

每天

**1000**

多件圣行

作者：哈立德·胡赛南（科）

译者：苏 强

## 前言

一切赞颂全归安拉，至赦的，至慈的，厚恩的，全能的，掌控心眼的，全知幽明的，我早晚持之以恒地赞颂他，我作证：除独一无二偶的他外绝无应受崇拜者，念此证词者能脱离火刑；我作证：穆罕默德是他选派的先知，愿安拉赐福于他、他的家眷和值得尊重、尊敬的圣门弟子永远幸福。

穆斯林日常生活中最重要的事就是在他所有的言谈举止中遵行使者的圣行，用圣行来规范他一天的生活。

宰奴尼·米苏勒说：效仿使者的品德、行为，遵守其命令和圣行是喜爱安拉的标志。

至高的安拉说：你说：如果你们喜爱安拉，就跟随我吧，安拉会喜爱你们并饶恕你们的罪恶。安拉是至恕的、至慈的。《仪姆兰家属章 31 节》

哈三·拜索勒说：喜爱使者的标志就是跟随圣行。信士的品级是以跟随使者来衡量的，所以当他更多的实践圣行时他在安拉跟前更高尚，更尊贵。因此为了使穆斯林能在日常生活、功修、吃喝、睡觉、人际交往、居家出行、举止着装中履行圣行，我编辑了这本小册子。

试想，假如我们中有人丢了一笔钱，他肯定着急，忧愁并努力寻找，直至找到、然而我们在生活中丢弃了多少圣行，我们为之悲伤过吗？我们努力遵行过吗？

我们看重金钱超过看重圣行，这实属我们生活中所遭遇的灾难。假如有人说：谁遵行一件圣行，他将获得一笔钱，那么你势必发现人们从早到晚在生活的各种事务中遵行圣行，因为他们将遵行每件圣行后得一笔钱的利益。当你被放进坟墓，被土掩埋时，钱对你又有什么用呢？

