，他还会来的。”于是我相信他还会再来，因为真主的使者说：“他还会来的。”我就等候他。果然他又来捧粮食，我逮住了他，我说：“我一定要把你交给真主的使者。”他说：“请放我走吧，我是个穷人，家中人口多，我再不会来偷了。”于是我就怜恤他，放他走了。第二天清晨，真主的使者问我：“艾布·胡莱赖啊！被你逮住的人怎么了？”我说：“真主的使者啊！他诉苦，说他家中人口多，我就怜恤他，放他走了。”使者说：“他对你撒了谎，他还会来的。”于是第三次我等候他，他果然又来捧粮食，我逮住了他，我说：“我非要把你交给真主的使者不可，这已是第三次了，每次你说你不会再偷，而你却又来偷。”他说：“求你放了我吧！我教给你几句辞句，你以此将获得真主的福利。”我问：“是什么辞句？”他说：“当你上床睡觉时，念‘阿叶其·库尔西’：‘真主，除他外绝无应受崇拜的主，他是永生不灭的，除他外，绝无应受崇拜的主，他是永生不灭的，维护万物的。’（黄牛章：255节）直到你念完这节经文，真主会派天使保护你，任何恶魔不会接近你，直到清晨。”于是我放他走了。第二天清晨，真主的使者问我：“昨夜被你逮住的人怎么了？”我回答说：“真主的使者啊！他声称教给我几句辞句，我以此能获得真主的福利，所以我就放他走了。”使者问：“哪几句？”我回答说：“他对我说：‘当你上床去睡觉时，念阿叶其·库尔西，从头至尾：真主，除他外绝无应受崇拜的主，他是永生不灭的，维护万物的。’他还对我说：‘真主会派天使来保护你，任何恶魔不会接近你，直到清晨。’”圣门弟子们本来都是渴望学习善行的。先知说：“他本来撒谎颇多，这次竟对你说了实话。艾布·胡莱赖啊！你知道这三夜与你说话的那个人是谁吗？”我说：“不知道。”先知说：“那人正是恶魔。”（《布哈里圣训实录》第2311段，《奈萨仪大圣训集》第10795段）

2> “黄牛章”最后两节经文。

据艾布·迈斯欧德·安萨里传述，真主的使者说：“谁晚上诵读‘黄牛章’最后两节经文，当晚不遇险。”（《布哈里圣训实录》第4008段，《穆斯林圣训实录》第807段）“黄牛章”最后两节经文不属于睡觉前的固定念词，而是笼统的念词，晚上什么时候念都行。

关于“不遇险”一词的含义：

有说指的是不会遇到恶魔。

有说指的是不会发生灾难。诺威集合了学者们对该次的各种解释。（参见诺威对《穆斯林圣训实录》第808段圣训的注释）

3> 在两手掌中吹念“忠诚章”、两个“求庇护章”，然后擦抹全身三遍。

依据是：

据阿伊莎（求真主喜悦她）传述，先知每晚上床休息时，合起两手掌，然后向两手掌内吹念“你说：‘他是真主，是独一的主……’”、“你说：‘我求庇护于曙光的主……’”和“你说：‘我求庇护于世人的主……’”然后用两手掌尽量抚摩全



上述圣训说明，先知ﷺ每晚都这样做。谁想实践这件圣行，他当合举双手掌，向双手掌里吹念“忠诚章”和两个“求庇护章”，然后擦抹全身，先从头和脸开始，这样做三遍。

4> “不信道者章”。

据奥尔沃·本·诺法里由其父传述，先知对诺法里说：“你诵读‘不信道者章’，读完后即睡，这会保护你不犯以物配主之罪。”（《艾哈迈德穆斯林奈德圣训集》第21934段，《艾布·达乌德圣训集》第5055段，《提尔密济圣训集》第3403段）

② 以下是圣训中提到的念词：

1、“主啊！我的生死全奉你的尊名。”（《布哈里圣训实录》第6324段）

2、“主啊！你创造了我的生命，你若取走我生命，我的

定时的圣行

死、我的活全由你掌握。你若让我活，求你保护我生命；你若让我死，求你饶恕我。主啊！我向你祈求安康。”（《穆斯林圣训实录》第2712段）

3、“主啊！养育诸天的主，养育大地的主，养育伟大阿尔什的主，养育我们及养育万物的主，使颗粒果核绽开的主，降示《讨拉特》、《引支勒》、《福尔甘》的主，我求你庇护，免遭万物的伤害，万物由你掌控。主啊！你是无始的，无物先于你而存在；你是无终的，除了你，任何物不会永存。你是极显著的，没有比你更明显的；你是极隐微的，没有比你更隐藏的；求你帮我们偿还债务，求你使我们摆脱贫穷。”（《穆斯林圣训实录》第2713段）

4、“我的主啊！赞颂你超绝，我以你的尊名睡下，以你的尊名起床；如果你收回我生命，求你慈悯我；如果你让我继续活着，求你如同保护你廉洁的仆人一样保护我。”（《布哈里圣训实录》第6302段，《穆斯林圣训实录》第2714段）

5、“一切赞颂全归真主，他供给我们吃喝，使我们丰衣足食，安居乐业。还有多少人无依无靠，流离失所。”据艾奈斯（求真主喜悦他）传述，真主的使者每晚上床准备睡觉时就念这个赞词。（《穆斯林圣训实录》第2715段）

6、“主啊！求你保护我免遭复活日的刑罚。”（《艾哈迈德穆斯奈德圣训集》第18660段）

7、“赞主超绝”三十三遍，“一切赞颂全归真主”三十三遍，“真主至大”三十四遍。

该赞词影响至伟，赋予人无穷的力量。

阿里给我们讲述，法蒂玛诉说她用手推磨的苦衷，恰好先知收到一批女俘，法蒂玛去找先知[要一位佣人]，却没见到先知，她见到阿伊莎，把事情告诉了她。先知回来后，阿伊莎把法蒂玛来过的事告诉了先知，先知来找我们，当时我们已经睡下，我们要起来时，先知说：“你俩别动。”先知来坐在我们中间，直到我觉得我的胸部被他的脚冰得发凉。接着先知



说：“我教导你俩一件事，定比你俩所要求的强，好吗？你俩睡觉前诵念（真主至大）三十四遍，诵念（赞主超绝）三十三遍，再诵念（一切赞颂全归真主）三十三遍，这对于你俩，强于拥有一个佣人。”（《布哈里圣训实录》第3705段，《穆斯林圣训实录》第2727段）

在另一传述中，阿里说：“自从我听先知说了这几句以后，我从未放弃过赞念。”有人问阿里：“即便是绥纷战役之夜也没放弃？”阿里说：“即便是绥纷战役之夜也未放弃。”（《布哈里圣训实录》第5362段，《穆斯林圣训实录》第2727段）

8、“真主啊！我将我的脸朝向你，我把我的事委托你，我把我的背交托你，我渴望你〔的回赐〕，惧怕你〔的惩罚〕。除你外，绝无逃避之处和得救之路。我归信你降示的经典，归信你派遣的先知。”（《布哈里圣训实录》第247段，《穆斯林圣训实录》第2710段）据拜拉仪·本·阿齐布（求真主喜悦他）传述，真主的使者对我说：“你准备睡觉时，先洗小净，如同礼拜前洗小净一样。然后右侧而睡，念‘真主啊！我将我的脸朝向你……’并把这些祷词作为〔睡觉前〕的最后词语。这样，若你当夜去世，你便是在正道上去世的。”

这段圣训阐释了另一件圣行，即这些念词应当成为睡觉前最后的赞词。若念了这些赞词后当夜去世，便是奉正道——先知易卜拉欣的道路——而去世的。如果能活到第二天，他将获得更多的吉祥。这是一段概括性较强的赞词。

小贴士：念赞词是获得尊贵的主要因素之一，也是真主赋予人们的特恩。据闪达德·本·奥斯（求真主喜悦他）传述，先知说：最高贵的求恕辞是：“主啊！你是我的养主，除你外再无应受拜的主宰。你创造了我，我是你的奴仆，我尽力恪守你的盟约和许诺，求你保佑我免遭我行为的恶果，我向你承认你施于我的恩惠，我也承认我的罪恶，求你赦宥我，只有你能饶恕一切罪过。”他还说：“谁在夜里诚心念了这个祷词，然后当夜去世，谁必入乐园。”（《布哈里圣训实录》第6306段）

定时的圣行

◆ 与做梦相关的圣行

根据《穆斯林圣训实录》中由艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述的圣训，梦不外乎三种情况：



- ① 真梦，是来自真主的福音。
- ② 噩梦，是来自恶魔的干扰，只要遵守相关礼节，噩梦不会伤及人。
- ③ 胡思乱想，即日有所思夜有所梦。

◆ 与梦相关的圣行如下：

据艾布·赛莱迈（求真主喜悦他）传述，我做了一次梦后生病了。后来我见到艾布·盖塔代（求真主喜悦他）后把这事告诉了他，他说，我听真主的使者说：“真梦来自真主，谁做了自己喜欢的梦，只告诉自己喜欢的人；谁做了自己不喜欢的噩梦，就朝左边睡三次，并求真主护佑免遭其伤害，这样就不会受噩梦的伤害。”

艾布·赛莱迈说：“我以前做梦后感觉如同大山压顶，自听到这段圣训之后，再也不去在乎了。”（《布哈里圣训实录》第5747段，《穆斯林圣训实录》第2261段）在另一传述中：“真梦来自真主，噩梦来自恶魔。谁梦见自己不喜欢的事，就朝左边睡三次，并求真主护佑，这样就不会受噩梦的伤害。”（《布哈里圣训实录》第3292段，《穆斯林圣训实录》第2261段）

据贾比尔（求真主喜悦他）传述，真主的使者ﷺ说：“谁梦见自己不喜欢的事，就朝左边唾三次，连续三次求真主护佑免遭恶魔的伤害，并翻身换个睡姿。”（《穆斯林圣训实录》第2262段）

另据艾布·赛义德·胡德里（求真主喜悦他）传述，他听真主的使者说：“若你们有人做了自己喜欢的梦，那是来自真主的，应当为此感谢真主，并告诉他人。”（《布哈里圣训实录》第7045段）



◆ 记赞安拉是坚固的堡垒，是心灵复活的媒介，先知说：“记赞安拉的人和记不赞安拉的人的例子，犹如活人与死人的区别。”

定时的圣行

◆ 上述圣训阐明：

① 根据逊奈，谁做了好梦，须做以下事项：

- 1、赞颂真主，因为好梦是来自真主的福音。
- 2、只告诉自己喜欢的人。

② 如果做了恶梦，须做以下事项：

1、往左边睡三遍。

2、祈求真主护佑免遭恶魔及恶魔的侵扰，祈祷说：“我祈求真主护佑免遭恶魔及恶魔的侵扰。”（三遍）

3、不要告诉他人。

4、翻身换个睡姿。如果曾是仰躺睡觉，则翻身侧卧。

5、起来礼两拜。

根据上述圣训，穆斯林的梦属于圣品的组成部分。最真实的梦就是梦见在清醒时自己所讲的诚实言辞，这就是穆斯林诚实的结果和吉祥，甚至睡觉时亦同样。

◆ 根据逊奈，夜间惊醒后念以下赞词：

据欧巴德·本·萨米特（求真主喜悦他）传述，先知说：“谁在夜里坐起后念了并祈祷说：（除真主外，再无应受崇拜的主宰，他独一无二。王权只归于他，一切赞颂只归于他，他是全能于万事的主。一切赞颂全归真主，赞主超绝，真主至大。无法无力，唯凭真主。）然后说：（主啊！求你饶恕我），或做祈祷时，他的祈祷必蒙应答。若他洗小净礼拜，他的拜功必被接纳。”（《布哈里圣训实录》第1154段）

伊本·艾希尔（求真主慈悯他）说：“‘夜里醒来’意即‘睡醒’。”（《圣训词汇详解》第108页）

根据这段圣训，夜间醒来后念了上述赞词的人，将获得两大福音：

- 1、若他念了（主啊！求你饶恕我）或有所祈祷时，将获得应答；
- 2、当他起来洗了小净后礼拜时，其拜功将被接纳。

以上是对“定时圣行”的介绍，后面我们将介绍睡醒后的诸多圣行，第一件圣行是刷牙并念：（一切赞颂全归真主，他使我们死而复生，最终将召归于他）





不定时的圣行

不定时的圣行内容广泛，包括的事项较多，其中有的圣行因人制宜、因地制宜、因时制宜、因事制宜。

我们将介绍每昼夜间频繁出现的圣行，祈求真主赐予我们顺利和成功。

我们将介绍每昼夜间频繁出现的圣行，祈求真主赐予我们顺利和成功。

首先是饮食方面的圣行。

六、昏礼的时间



1 进食前奉真主的尊名。

据欧麦尔·本·艾布·赛莱迈（求真主喜悦他）传述，我[小时候]坐在真主的使者的怀里，我的手乱抓盘子中的食物。使者对我说：“孩子啊！你当奉真主尊名，用右手吃，吃靠近你的食物。”从此，那一直是我的饮食方式。（《布哈里圣训实录》第5376段，《穆斯林圣训实录》第2022段）

如果进食前忘记了奉真主的尊名，想起来后即念：

بِسْمِ اللَّهِ أَوْلَهُ وَآخِرَهُ（始终奉真主的尊名开始）。

据阿伊莎（求真主喜悦她）传述，真主的使者说：“你们吃饭时，应当奉真主的尊名，如果一开始忘记了奉真主的尊名，记起后即念：بِسْمِ اللَّهِ أَوْلَهُ وَآخِرَهُ（始终奉真主的尊名开始）。”（《艾布·达乌德圣训集》第3767段，《提尔密济圣训集》第1858段）

圣训提到吃饭要用右手，以防与恶魔为伍。若穆斯林吃饭时未奉真主的尊名，恶魔就同他一起进餐；如果用左手吃喝，等同于与恶魔为伍，因为恶魔用左手吃喝。

依据是：

另据阿卜杜拉·本·欧麦尔（求真主喜悦他父子俩）传述，真主的使者说：“你们吃喝时应当用右手，因为恶魔用左手吃喝。”纳菲厄加了一句：“别人给东西时不可用左手拿取，也不可用左手递给别人东西。”（《穆斯林圣训实录》第2020段）

恶魔极力试图闯入穆斯林家中留宿过夜，与家里人一起吃喝。据贾比尔·本·阿卜杜拉传（求真主喜悦他父子俩）述，他听先知说：“当一个人进了家门，进门前记念了真主，饭前记念了真主时，恶魔[对喽啰们]说：‘你们今晚在这里无处过夜，无饭可吃。’若进家门前没记念真主，恶魔说：‘你们可找到了过夜的地方。’若饭前没记念真主，恶魔就说：‘你们既找到了过夜的地方，也有晚饭吃了。’”（《穆斯林圣训实录》第2018段）

2 吃靠近自己面前的食物

据欧麦尔·本·艾布·赛莱迈（求真主喜悦他）传述，我[小时候]坐在真主的使者的怀里，我的手乱抓盘子中的食物。使者对我说：“孩子啊！你当奉真主尊名，用右手吃，吃靠近你的食物。”



3 捡起掉在地上的食物，擦掉沾上去的东西后吃了。

据贾比尔（求真主喜悦他）传述，我听先知说：“你们每做一件事，恶魔必亲临，甚至吃饭时恶魔也在场。所以，掉地上的食物捡起来擦去沾土吃掉，不要留给恶魔。饭后应舐手指，因为谁也不知道福祉在哪个食物中。”（《穆斯林圣训实录》第2033段）