至尊的安拉说：不然，你们宁愿选择今世，而后世才是更好更久的。《至尊章 16—17 节》。

这本小册子中所说的圣行是指：遵行者能获得回赐，丢弃者不受惩罚的圣行。即每天反复做的而且每个人都能够做到的圣行。

我发现假如人们尽力遵行日常生活中圣行，每天便能遵行一千多件圣行。

这本小册子只想告诉你遵行这一千多件圣行最容易的方法。

假若穆斯林每天尽力遵行一千件圣行，那么一个月就是三万件圣行。试想，不知道圣行的人或者知道但未遵行圣行的人，他失去了多少品级和善功，他确实太薄福了。

遵行圣行确实有很多好处：

- 1.得到安拉喜爱穆民的品级
- 2.弥补主命中产生的缺陷
- 3.预防陷入异端
- 4.属尊重安拉的标识

伊斯兰民族啊，赶快遵行圣行吧，在你们的生活中复兴圣行吧，除了你们还有谁复兴圣行呢？这是全心全意喜爱使者的证明，忠诚跟随使者的标志。

## 醒来时的圣行

1.用手抹去脸上的睡痕。脑威、伊本哈吉尔定为可嘉。因为圣训提及使者醒来后坐起来用手抹去脸上的睡痕。《穆斯林》

2.念赞词

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا، وَإِلَيْهِ النُّشُورُ

译文：一切赞颂全归安拉，他使我们死后复活，他掌管复生。《布哈里》

3.刷牙，使者夜间醒来时刷牙。《布哈里、穆斯林》

4.呛鼻，使者说：你们一人睡觉醒来时，应呛鼻三次，因为恶魔在他的鼻腔内过夜。《布哈里、穆斯林》

5.洗两手三次，使者说：你们一人睡觉醒来时先不要将手放入器皿中，直至洗手三次。

《布哈里、穆斯林》

刷牙的哲理是：刺激清醒、活跃、除口臭。

## 出厕所的圣行

1.左脚先进，右脚先出。

2.进厕所时念：

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْخُبْثِ وَالْخَبَائِثِ

译文：主啊求你保护我免遭男女恶魔的伤害。《布哈里、穆斯林》

出厕所时念：

عُفْرَانِكَ

译文：求你饶恕《铁米济、艾布达吾代、伊本玛哲》

人们每天要进厕若干次，进去时做到两件圣行，出来时做到两件圣行。

“胡布斯、合巴以斯”是指男女恶魔，进厕者祈求安拉保护他免遭其伤害，因为厕所是它们的居所。

## 小净的圣行

- 1.念泰斯米。
- 2.小净前洗手三次。
- 3.洗脸前先漱口呛鼻三次。
- 4.用左手擤鼻，圣训提到：他洗了两手三次，然后漱口呛鼻再洗脸三次。《布哈里、穆斯林》
- 5.用力漱口呛鼻，这是对没有封斋的人而言。使者说：“你当用力呛鼻，除非你是封斋者。”《四部圣训集》

用力漱口即：使水到达口腔全部。

用力呛鼻即：把水吸入鼻腔深处。

- 6.用一捧水漱口呛鼻，二者之间不分开，圣训提到：使者用一捧水漱口呛鼻。《布哈里、穆斯林》
- 7.漱口时刷牙，使者说：“若不是给我的民族造成困难，我一定命令他们每次洗小净时刷牙。”《艾哈买德、乃撒仪》
- 8.洗脸时搜洗浓密的胡须，先知洗小净时搜洗胡须。《铁米济》
- 9.抹头的样式：从头前端摸至脑后，再摸回至前端。必定的摸法是摸全头，不论哪种摸法。使者摸头时从前摸到后又从后摸到前。《布哈里穆斯林》