恶魔无孔不入，寻找一切机会干扰穆斯林，企图破坏其生活，尤其是乘穆斯林吃喝睡觉的时候进行干扰。

不定时的圣行

4 饭后舐手指

根据逊奈，饭后舐手指，自己舐，或让别人舐，不要用纸巾等擦拭沾在手上的食物。

依据是前面贾比尔传述的圣训。

在两大圣训实录中据伊本·阿拔斯（求真主喜悦他父子俩）传述，先知说：“你们用完餐时，先不要擦手，或让别人舔。”（《布哈里圣训实录》第2033段）



直到舔吮手指，自己舔，第5456段，《穆斯林圣训实录》第2033段）

5 饭后把碗碟擦（吃）干净

饭后碗碟边上若留有米粒等食物，应将其擦（吃）干净，或许食物的吉祥就在其中。

据艾奈斯（求真主喜悦他）传述，先知命令我们把碗碟擦（吃）干净。先知说：“因为你们不知道福祉在哪个食物中。”《穆斯林圣训实录》第2034段。另据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，先知说：“你们饭后当舐手指，因为谁也不知道福祉在哪个手指上。”（《穆斯林圣训实录》第2035段）



谢赫伊本·欧赛敏（求真主慈悯他）说：“饭后把留存在碗碟边上的米粒等食物擦（吃）干净，属于圣行。非常遗憾的是，这项圣行被很多人忽略，甚至包括一些学子和学者。当他们餐毕离去后人们来收拾餐具时，发现有很多剩饭，这显然违背先知的教诲。”（参阅《利雅德圣训注释》第1卷，892页）

6 用三个手指吃饭

用三根手指吃饭属于圣行，尤其是吃椰枣等可以用手指吃的食物时。

据凯阿布·本·马立克（求真主喜悦他）传述，真主的使者用三个手指用餐，他饭后擦手前舔手。（《穆斯林圣训实录》第2032段）



7 在器皿外面呼气三遍

喝水时分三次喝，每喝一次，呼气一次，这属于圣行。

据艾奈斯（求真主喜悦他）传述，真主的使者喝水时，呼气三次，还说：“这样喝更解渴、更健康、更尽兴。”（《布哈里圣训实录》第5631段，《穆斯林圣训实录》第2028段）



即喝水时朝着器皿外边呼气，因为对着器皿呼气属于可憎。据艾布·盖塔代（求真主喜悦他）传述，真主的使者说：“你们喝水时，不要往器皿里吹气。”（《布哈里圣训实录》第5392，《穆斯林圣训实录》第267段）

8 饭毕后赞颂真主

依据是：

据艾奈斯·本·马立克（求真主喜悦他）传述，真主的使者说：“真主必定喜欢仆人吃一口食物赞颂真主，喝一口水也赞颂真主。”（《来世的食粮》第1卷，第232页）



不定时的圣行

饭后念的赞词形式多样：

1、“一切赞颂全归真主，无限的、美好的、吉庆的赞颂。我们的主啊！我们无法报答你的恩赐，不能遗弃你的恩典，不能没有你的恩惠。”（《穆斯林圣训实录》第2052段）

2、“赞颂真主，他使我饭饱饮足，我无法报答他的宏恩，不能辜负他的恩惠。”（参看诺威对《穆斯林圣训实录》第2033段圣训的解释）

“饭饱饮足”即不再需要任何人的供给。

9 聚餐

聚餐属于圣行。

据贾比尔·本·阿卜杜拉（求真主喜悦他父子俩）传述，我听真主的使者说：“一个人的饭够两个人吃，两个人的饭够四个人吃，四个人的饭够八个人吃。”（《布哈里圣训实录》第5631段，《穆斯林圣训实录》第2028段）



10 对自己喜欢的饭菜表示赞赏

根据逊奈，对自己喜欢的饭餐加以赞赏，但不许夸大其词。

据贾比尔·本·阿卜杜拉（求真主喜悦他父子俩）传述，先知向家人要佐料，家人说：“我们只有醋。”先知要来醋，他边吃边说：“醋作佐料真好！醋作佐料真好！”（《穆斯林圣训实录》第5459段）或许圣训中提到的“罕里”（醋）是当时的一种调料，味道甘甜而不酸，不同于我们当今的醋。

谢赫伊本·欧赛敏（求真主慈悯他）说：“碰到自己喜欢的食物后表示赞赏，属于圣行。譬如你见到面饼后说：‘某某人家做的面饼真好！’这也属于圣行。”（参阅《利雅德圣训集注释》第1卷，1057页）

如今很多人违背圣行，他们不仅放弃圣行，而且背道而驰。他们有时嫌弃食物，甚至咒骂食物，完全违背了先知的教诲。据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，真主的使者从未嫌弃食物。他若喜欢一样食物，他就吃；若不喜欢，就不吃。（《布哈里圣训实录》第3563段，《穆斯林圣训实录》第2064段）

11 给东道主祈祷祝福

据阿卜杜拉·本·布斯尔（求真主喜悦他）传述，真主的使者来看我父亲。我们给使者端上食物和瓦特拜，使者吃了一些。接着又给使者端来了椰枣。使者吃枣，把枣核捏在两手指间，将食指和中指合并在一起（舒阿拜说，其意可能是使者把枣核放在两指之间）。然后又给使者端来了喝的，使者喝过后递给右边的人。随后我父亲抓住使者坐骑的缰绳说：“请你为我们祈祷。”使者说：“主啊！求你在赐予他们的给养中赐福，求你饶恕他们，求你慈悯他们。”（《穆斯林圣训实录》第2042段）

12 人多时自己喝水后让给右边的人喝

意即：一个人给他右边的人让水喝属于圣行。

据艾奈斯·本·马立克（求真主喜悦他）传述，真主的使者来到我们家后要水喝，我们给他挤了羊奶，我在奶里掺了点井水。我端给真主的使者，使者喝了。当时艾布·伯克尔在使者左边，欧麦尔在使者对面，有个游牧人在使者右边。待使者喝毕时，欧麦尔指着艾布·伯克尔说：“真主的使者，艾布·伯克尔在这。”真主的使者却把羊奶递给游牧人，未递给艾布·伯克尔和欧麦尔。真主的使者说：“先右边的人，再右边的人，再右边的人。”艾奈斯（求真主喜悦他）说：“这就是圣行，这就是圣行，这就是圣行。”（《布哈里圣训实录》第2571段，《穆斯林圣训实录》第2029段）

不定时的圣行

13 负责给众人供水者最后喝

负责给大家供水的人最后喝属于圣行。

据艾布·盖塔代（求真主喜悦他）传述，（该圣训篇幅很长）其中说：真主的使者开始倒水，我端给大家喝，最后只剩下我和真主的使者。

使者倒上水，对我说：“你喝！”我说：“真主的使者啊！你喝过了我再喝。”使者说：“负责供水的人最后喝。”艾布·盖塔代说，我喝了后，真主的使者才喝了。（《穆斯林圣训实录》第681段）



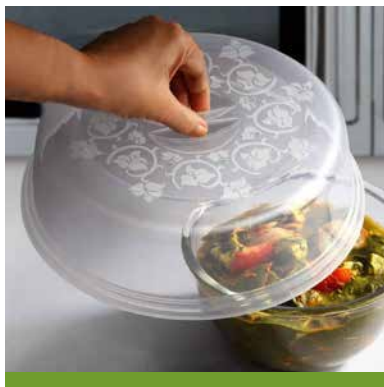
小贴士：根据逊奈，喝了奶汁的人应当用水漱口，以清除口中的油腻。据伊本·阿拔斯（求真主喜悦他父子俩）传述，先知喝了奶汁，然后要水漱口，他说：“奶中确实有油腻。”（《布哈里圣训实录》第211段，《穆斯林圣训实录》第358段）