10.搜洗手指缝和脚趾缝，使者说：“你洗全小净搓洗指缝”。《四部圣训集》

11.起右：即：先洗右手后洗左手，先洗右脚后洗左脚，圣训提到：使者穿鞋、净身时喜欢起右，《布哈里、穆斯林》

12.洗脸洗手超过一次直至三次。

13.小净结束后念作证词：

أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا

عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ

译文：我作证，除独一无二的安拉外，绝无应受崇拜者，我作证，穆罕默德是他的仆人及使者。念作证词的效果：天堂的八道门为他打开任他选入。《穆斯林》

14.在家中洗小净，使者说：“谁在家中洗了小净，然后步行去安拉的房子完成安拉规定的礼拜，那么他的两脚步行，一个消除罪恶，一个提升品级。”《穆斯林》

15.搓洗，一边倒水一边搓洗肢体，或把水倒在肢体上然后搓洗。

16.节约用水，使者用一孟代容器的水洗小净。（一个孟代相当于一斤左右水）《布哈里、穆斯林》

17.洗四肢越过必洗部位以上。

艾布胡莱勒洗小净时，洗手洗到臂，洗脚洗到小腿。他说：我看见使者曾这样洗小净。《穆斯林》

18.小净后礼两拜，使者说：“谁就像我洗的那样洗小净，然后礼两拜，拜中没有乱想，他以往的罪恶被饶恕”。《布哈里、穆斯林》，另一传述：必入天堂。

19.洗全每个肢体。穆斯林每天洗小净若干次，有洗五次的，有些因礼上午拜或夜间拜就会多于五次。

穆斯林每次洗小净都重复这些圣行，就能获得丰厚的报酬。

遵行小净圣行的效果：使者的话可以证明：“谁洗全小净，他的罪恶就从身体上消失，甚至从指甲缝消失。”《穆斯林》。

使者说：“你们谁洗全小净然后虔诚礼两拜，他必进天堂，得到饶恕”《穆斯林》

脑威说：他之所以获得这样的品级是因为跟私欲作斗争远离恶魔的教唆，坚持斗争到底，一刻也不忽视，就因为他的努力、专一，才从恶魔上得到平安。

## 刷牙

穆斯林每天有多次特定刷牙的时间，使者说：若不是担心给我的民族造成困难，我必命令他们每次礼拜时刷牙。《布哈里、穆斯林》

穆斯林每天刷牙不少于 20 次，礼五番拜时刷牙，礼主命拜前后圣行拜时刷牙，上午拜时刷牙，奇数拜时刷牙，进屋时刷牙。

穆斯林搜集阿伊舍传述：使者进屋后做的第一件事是刷牙。

.故当你进屋时、诵读古兰经时、口有异味时、睡觉醒来时、洗小净时刷牙就遵行了刷牙的圣行。

使者说：“刷牙即洁净口腔，博取主喜”。《艾哈买德》

遵行刷牙这一圣行的效果：

1 安拉喜欢刷牙的仆人。

2 洁净口腔。

现代医学研究发现刷牙棍含有益于牙齿牙龈的物质：

1.抗菌物质

2.洁净口腔物质

3.洁净牙齿物质

4.消除口臭物质

## 穿鞋的圣行

使者说：“你们穿鞋时先穿右脚，脱鞋时先脱左脚。穿鞋就要两脚都穿，脱鞋就要两脚都脱。”《穆斯林》

这件圣行，穆斯林每天出入清真寺、出入厕所时、出入家门时重复多次，所以举意遵行圣行，按圣行要求穿鞋就能获得丰厚的回赐，且他的一切举止都是按圣行完成。

## 穿衣、脱衣的圣行

因为洗大净、睡觉等原因，脱衣穿衣是大多数人每天重复多次的行为。脱衣穿衣也有好多圣行。

- 1.脱衣、穿衣时念泰斯米。脑威说：做任何工作时念泰斯米为可嘉。
- 2.使者穿衣、缠头巾时念：主啊，我向你祈求它的福利及它带来的福利，求你保护我免遭它的祸害及它带来的祸害。《艾布达吾代、提尔米济、艾哈买德》
- 3.穿衣时从右边开始，使者说：“你们穿衣时从右边开始。”《提尔米济、艾布达吾代、伊本玛哲》
- 4.脱衣时先脱左边再脱右边。

## 出入家的圣行

脑威说：念泰斯米、多念记主词、说赛俩目为可嘉。

1. 进屋时记念安拉。使者说：“一个人进屋时记念安拉，吃饭时记念安拉，恶魔就会说：你们无处过夜，无处吃饭。”《穆斯林》

2. 进屋时念祈祷词。使者说：“主啊我向你祈求出入时的福利。我们以安拉之名进屋，以安拉之名出去。我们只托靠安拉。然后给家人说赛俩目。”《艾布达吾代》

他出入家时意识到托靠安拉，所以他一直与安拉保持联系。

3. 刷牙。使者进屋后先刷牙。《穆斯林》

4. 说赛俩目。清高的安拉说：“你们进屋时给你们自己说赛俩目，这是来自安拉吉庆而佳美的祝贺。”《光明章 61 节》

如果穆斯林在清真寺礼完每番主命拜后回家，那么，他每天遵行的进屋的圣行就是 20 次。

出门时念：奉安拉之名，我托靠安拉，无法无力，唯凭安拉。有人就会说：你达到满足了，你受保护了，你被引导了。恶魔离开你了。《提尔米济、艾布达吾代》

穆斯林每天出门若干次：去清真寺礼拜、出去工作、出去谋生。每当出去时就遵行这些圣行，那么就能获得丰厚的报酬。

遵行出门的圣行的效果：

1. 得到保护，免遭今世和后世使你烦恼的事物的折磨。
2. 免遭来自人类和精灵的各种伤害。
3. 得到引导，在你所有教门的事务和今世的事务中都能得到安拉的引导。

## 去清真寺的圣行

1. 早去清真寺。使者说：“假若人们知道宣礼和第一排的回赐，然后只有抓阄才能得到，他们一定会抓阄。假若他们知道早去礼拜的回赐，他们一定争先早去。假若他们知道宵礼和晨礼的重要性，他们一定会去礼的，即使爬着去。”