14 夜幕降临后掩盖器皿并奉真主的尊名

根据逊奈，夜幕降临后，敞露的器皿要掩盖，水皮袋口要系紧封好，并奉真主的尊名。

据贾比尔·本·阿卜杜拉（求真主喜悦他父子俩）传述，我听真主的使者说：“你们当掩盖器皿，扎紧水皮袋口。因为每年总有一夜瘟疫降临，若正好碰着没有盖子的器皿或没扎紧口的水皮袋，瘟疫便落于其中。”（《穆斯林圣训实录》第2014段）

另据贾比尔·本·阿卜杜拉（求真主喜悦他父子俩）传述，真主的使者说：“夜幕降临时，你们要看住孩子，因为恶魔就在这个时候出没，过一会儿后可以放开他们；你们当关闭门户，当记主尊名，恶魔打不开关闭的门户；你们当扎紧水皮袋口，当记主尊名。掩盖你们的器皿，当记主尊名，哪怕是在上面横摆一物。你们当熄灭灯火。”（《布哈里圣训实录》第5623段）





说赛俩目问候、见面和座谈的圣行



1 主动说“赛俩目”属于圣行

要求说“赛俩目”的圣训多不胜数，例如：据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，真主的使者说：“穆斯林相互应尽的义务有六项。”有人问：“真主的使者，哪六项？”使者说：“见面致‘赛俩目’；应答宴请；要求进忠言时尽忠言；打喷嚏后赞颂了真主时回答；生病时探望；死亡时送殡。”（《穆斯林圣训实录》第2162段）

回答“赛俩目”属于“瓦直布”（必然义务）。

真主命令说：“当有人以祝词祝贺你们的时候，你们当以更好的祝词祝贺他，或以同样的祝词回答他。真主确是监察万物的。”（妇女章：86）

《古兰经》中笼统的命令均属于必然义务，基于此，伊本·哈兹姆、伊本·阿卜杜·班勒、伊本·泰米叶等学者认为回答“赛俩目”属于必然义务。

说“赛俩目”最好、最完整的词句是：（求真主赐你平安、仁慈与吉祥）。回答“赛俩目”最好、最完整的词句是：（意为：求真主赐也你平安、仁慈与吉祥）

伊本·盖伊姆（求真主慈悯他）说：“根据先知的教导，说‘赛俩目’时，最后一句则是وبركاته（与吉祥）。”后面不再追加任何词句。（《来世的食粮》第2卷，417页）

传播“赛俩目”属于圣行，是获得丰厚报酬的嘉言懿行。据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，真主的使者说：“你们不能进入乐园，直到你们获得正信；你们得不到正信，直到你们相互喜爱。我指引你们一事情好吗？只要你们做到了，你们就会互相喜爱：你们当彼此传播‘赛俩目’。”（《穆斯林圣训实录》第54段）

2 若有必要，说“赛俩目”时重复三遍

假如说完“赛俩目”后怀疑对方没听到，再重复说一遍，如果还没听见，再说第三遍。又如碰见了一大群人，说了“赛俩目”后只有近处的人听到了，这种情况下需要说三遍，以便让全部的人都听到。

据艾奈斯（求真主喜悦他）传述，当先知说一句话时，重复三遍，以便〔听者〕理解。当他来到一伙人跟前给他们道‘赛俩目’时，也道三遍。（《布哈里圣训实录》第95段）

上述圣训说明，若有必要，一句话重复三次属于圣行。譬如在讲话时有一句话没听明白，根据圣行，要重复这句话，若还听不明白，就重复三遍。

3 见人说“赛俩目”，无论认识与否。

据阿卜杜拉·本·阿慕尔（求真主喜悦他父子俩）传述，有人问真主的使者：“伊斯兰中，哪一种功修最优越？”使者答道：“为他

不定时的圣行

人提供食物，向你认识的和不认识的人说‘赛俩目’。”（《布哈里圣训实录》第12段，《穆斯林圣训实录》第39段）

4 按照圣训中提到的顺序抢先说“赛俩目”

据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，真主的使者说：“骑乘者向步行者致‘赛俩目’，行走者向坐者致‘赛俩目’，少数人向多数人致‘赛俩目’。”（《布哈里圣训实录》第6233段，《穆斯林圣训实录》第2160段）另据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，真主的使者说：“小孩给大人说‘赛俩目’，行者给坐者说‘赛俩目’，少数人给多数人说‘赛俩目’。”（《布哈里圣训实录》第6234段）

打乱上述顺序说“赛俩目”亦无妨，如大人给小孩说“赛俩目”，步行者给骑乘者说“赛俩目”等。

5 给儿童说“赛俩目”

据艾奈斯·本·马立克（求真主喜悦他）传述，真主的使者路过一群穆斯林孩童，向他们说“赛俩目”。（《布哈里圣训实录》第6247段，《穆斯林圣训实录》第2168段）

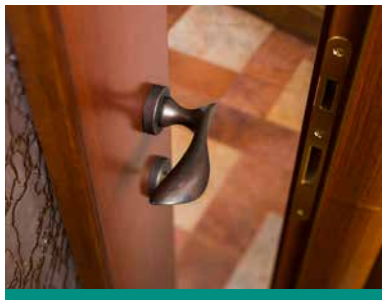
给儿童说“赛俩目”显示了谦虚的美德，同时教导儿童从小重视这项尊贵的伊斯兰礼仪。



6 进家门时说“赛俩目”

进入家门前首先刷牙，然后说“赛俩目”，这是圣训强调刷牙的第四处。据阿伊莎（求真主喜悦她）传述，先知进屋后首先刷牙。（《穆斯林圣训实录》第253段）先知刷牙后进屋，给家人致“赛俩目”。因此，有学者认为，无论进入任何家，即便里面空无一人，也要说“赛俩目”。因为真主说：“你们进家的时候，你们当对自己祝安——真主所制定的、吉祥而优美的祝词。真主这样为你们阐明一切经文（律例），以便你们了解。”（光明章：61）

基于这节经文，伊本·哈杰尔（求真主慈悯他）说：“即便进入空无一人的地方，也要说‘赛俩目’，这也属于传播赛俩目。”（参阅《创造主的开拓》第6235段圣训的解释）



小贴士：根据上述，进家门前有三件圣行：

1> 奉真主的尊名，尤其是晚上。

据贾比尔·本·阿卜杜拉（求真主喜悦他父子俩）传述，他听先知说：“当一个人进了家门，进门前记念了真主，饭前记念了真主时，恶魔[对自己的喽啰]说：‘你们今晚在这里无处过夜，无饭可吃。’若进门前没记念真主，恶魔就说：‘你们可找到了过夜的地方。’若饭前没记念真主，恶魔就说：‘你们既找到了过夜的地方，也有晚饭吃了。’”（《穆斯林圣训实录》第2018段）

2> 刷牙。

3> 给家人说“赛俩目”。

7 如果有睡觉的人，低声说“赛俩目”

先知就是这样做的。据米格达德（求真主喜悦他）传述，（这段圣训很长）其中说：“我们去挤奶，每个人都喝了，我们给先知保留了一份。先知晚上回来时说‘赛俩目’，其声音不惊醒睡觉的人，又能让醒着的人听见。”（《穆斯林圣训实录》第2055段）

8 委托人代说“赛俩目”

委托人代说“赛俩目”也属于圣行。比如有人对你说：“请你替我给某人说‘赛俩目’。”根据逊奈，你必须把这个“赛俩目”传达给对方。

不定时的圣行

据阿伊莎（求真主喜悦她）传述，先知对她说：“吉卜利勒天使向你致‘赛俩目’。”阿伊莎说，我说道：“求真主赐他平安和仁慈。”（《布哈里圣训实录》第3217段，《穆斯林圣训实录》第2447段）