《布哈里、穆斯林》

2. 去清真寺的祈祷词：

اللَّهُمَّ اجْعَلْ فِي قَلْبِي نُورًا، وَفِي لِسَانِي نُورًا، وَفِي سَمْعِي

نُورًا، وَفِي بَصَرِي نُورًا، وَمِنْ خَلْفِي نُورًا وَمِنْ أَمَامِي

نُورًا، وَاجْعَلْ مِنْ فَوْقِي نُورًا، وَمِنْ تَحْتِي نُورًا، اللَّهُمَّ

## أَعْطِنِي نُورًا

译文：主啊，求你赐予我心灵的光明，口舌的光明，听觉的光明，视觉的光明，求你赐予我上下前后左右的光明。主啊求你赐予我光明。《穆斯林》

3. 稳重的去清真寺。使者说：你们听见内宣礼时应当稳重地去礼拜。《布哈里、穆斯林》

稳重即：动作从容，不慌忙。庄重即：降低视线，声音低下，不左顾右盼。

4. 步行去清真寺。法学家主张：去清真寺时步伐均匀、不慌不忙的走是圣行。以便步行去清真寺者获得更多回赐。这是依据多步行去清真寺优越的教法明文。

使者说：“我指引你们一种方法，安拉借此消除你们的过错、提高你们的品级，好吗？众人说：好的安拉的使者，你讲吧。使者说：多步行去清真寺。”《穆斯林》

5. 进大殿时念：

اللَّهُمَّ افْتَحْ لِي أَبْوَابَ رَحْمَتِكَ

译文：主啊，求你为我打开你的怜悯之门吧。使者说：“你们一人进大殿时应祝福祝安使者并念：

اللَّهُمَّ افْتَحْ لِي أَبْوَابَ رَحْمَتِكَ

译文：主啊求你为我打开你的怜悯之门吧”。《奈撒仪、伊本马哲、》

6.进大殿时右脚先进。艾乃斯本马利克说：圣行是：进大殿时右脚先进，出大殿时左脚先出。《哈肯依照穆斯林的辑录条件搜集此段圣训》

7.抢先第一排，使者说：“假若人们知道宣礼和第一排的回赐，然后只有抓阄才能得到，他们一定会抓阄。”《布哈里、穆斯林》

8.出大殿时念：

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ مِنْ فَضْلِكَ

译文：主啊，我祈求你的恩惠。《穆斯林》。奈萨仪加了一句：出大殿时也祝福祝安使者。

9.出大殿时左脚先出。艾乃斯上述的话可以证明。

10.礼庆贺拜。使者说：“你们进大殿后礼两拜再坐下。”《布哈里、穆斯林》

沙菲尔说：礼庆贺拜是教法规定的，甚至在禁止礼拜的时间也可以礼。

哈菲兹说：学者公决：庆贺拜是圣行。

穆斯林在清真寺礼五番拜时，力求遵行的圣行多达 50 件。

## 宣礼

宣礼的圣行是五件，如伊本盖伊姆在其著作《咋度里迈阿德》中所述：

1. 听见宣礼者念就像宣礼员所念的，但是（快来礼拜，快来成功）除外，听见此句时要念：

لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ

译文：无法无力，唯凭安拉。《布哈里、穆斯林》。  
这件圣行的效果：使人必进天堂。如穆斯林传述的圣训所述。

2. 听见宣礼者念：

أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ وَأَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ

وَرَسُولُهُ، رَضِيتُ بِاللَّهِ رَبًّا، وَبِمُحَمَّدٍ رَسُولًا، وَبِالْإِسْلَامِ

دِينًا

译文：我作证，除安拉外绝无应受崇拜者，我作证，穆罕默德是安拉的使者，我情愿安拉为主宰，伊斯兰为信仰，穆罕默德为使者。《穆斯林》。  
遵行这件圣行的效果：他的罪恶被饶恕。如本段圣训所述。

3. 回答宣礼结束后赞圣，最完美的赞圣词是带有祝福先知伊布拉黑麦的赞圣词，再没有比这个更

完美的赞圣词了。使者说：“你们听见宣礼时念就像宣礼员念的那样，然后你们祝福我，谁祝福我一次，安拉祝福他十次。”《穆斯林》

遵行这件圣行的效果：

安拉祝福他十次。安拉祝福他的意思就是：在天使面前赞扬他。

带有祝福先知伊布拉黑麦的赞词是：

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى

إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ اللَّهُمَّ بَارِكْ عَلَى

مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا بَارَكْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ

إِبْرَاهِيمَ إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ”

译文：主啊，求你赐福于穆罕默德及其家眷，犹如你赐福于伊布拉黑麦及其家眷那样，你是被赞颂的、伟大的。主啊求你赐予穆罕默德及其家眷吉庆，犹如你赐予伊布拉黑麦及其家眷吉庆那样，你是被赞颂的、伟大的。《布哈里》

4.祝福使者后念：

اللَّهُمَّ رَبَّ هَذِهِ الدَّعْوَةِ النَّامَةِ، وَالصَّلَاةِ الْقَائِمَةِ، أَتِ مُحَمَّدًا

الْوَسِيلَةَ وَالْفَضِيلَةَ، وَابْعَثْهُ مَقَامًا مَحْمُودًا الَّذِي وَعَدْتَهُ

译文：享有这完美的召唤和即将成立的拜功的主啊求你赏赐穆罕默德说情权和恩惠吧，在你许诺他的背颂扬的地方复活他。《布哈里》

念此祈祷词的效果：谁念此祈祷词，先知为他说情。

5.此后为自己祈祷，祈祷安拉赐予他恩惠，会得到应答。使者说：“你念宣礼员所念的，结束后，你祈求安拉，你会得到所祈求的。”《艾布达吾代、》伊本哈吉勒评为俊美的圣训，伊本恒巴尼评为正确的圣训。

听见宣礼时尽力遵行的圣行共计 25 件。

## 内宣礼的圣行

念内宣礼时同样做前四件圣行，这是立法常务委员会做出的教法裁决。念内宣礼时遵行的圣行共计 20 件。

遵行这件圣行的益处：听见内宣礼者念宣礼员所念，除过“快来礼拜，快来成功”，他念：

لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ

译文：“无法无力，唯凭安拉”。听到“拜功已经成立”时他也念一样的念词。不要念：“安拉使它成立，使它长久”因为有关念这句的圣训是羸

弱的。

## 面向遮挡物礼拜

使者说：“你们谁礼拜时，当面向遮挡物礼拜，靠近点，不要让人在他与遮挡物之间走过。”

《艾布达吾代、伊本玛哲、伊本胡宰麦》

这是礼拜时设遮挡物的明文依据，无论在寺里还是家里，男女一样。有些礼拜者丢弃了这件圣行，没有设置遮挡物而礼拜。

穆斯林每天重复这件圣行若干次，如：礼固定的圣行拜时、礼上午拜时、礼庆贺拜时、礼奇数拜时都在重复此圣行。女人在家礼主命拜也重复此圣行。

至于跟随伊玛目礼拜时，伊玛目就是跟拜者的遮挡物。

## 有关遮挡物的律例

1. 礼拜者在朝向前面设置任何东西可以做遮挡物，如：墙、棍、柱子。并不限于横放遮挡物
2. 至于遮挡物的高度则就像驼鞍的后靠背约一扎高。
3. 双脚与遮挡物之间的距离约三尺，能够叩头下去就行。