根据这段圣训，委托人代说“赛俩目”属于圣行，先知受托向阿伊莎（求真主喜悦她）传达了吉卜利勒天使的“赛俩目”。

9 进入某一场合及离开时均说“赛俩目”

据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，真主的使者说：“当你们来到一处场合时，应当说‘赛俩目’，当离开时也要说‘赛俩目’，两次‘赛俩目’同等重要。”（《艾哈迈德穆斯林奈德圣训集》第9664段，《艾布·达乌德圣训集》第5208段，《提尔密济圣训集》第2706段）



10 见面说“赛俩目”时握手

圣门弟子的行为证明了这一圣行。据盖塔代传述，我问艾奈斯（求真主喜悦他）：“先知的同事们握手吗？”他说：“是的。”（《布哈里圣训实录》第6263段）

11 见面时微笑、和颜悦色

据艾布·赞勒（求真主喜悦他）传述，先知对我说：“善行即使再小也不可轻视，即便同胞见面须笑脸迎接。”（《穆斯林圣训实录》第2626段）在《提尔密济圣训集》中又据艾布·赞勒（求真主喜悦他）传述，真主的使者说：“面对同胞微笑也是你的施舍。”（《提尔密济圣训集》第1956段）



12 善言属于施舍

根据逊奈，无论在见面、座谈抑或其他场合讲善言属于圣行，因为善言属于施舍。

据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，真主的使者说：“良言是施舍。”（《穆斯林圣训实录》第1009段）

人们讲的很多善言，倘若有良好的动机，必定获得丰厚的回赐。

谢赫伊本·欧赛敏（求真主慈悯他）说：“善言的形式多种多样，比如你对他人说：‘你好吗’、‘最近可好’、‘弟兄们都好吧’、‘家里都好吧’等。这些简单的问候会让对方感到温暖。所以说，各种善言都属于施舍，你将因此在真主那里得到报酬。”（《利雅德圣训集注释》第2卷，996页）

13 在座谈的场合里记念真主。

鼓励在座谈的场合里记念真主的圣训很多，如据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，先知说：“真主有许多天使，周游各处寻找记念真主的场合。当他们发现记念真主的场合，便同那些记念真主的人坐在一起，天使展开翅膀围拢他们，布满天际。”

（《穆斯林圣训实录》第2689段）



14 座谈结束时念相关祷词

据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，真主的使者说：“谁参加了一处座谈，其中胡言乱语，接着在离开前念了（主啊！赞颂你清净，赞颂你，我作证除你外，绝无应受崇拜的主宰，求你赦宥我，我向你忏悔）时，他在该场合所犯的错误的错误都被饶恕。”（《提尔密济圣训集》第3433段，《艾布·达乌德圣训集》第4857段）

服饰的圣行



1 穿鞋时先穿右脚

根据逊奈，穆斯林穿鞋时先穿右脚，脱鞋时先脱左脚。

据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，真主的使者说：“你们穿鞋时应先穿右脚，脱鞋时应先脱左脚，右脚要先穿后脱。”（《布哈里圣训实录》第5856段）



另一传述中：“你们不可只穿一只鞋走路，要么两只脚都穿鞋，要么两只脚都光着。”（《穆斯林圣训实录》第2097段）

◆ 上述两段圣训中可以总结出三件圣行：

- ① 穿鞋时先穿右脚。
- ② 脱鞋时先脱左脚。
- ③ 不可只穿一只鞋走路，要么两只鞋都穿，要么都不穿。

◆ 2 穿白色衣服属于圣行

据伊本·阿拔斯（求真主喜悦他父子俩）传述，真主的使者说：“你们应当穿白色衣服，因为那是最好的衣服，你们用白布给亡人穿克凡（敛衣）。”（《艾哈迈德穆斯奈德圣训集》第2219段，《艾布·达乌德圣训集》第3878段，《提尔密济圣训集》第994段）



谢赫伊本·欧赛敏（求真主慈悯他）说：“‘穿白色衣服’包括所有服装，譬如衬衫、裹裙、底裤等，所有服装穿白色为贵。倘若穿了其他颜色的服装亦无妨，但不许男扮女装。”（《利雅德圣训集注释》第2卷，1087页）

◆ 3 擦抹香料属于圣行

据艾奈斯（求真主喜悦他）传述。先知说：“今世中我最喜欢女人和香料，我心灵最大的慰藉在礼拜中。”（《艾哈迈德穆斯奈德圣训集》第12293段，《奈萨仪圣训集》第3940段）



至于“今世有三件事物最令我喜欢”的传述是赢弱的。

先知不喜欢从自己身上闻到异味。《布哈里圣训实录》中记载了一段很长的圣训，阿伊莎（求真主喜悦她）说：“真主的使者忌讳别人说他身上有味道。”（《布哈里圣训实录》第6972段）

不定时的圣行

4 馈赠的香料不得拒绝

据艾奈斯（求真主喜悦他）传述，先知从不拒绝别人馈赠的美香。（《布哈里圣训实录》第2582段）

梳头时右起属于圣行

根据逊奈，梳头时先从右边开始，然后再梳理左边。



依据是：

据阿伊莎（求真主喜悦她）传述，真主的使者在洗浴、梳头、穿鞋等所有事务中均喜欢从右开始。（《布哈里圣训实录》第168段，《穆斯林圣训实录》第268段）



打喷嚏和打哈欠时注意的圣行



打喷嚏的圣行

1 打喷嚏后念（一切赞颂全归真主）。

据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，先知说：“当你们有人打了喷嚏时应说：‘一切赞颂全归真主。’其同胞或同伴应对他说：‘求真主慈悯你。’当同伴说了‘求真主慈悯你’时，打喷嚏的人应再说：‘求真主引导你们，改善你们的状况。’”（《布哈里圣训实录》第6224段）

根据逊奈，打喷嚏后可以念（无论如何，一切赞颂全归真主）。在《艾布·达乌德圣训集》中说：“你们有人打喷嚏时，可以念（无论如何，一切赞颂全归真主）。”（《艾布·达乌德圣训集》第5031段）

根据逊奈，当听到打喷嚏者赞颂了真主时，听到者应回答说：（求真主慈悯你）；此时，打喷嚏者再回复说：（求真主引导你们，改善你们的状况）。

❷ 若打喷嚏后没有赞颂真主，不可以祝福词回敬。

根据逊奈，若有人打喷嚏后没有赞颂真主，不可回敬他。据艾奈斯（求真主喜悦他）传述，有两个人在先知跟前打了喷嚏，先知只祝福了其中一个，未祝福另一个，后者说：“真主的使者啊！你回答了这个人，却未回答我。”先知说：“这个人赞颂了真主，而你未赞颂真主。”（《布哈里圣训实录》第6225段）另据艾布·穆萨（求真主喜悦他）传述，我听真主的使者说：“有人打喷嚏后赞颂真主时，你们祝福他；若没赞颂真主，你们别祝福。”（《穆斯林圣训实录》第2992段）

根据伊斯兰的教育理念和礼节，比如父子或师徒在一起，儿子或弟子打喷嚏后没有赞颂真主时，应及时予以提醒，对其说“你应当念（一切赞颂全归真主）”，以便让其习惯于遵循这件圣行。

如果打喷嚏者患了感冒，打喷嚏三遍，可以以祝福词回敬，若超过三遍，就不必回敬了。

在《艾布·达乌德圣训集》中由艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述的圣训中说：“同胞打喷嚏三遍，可以以祝福词回敬，若超过三遍，那是感冒。”（《艾布·达乌德圣训集》第5034段）

又据赛莱迈·本·艾克沃传述，他父亲给他讲述，他听到有人在先知跟前打了喷嚏，先知对他说：“求真主慈悯你。”那人又打了一次喷嚏，真主的使者对他说道：“此人患感冒了。”（《穆斯林圣训实录》第2993段）