4.遮挡物只法定领拜者和单礼拜者设置，不论主命拜还是副功拜。

5.领拜者设置的遮挡物也是跟拜者的遮挡物，所以必要时可以在跟拜者前面走过。

遵行此圣行的效果：

1.如果经过者属坏拜或损拜之类的，如女人、驴、黑狗等，遮挡物可以保护拜功不被破坏。

2.防止目光仰视，阻挡他人经过。因为设遮挡物者多半是注视遮挡物的，他的思想会集中于礼拜。

3.礼拜者给经过者留点余地就不至于在他前面经过。

## 每天礼的副功拜

1.固定的圣行拜，使者说：“只要有穆斯林每天为安拉礼十二拜副功拜，那么安拉会给他在天堂里建一所房子。”《穆斯林》

这十二拜指：晌礼前四拜后两拜，昏礼后两拜，宵礼后两拜，晨礼前两拜。

亲爱的兄弟啊！难道你不向往天堂里的房子吗？请遵使者的忠言，礼十二拜吧。

2.上午拜，礼上午拜相当于 360 次施舍，那是因为人体有 360 根骨头，为了感恩，每根骨节需要

人每天替他施舍一次，但两拜上午拜就能完成。  
礼上午拜的效果：

使者说：“人体的每根骨节每天都有施舍，每句赞词是施舍，劝善是施舍，戒恶是施舍，上午的两拜可以代替这一切。”《穆斯林》

艾布胡莱勒说：我的挚友嘱咐我：每个月封三天斋，礼两拜上午拜，睡前礼奇数拜。《布哈里、穆斯林》

上午拜的时间：

太阳升起后一刻钟至晌礼前一刻钟。

上午拜最佳时间：

上午阳光强烈时。

上午拜数：至少两拜最多八拜。有学者主张多不限数。

3.晡礼的圣行拜，使者说：“愿安拉慈悯晡礼前礼四拜的人。”《艾布达吾代》

4.昏礼的圣行拜，使者说：“你们在昏礼前礼拜，第三次说愿意礼的人礼。”《布哈里》

5.宵礼的圣行拜，使者说：“每两次宣礼之间有礼拜，每两次宣礼之间有礼拜，每两次宣礼之间有礼拜，第三次说：愿意礼的人礼”。

《布哈里、穆斯林》

脑威说：两次宣礼是指外宣礼和内宣礼。

## 夜间拜的圣行

使者说：“除伊历九月斋，最贵的斋戒是安拉的禁月的斋戒。除主命拜，最贵的礼拜是夜间拜。”《穆斯林》

1. 夜间拜最贵的拜数是十一拜或十三拜，且延长站立。

圣训提到：使者曾礼十一拜，那就是他的礼拜。

《布哈里》。另一传述：他在夜间礼十三拜。《布哈里》

2. 礼夜间拜时刷牙是圣行，念伊姆兰家属章 190 节至结尾经文是圣行。

3. 念使者曾念的祈祷词是圣行：

اللَّهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ أَنْتَ قَيِّمُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَنْ فِيهِنَّ،

وَلَكَ الْحَمْدُ أَنْتَ نُورُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَنْ فِيهِنَّ، وَلَكَ

الْحَمْدُ أَنْتَ مَلِكُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ، وَلَكَ الْحَمْدُ أَنْتَ الْحَقُّ

وَعَذُّكَ الْحَقُّ، وَلِقَاؤُكَ حَقٌّ، وَقَوْلُكَ حَقٌّ، وَالْجَنَّةُ حَقٌّ،

وَالنَّارُ حَقٌّ، وَالنَّبِيُّونَ حَقٌّ، وَمُحَمَّدٌ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

حَقٌّ، وَالسَّاعَةُ حَقٌّ، اللَّهُمَّ لَكَ أَسْلَمْتُ، وَبِكَ أَمَنْتُ، وَعَلَيْكَ

تَوَكَّلْتُ، وَإِلَيْكَ أُنِيبُ، وَبِكَ خَاصَمْتُ، وَإِلَيْكَ حَاكَمْتُ،

فَاغْفِرْ لِي مَا قَدَّمْتُ وَمَا أَخَّرْتُ، وَمَا أَسْرَرْتُ وَمَا أَعْلَنْتُ،

أَنْتَ الْمُقَدِّمُ، وَأَنْتَ الْمُؤَخِّرُ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ

译文：主啊，赞颂归你，你是维护天地及天地间一切的主，赞颂归你，你是天地及天地间一切的光，赞颂归你，你是掌管天地的，赞颂归你，你是真的，你的许诺是真的，见面你是真的，你的言辞是真的，天堂是真的，火狱是真的，先知是真的，穆罕默德是真的，复生日是真的。主啊，我只顺从你，皈信你，信赖你，归依你，我只为你与人辩论，我只向你诉讼，求你饶恕我以前的、以后的罪过，饶恕我公开的、秘密的罪过，你是使人前进的，使人后退的，除你外绝无应受崇拜的。《布哈里、穆斯林》

4. 先礼两拜轻快的夜间拜是圣行，为了活跃的礼后面的夜间拜。使者说：你们一人礼夜间拜时，先礼轻快的两拜。《穆斯林》

5. 礼夜间拜时念使者曾念的祈祷词是圣行：

اللَّهُمَّ رَبَّ جَبْرِيلَ وَمِيكَائِيلَ وَإِسْرَافِيلَ فَاطِرَ السَّمَوَاتِ

وَالْأَرْضِ عَالِمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ أَنْتَ تَحْكُمُ بَيْنَ عِبَادِكَ فِيمَا

كَانُوا فِيهِ يَخْتَلِفُونَ اهْدِنِي لِمَا اخْتُلِفَ فِيهِ مِنَ الْحَقِّ بِإِذْنِكَ

إِنَّكَ تَهْدِي مَنْ تَشَاءُ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ

译文：养育贾布勒利、米卡伊利、伊斯拉菲利的主啊，创造天地的主啊，全知幽明的主啊，你是裁决你的众仆之间分歧的，求你以你的意欲引导我明理他们所分歧的事，的确，你引导你所意欲的人走向端正的道路。《穆斯林》

6. 延长夜间拜是圣行：有人问使者：哪种礼拜最贵？使者说：站立长的礼拜。《穆斯林》。这里的“古奴提”指站立。

7. 念到讲述惩罚的经文时，求护佑是圣行：我求安拉护佑免遭惩罚。念到讲述慈悯的经文时，祈求慈悯是圣行：主啊我祈求你的恩惠。念到清赞安拉的经文时，赞颂安拉是圣行。圣训提到：他缓慢地念诵，当念到赞颂的经文时，他赞颂安拉；念到祈祷的经文时，他祈祷安拉；念到讲述惩罚的经文时，他求护佑。《穆斯林》。

有助于夜间起来礼拜的因素：

1. 祈祷
2. 不要熬夜
3. 午休
4. 放弃罪恶
5. 与私欲做斗争

## 奇数拜

奇数拜有很多圣行。

1. 礼三拜奇数拜者，第一拜““开端章”后念“至尊章”，第二拜念“不信道的人们”，第三拜念“忠诚章”是圣行。《艾布达吾代、提尔米济》
2. 奇数拜结束后念：

سُبْحَانَ الْمَلِكِ الْقُدُّوسِ

译文：“赞颂掌管权力的主、神圣的主超绝万物”。  
三次。

达尔古图尼增加：第三次拉长声音高声念：

رَبِّ الْمَلَائِكَةِ وَالرُّوحِ

译文：“养育众天使和精神的主”，《艾布达吾代、乃撒仪》

## 晨礼的圣行

有几件特别的圣行：

1. 轻快地礼：阿伊舍传述说：使者在晨礼的外宣与内宣礼之间轻快地礼两拜。《布哈里、穆斯林》

2. 第一拜中念：“黄牛章 136 节”据另一传述：他在第二拜中念：“伊姆兰家属章 52 节”，
3. 另一传述：他在第二拜中念：“伊姆兰家属章 64 节”。《穆斯林》。另一传述：他在晨礼的两拜圣行拜中念：“不信道的人们”和“忠诚章”《穆斯林》。
4. 右侧卧：使者礼完晨礼的两拜圣行拜后右侧卧。《布哈里》。

在家礼晨礼的圣行拜时，为遵行圣行，礼完后右侧卧，哪怕几分钟。

## 晨礼后坐着

先知礼完晨礼后坐在礼拜处直至太阳完全升起。  
《穆斯林》

脑威说：“哈斯那艾”的意思是指升高。

多么大的恩典啊！安拉确以命令众天使为拜前或拜后坐在礼拜处的人祈祷求饶说：

، اللَّهُمَّ اغْفِرْ لَهُ ، اللَّهُمَّ ارْحَمْهُ

译文：“主啊求你饶恕他，怜悯于他”。如圣训所述。

穆斯林兄弟啊请看看你在安拉那里的地位，当你顺从他时，他会命令接近他的众天使为你祈祷。

## 礼拜念词方面的圣行

1. 开拜祈祷词：即开拜大赞词之后念：

سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَبِحَمْدِكَ، وَتَبَارَكَ اسْمُكَ، وَتَعَالَى جَدُّكَ، وَلَا