根据上述圣训，以下两种情况下不回答打喷嚏的人：

- ❶ 是打喷嚏后没有赞颂真主者。
- ❷ 是连续打喷嚏三遍者，因为他已患感冒。

◆ 打哈欠的圣行

◆ 根据逊奈，打呵欠时要闭嘴或用手捂住嘴

依据是：

据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，先知说：“真主喜欢打喷嚏，憎恶打呵欠。当有人打喷嚏后赞颂了真主时，凡听到的穆斯林都有义务祝福他。至于打呵欠，那来自恶魔，应尽力克制。当他打呵欠说声‘啊’时，恶魔为之而高兴欢喜。”（《布哈里圣训实录》第6223段）



另据艾布·赛义德·胡德里（求真主喜悦他）传述，真主的使者说：“谁要打呵欠，应用手捂住嘴，以免恶魔进入。”《穆斯林圣训实录》第2995段。圣训中提到的“尽力克制”指打呵欠时要么紧闭嘴，以免大嘴张开；或用牙齿咬紧嘴唇；或用手捂住嘴等。

打呵欠时不要发出“啊”、“呵”等声音，因为这会招致恶魔的嘲笑。

依据是

据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，真主的使者说：“呵欠来自恶魔，你们谁想打呵欠，应尽量抑制。当他打呵欠说声‘啊’时，恶魔为之而高兴欢喜。”（《布哈里圣训实录》第6223段，《穆斯林圣训实录》第2994段）

提醒：有些人习惯打呵欠后念) **أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ** 我求真主护佑免遭被诅咒的恶魔的侵扰)，这种做法不但缺乏经训依据，而且有悖逊奈，因为先知遇到这种情况后从未这样做过。

日常生活中的其他圣行



如厕和出厕时的念词

根据逊奈，如厕时要念圣训规定的念词。

据艾奈斯（求真主喜悦他）传述，真主的使者入厕前念：“主啊！求你保护我免遭男女恶魔的伤害。”（《布哈里圣训实录》第6322段，《穆斯林圣训实录》第375段）

恶魔也有男女之分别。

这里的“**恶魔**”包括一切坏的事情。



◆ 出厕后的念词

在《艾哈迈德穆斯奈德圣训集》、《艾布·达乌德圣训集》、《提尔密济圣训集》中据阿伊莎（求真主喜悦她）传述，先知出厕后念：عَفْرَانِكَ（主啊！求你饶恕）。

◆ 写遗嘱属于圣行

根据逊奈，凡是穆斯林，无论生病与否，都应留下遗嘱。据伊本·欧麦尔（求真主喜悦他父子俩）传述，真主的使者说：“凡穆斯林，若有欲立遗嘱的财物，他还能安然度过两夜，应当事先立下遗嘱。”（《布哈里圣训实录》第2783段，《穆斯林圣训实录》第1626段）圣训中虽然提到了“两夜”，并非为了确定写遗嘱的期限，而是说明应当提早留下遗嘱，因为谁也不知道自己什么时候死亡。留遗嘱这件圣行是针对全体穆斯林的。



然而，关乎到对真主应尽却未能完成的义务，诸如曾拖欠的天课、朝觐或赎金等，抑或欠他人的债务、委托看管的信托物等，对此留遗嘱不属圣行，而是瓦直布（必然责任），因为这关系到履行必然的义务，尤其是除本人外无人知晓这些事情的情况下。

◆ 买卖交易中大方温和

买卖交易中双方应当大方温和，不要为讨价还价而斤斤计较，争论不休，应当相互宽容。

依据是

据贾比尔·本·阿卜杜拉（求真主喜悦他父子俩）传述，真主的使者说：“在买卖以及讨债时宽容大方的人，必得真主的仁慈。”（《布哈里圣训实录》第2076段）

根据逊奈，讨债时亦应当温和大方。



不定时的圣行

每次洗小净后礼两拜

这也属于日常生活中的圣行，长期履行该圣行者将获得丰厚的回赐，即乐园。据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，有一次礼晨礼时，真主的使者对比俩勒说：“比俩勒，你告诉我信奉伊斯兰后你所做的最理想的功修，因为昨夜我〔梦见〕在乐园里我前面听到你的脚步声。”比俩勒说：“我信奉伊斯兰后未做过我认为最理想的功修，只不过，无论夜间还白天，我每洗完小净，就带着小净去礼真主给我规定的所有拜功。”



等待礼拜

等待礼拜属于圣行，回赐丰厚，等待礼拜将获得与礼拜同等的回赐。

依据是

据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，真主的使者说：“谁一直在寺内等候礼拜，天使祝福他。只要他没坏小净，天使说：‘主啊！求你饶恕他。主啊！求你慈悯他。’你们等候礼拜时，等于一直在礼拜。”（《布哈里圣训实录》第659段，《穆斯林圣训实录》第649段）



《穆斯林圣训实录》中这样说：“只要他没离开礼拜之地，没伤害其他人，没坏小净，众天使一直为他祈祷。”（《穆斯林圣训实录》第649段）

◆ 刷牙

在任何时候刷牙属于笼统的圣行。先知特别鼓励人们刷牙，以致他说：“我多次要求你们用刷牙棍刷牙。”（《布哈里圣训实录》第888段）先知针对刷牙说：“刷牙能清洁口腔，取悦真主。”（《艾哈迈德穆斯林奈德圣训集》第7段，《奈萨仪圣训集》第5段）



根据逊奈，礼夜间拜、洗小净、每次礼拜、进家门时都要求刷牙。

◆ 每次礼拜洗小净

根据逊奈，穆斯林每次礼拜要重新洗小净。譬如他洗了小净后礼了昏礼，到了宵礼的时间时，重新洗小净，即便他一直未坏小净。



依据是

据阿慕尔·本·阿米尔传述，艾奈斯（求真主喜悦他）说，先知每次礼拜都洗小净。（《布哈里圣训实录》第214段）

根据逊奈，整天应该处于小净状态。据邵巴尼（求真主喜悦他）传述，先知说：“只有信士一直保持小净。”（《艾哈迈德穆斯林奈德圣训集》第22434段，《伊本·马哲圣训集》第277段，《达尔密圣训集》第655段）

祷告

与祈祷相关的圣行：

1) 祈祷前洗小净。

据艾布·穆萨（求真主喜悦他）传述，（该圣训篇幅较长）其中讲述了艾布·穆萨同其叔父艾布·阿米尔（求真主喜悦他）的一段对话。艾布·阿米尔受伤后对他说：“贤侄啊！你回去见真主的使者，替我向他致‘赛俩目’，对他说：‘艾布·阿米尔对你说，请你为我求饶恕。’”艾布·阿米尔任命我率领众人，没过多久他去世了。我向使者汇报了战况和艾布·阿米尔的情况，我对使者说，艾布·阿米尔说：“你对使者说：‘请他为我求饶恕。’”真主的使者叫人拿来水，洗了小净后举起双手祈祷说：“主啊！求你饶恕欧拜德·艾布·阿米尔。”我看到了使者两腋下的白肉。接着使者又祈祷说：“主啊！复生日求你使他居于你众多仆人之上。”（《布哈里圣训实录》第4323段，《穆斯林圣训实录》第2498段）

2) 面向天房方向。

据阿卜杜拉·本·阿拔斯（求真主喜悦他父子俩）传述，欧麦尔·本·哈塔卜（求真主喜悦他）给我讲述，拜德尔战役之日，多神教徒有一千人，穆斯林只有三百人。见此情景，真主的先知面向麦加，伸出双手向真主祈祷：“主啊！求你实现给我的承诺。主啊！求你满足给我的许约。主啊！如果你让这些穆斯林阵亡，大地上再无人崇拜你。”先知一直面向麦加伸手向真主苦苦哀求，甚至他的披单从双肩脱落下来，艾布·伯克尔过来捡起披单，给先知披上，然后站在先知身后说，“真主的先知啊！好啦，你这样哀求，真主定会实现对你的承诺。”接着真主降示：“当时，你们求援于你们的主，他就答应了你们：“我要陆续降下一千天使援助你们。”（战利品章：9）真主以一千天使援助了先知。（《穆斯林圣训实录》第1763段）

3> 举升双手。

祈祷时举升双手的圣训举不胜举，上述圣训就是一例。



4> 首先赞颂真主、祝福先知

据法达莱·本·欧拜德（求真主喜悦他）传述，有一次真主的使者坐的时候，忽然进来一个人，那人礼拜后祈祷说：“主啊！求你饶恕我，求你慈悯我。”真主的使者说道：“喂！礼拜者！你太心急了，当你礼拜完毕跪坐时，你先以最适当的赞词赞颂真主，然后祝福我，接着再向真主祈祷。”（《提尔密济圣训集》第3476段）

5> 用真主的尊名祈祷。

向真主祈祷时选用与其相适应的尊名，譬如向真主祈求给养时选念（供给的主啊）；祈求恩慈时选念（至仁至慈的主啊）；祈求坚强时选念（至强的主啊）；祈求赦宥时选念（至赦的主啊）；祈求治疗时选念（医治的主啊）。

向真主祈求什么，就选念与其相适宜的尊名。真主说：“真主有许多极美的名号，故你们要用那些名号呼吁他。”（高处章：180）

6> 重复祈祷且要执着。

诚如上述圣训所说，真主的先知面向麦加，伸出双手向真主祈祷：“主啊！求你实现给我的承诺。主啊！求你满足给我的许诺。主啊！如果你让这些穆斯林阵亡，大地上再无人崇拜你。”先知一直面向麦加升手向真主苦苦哀求，甚至他的披单从双肩脱落下来，艾布·伯克尔过来捡起披单，给先知披上，然后站在先知身后说，“真主的先知啊！好啦，你这样哀求，真主定会实现对你的承诺。”（《穆斯林圣训实录》第1763段）

据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，图法勒及其同伴来〔对使者〕说：“真主的使者，道斯人违抗真主，不接受真

不定时的圣行

理，请你祈求真主诅咒他们。”使者却祈祷说：“主啊！求你引导道斯人，求你使他们归顺伊斯兰。”（《布哈里圣训实录》第2937段，《穆斯林圣训实录》第2524段）

另据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，真主的使者说：“有一个人，他长途跋涉，风尘仆仆，高举着两手祈祷：‘主啊！主啊！’”（《穆斯林圣训实录》第1015段。即祈祷中重复、执着）

根据逊奈，每祈求一件事，连续祈祷三遍。据伊本·麦斯欧德（求真主喜悦他）传述，先知每诅咒，连续诅咒三遍，他每祈求，也连续祈求三遍。先知说：“主啊！求你惩罚古莱什人！”连说了三遍。（《布哈里圣训实录》第240段，《穆斯林圣训实录》第1794段）

7> 默默祈祷。

真主说：“你们要虔诚地、秘密地祈祷你们的主。”（高处章：55）默默祈祷显得更加虔诚，因此，真主表扬先知宰克里雅（祝他平安）说：“当时，他低声地呼吁他的主。”（麦尔彦章：3）有学者解释，低声呼吁真主，显得更加虔诚。

◆ 小贴士：或许有人问：我在祈祷中该祈求什么？

答：你可以祈求你想要的今后两世的任何食物，但尽量用经训中教导的言简意赅的祷词祈祷。你仔细观察这些祷词，会发现这些祷词涵盖了今后两世的福利。有人向先知提出这个问题，先知的答复非常全面，他教导的祷词言简意赅，包含了穆斯林今后两世所需，这是多么伟大和吉祥的福音！

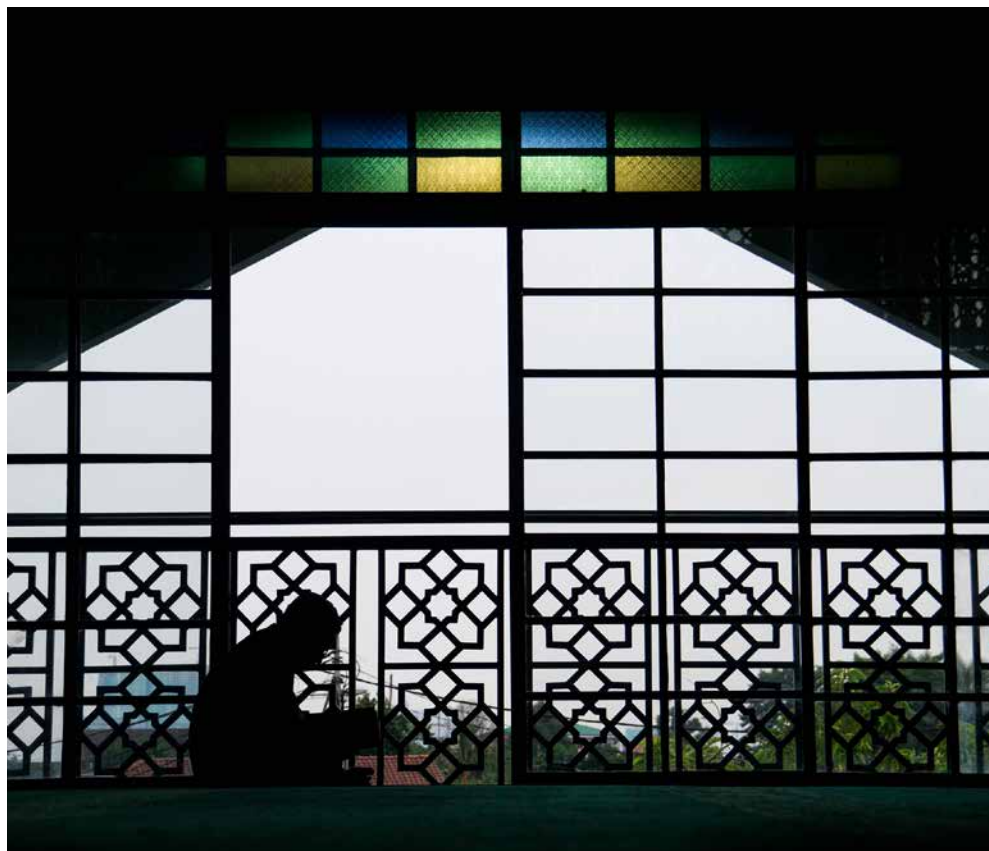


据艾布·马立克·艾什杰仪由其父传述，有人来对真主的使者说：“真主的使者，我向真主祈求时该怎么说？”先知说：“你说：‘主啊！求你饶恕我，慈悯我，给我安康，供我给养。’”先知竖起除大姆指以外的全部指头说：“祈求的这些事项涵盖你的今世和后世。”（《穆斯林圣训实录》第2697段）

在另一传述中：真主的使者教导刚归信伊斯兰的人念：“主啊！求你饶恕我，慈悯我，引导我，供给我。”（《穆斯林圣训实录》第2697段）

◆ 小贴士：

根据逊奈，穆斯林背地里为同胞做的祈祷必被应答，而祈祷者也将获得重大回赐。据艾布·代尔达依（求真主喜悦他）传述，先知说：‘穆斯林背地里为同胞做的祈祷必被应答。’穆斯林的头跟前站着一位专门负责的天使，每当他为同胞祈福时，天使说：‘主啊！求你准承。你将获得与其同样的。’”（《穆斯林圣训实录》第2733段）



- ◆ 你多么需要检讨自己，记赞安拉啊，尤其是在你忙碌和容易忽视的时间里。

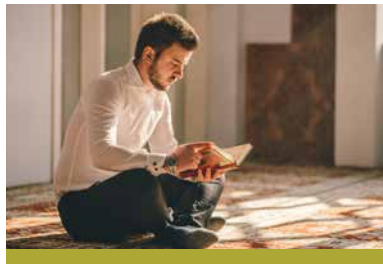
◆ 日常生活中的圣行还包括记念真主

最伟大、最尊贵的记念莫过于诵读真主的经典。诵读《古兰经》是一项伟大的功修，先贤们为此废寝忘食。“他们在夜间只稍稍睡一下，他们在黎明时向主求饶。”（播种者章：17~18）他们夜间既诵读《古兰经》又用先知教导的祷词祈祷。他们的夜间多么吉庆充实！而我们忽略了多少个夜晚和黎明时分，而那是祈祷的最佳时段。但愿我们夜间不求有功但求无过。

据罕玛德·本·栽德由阿塔·本·萨伊布传述，艾布·阿卜杜·拉哈曼说：“曾给我们教授《古兰经》的是这样一些人，他们每次学习《古兰经》不超过十节经文，直到完全领会其含义，然后再去学习另十节经文。因此，我们在学习《古兰经》诵读的同时也学会了实践。以后将出现一些人，他们对《古兰经》的背诵虽然滚瓜烂熟，却未深入至内心。”（参阅《名人传记》第4卷，269页）

◆ 记念真主会使心灵充满活力

当今很多人由于琐事繁多，心已生锈，麻木不仁，然而，记念真主能纯洁心灵，使心灵充满活力。据艾布·穆萨（求真主喜悦他）传述，先知说：“记念真主的人和不记念真主的人的譬喻如同活人和死人。”《布哈里圣训实录》第6407段。另据艾布·穆萨（求真主喜悦他）传述，先知说：“记念真主的家和不记念的家犹如活人与死人的比喻。”（《穆斯林圣训实录》第779段）



◆ 真主在《古兰经》中多处鼓励人们赞颂真主：

- ① 真主鼓励仆人多多赞颂真主。真主说：“归信的人们啊！你们应当常常记念真主，你们应当朝夕赞颂他超绝万物。”（同盟军章：41~44）

- ② 真主承诺，凡赞颂真主的男女，将获得赦宥和重大报酬。真主说：“常记念真主的男女，真主已为他们预备了赦宥和重大的报酬。”（同盟军章：35）
- ③ 真主警告我们，要我们提防伪信士的特征，他们的特征之一就是很少记念真主。真主说：“伪信者，的确想欺骗真主，他将以他们的欺骗回报他们。当他们站起来去礼拜的时候，他们懒洋洋地站起来，他们沽名钓誉，他们只稍稍记念真主。”（妇女章：142）
- ④ 真主告诫我们，别让金钱子女耽误我们记念真主。真主说：“归信的人们啊！你们的财产和子女，不要使你们忽略了记念真主。谁那样做，谁是亏折的。”（伪信者章：9）
- ⑤ 请君深思以下经训中提到的无限殊荣。真主说：“你们记念我，我就记念你们。”（黄牛章：152）在由艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述的“古都斯圣训”中真主说：“我就如同我的仆人对我的猜想的那样对待我的仆人（若他猜想我会原谅他、赦宥他，我就原谅他、赦宥他。若他猜想我会惩罚他，我就惩罚他），当他记念我时，我同他在一起，他在心里记念我时，我就在心里记念他，他当着人的面记念我时，我就当着比其更强的人的面记念他。”（《布哈里圣训实录》第7405段，《穆斯林圣训实录》第2675段）

◆ 圣训中教导记念真主的赞词很多，举例如下：

- ① 据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，真主的使者说：“谁每天诵念一百遍（除真主外，再无应受崇拜的主。独一无二，王权只归他，一切赞颂全归他，他是全能于万事的主），谁将获得释放十个奴隶的回赐，[天使]给他记录下一百件善行，为他勾销一百条罪恶，这祈祷还能成为他当天防范恶魔的堡垒，直到天黑。任何人的善行赶不上他的善行，唯有念这祷词的数目比他更多

的人。谁每天念一百遍 **سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ**（赞颂真主超绝、赞颂真主），他的一切罪过统统被勾销，即使其罪恶多如大海泡沫。”

- ② 据艾布·易司哈格传述，阿慕尔·本·迈蒙说，谁念十遍（除真主外，再无应受崇拜的主宰，他独一无二。王权只归他，一切赞颂全归他，他是全能于万事的主），等同于释放了易司马仪的四个子孙。（《布哈里圣训实录》6404段，《穆斯林圣训实录》第2693段）
- ③ 据赛阿德·本·艾布·宛葛斯（求真主喜悦他）传述，我们在真主的使者跟前，使者问：“你们谁能够每天做一千件善事？”同坐的一个人问使者：“谁能够[一天]做一千件善事呢？”使者说：“谁念一百遍 **سُبْحَانَ اللَّهِ**（赞颂真主超绝万物），给他记录一千件善行，勾销他一千件过错。”（《穆斯林圣训实录》第2698段）
- ④ 据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，真主的使者说：“谁每天念一百遍 **سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ**（赞颂真主超绝、赞颂真主），他的一切罪过统统被勾销，即使其罪恶多如大海泡沫。”（《布哈里圣训实录》第6405段，《穆斯林圣训实录》第2691段）在《穆斯林圣训实录》另一传述中：据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，真主的使者说：“谁早晚各念一百遍（赞颂真主超绝，赞颂真主），复生日无人能比得上他的功修，唯有念该赞词同样次数或次数更多的人。”（《穆斯林圣训实录》第2692段）

讲述记念真主及其尊贵的圣训多不胜数，以上只是重点举例。据艾布·穆萨（求真主喜悦他）传述，真主的使者对我说：“我指引你乐园的一座宝藏好吗？”我说：“真主的使者，非常好。”使者说：“你念：**لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ**（无法无力，惟凭真主）。”（《布哈里圣训实录》第4202段，《穆斯林圣训实录》第2704段）

据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，真主的使者说：“我赞念（赞颂真主超绝；一切赞颂全归真主；除真主外绝无应受崇拜的；真主至大）对我来说强于拥有太阳普照的一切。”（《穆斯林圣训实录》第2695段）

向真主祈求饶恕也属于对真主的记念。据艾甘勒·穆宰尼（求真主喜悦他）传述，真主的使者说：“我的心也有麻痹大意的时候，我每天必向真主求饶一百遍。”（《穆斯林圣训实录》第2702段）

先知不仅自己向真主祈求饶恕，而且还鼓励他人祈求饶恕。据艾甘勒·穆宰尼（求真主喜悦他）另一传述中，真主的使者说：“众人啊！你们当向真主忏悔，我确实每天向真主忏悔一百遍。”（《穆斯林圣训实录》第2702段）

在《布哈里圣训实录》中据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，我听真主的使者说：“指真主发誓！我在一天之内向真主求饶、忏悔七十多次。”（《布哈里圣训实录》第2702段）仆人不应忽略向真主祈求饶恕。

最后我们以《布哈里圣训实录》及《寻根定律》两部圣训集中的最后一段圣训来结束这本小册子。据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，真主的使者说：“有两句言辞，最令至仁主喜欢，念起来轻松，在秤盘中的份量却很重。[这两句是]：（苏卜哈南拉黑外比哈木迪黑，苏卜哈南拉黑里阿最米）。”意思是：赞主超绝赞颂他，赞颂伟大的真主清净。（《布哈里圣训实录》第6406段，《穆斯林圣训实录》第2694段）

一切赞颂全归全美恩典的真主

Chinese

序

晨礼前的圣行

晨礼的时间

祖哈拜

晌礼拜
晡礼的时间

昏礼的时间

宵礼的时间

饮食的圣行

饮食的圣行

服饰的圣行

打喷嚏和打哈欠
时注意的圣行

日常生活中的其
他圣行

日常 圣行献礼



اللغة الصينية
CHINESE
LANGUAGE



جميع لغات المشروع
ALL LANGUAGES