إِلَهَ غَيْرُكَ

译文：“主啊清赞你、夸赞你，你的尊名真吉庆，你的尊严真伟大，除你外，绝无应受崇拜者”。

《四位搜集》

另一祈祷词：

اللَّهُمَّ بَاعِدْ بَيْنِي وَبَيْنَ خَطَايَايَ كَمَا بَاعَدْتَ بَيْنَ الْمَشْرِقِ

وَالْمَغْرِبِ، اللَّهُمَّ نَقِّنِي مِنْ خَطَايَايَ كَمَا يُنَقَّى التُّوبُ الْأَبْيَضُ

مِنَ الدَّنَسِ، اللَّهُمَّ اغْسِلْنِي مِنْ خَطَايَايَ، بِالنُّجِ وَالْمَاءِ

وَالْبَرَدِ

译文：“主啊！求你使我远离我的过错犹如东西方之间的距离，主啊，求你清除我的过错，犹如白色衣物的污垢被清除一样，主啊，求你用雪水、雨水、凉水清洗我的过错。”《布哈里、穆斯林》

2. 念求护词。
3. 念泰斯米。
4. 念阿米乃。
5. 开端章后念其它章节：是指在晨礼拜、聚礼拜、昏礼和四拜主命拜的礼拜中前两拜和所有圣行拜中念其它章节。这是对单独礼拜者而言；（至于跟拜者在低念的礼拜中则念其它章节，在高念的礼拜中不念。）
6. 鞠躬起来后念：

مِلْءَ السَّمَوَاتِ وَمِلْءَ الْأَرْضِ وَمَا بَيْنَهُمَا، وَمِلْءَ مَا شِئْتَ

مِنْ شَيْءٍ بَعْدُ. أَهْلَ الثَّنَاءِ وَالْمَجْدِ، أَحَقُّ مَا قَالَ الْعَبْدُ، وَكُنَّا

لَكَ عَبْدٌ. اللَّهُمَّ لَا مَانِعَ لِمَا أُعْطِيتَ ، وَلَا مُعْطِيَ لِمَا مَنَعْتَ ،

وَلَا يَنْفَعُ ذَا الْجَدِّ مِنْكَ الْجَدُّ

译文：“充满天地万物的赞颂，充满你所意欲的一切的赞颂，你是应受赞颂与夸赞的，这是仆人所念的最真实的赞颂；主啊，我们都是你的仆人，你所恩赐的，没有人能阻挡，你所阻挡的，没有人能给予，在你跟前，富有者的财富毫无裨益。”并念：

رَبَّنَا وَلَكَ الْحَمْدُ، حَمْدًا كَثِيرًا طَيِّبًا مُبَارَكًا فِيهِ

译文：“养育我们的主啊，一切吉祥佳美的赞颂归你””

7. 超过一次的念鞠躬、叩头中的赞词。

8. 两叩头之间不止一次的念：

رَبِّ اغْفِرْ لِي

译文：“主啊求你饶恕我”

9. 末坐作证词之后念：

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ، وَمِنْ عَذَابِ جَهَنَّمَ،

وَمِنْ فِتْنَةِ الْمَحْيَا وَالْمَمَاتِ، وَمِنْ شَرِّ فِتْنَةِ الْمَسِيحِ الدَّجَالِ

译文：“主啊，求你保佑我免遭坟墓的刑法，火狱的刑法，，生与死的考验，旦扎里的考验。”《布哈里、穆斯林》

可嘉的做法是：礼拜者不要仅限于叩头的祈祷词，而是以他意愿的祈祷词祈祷。使者说：“仆人最接近安拉的时间是叩头时，所以你们在叩头时多祈祷。”《穆斯林》

还有其他祈祷词，请查阅盖哈塔尼所著《穆斯林堡垒--祈祷词汇集》。

这一切祈祷词方面的圣行，除了开拜祈祷词、末坐祈祷词外，其他祈祷词每拜都念。

遵行念词方面的圣行在 17 拜主命拜中共计 136 件，加之每拜重复的 8 件圣行。

依照我们的说明：每天的 25 拜圣行拜中，要遵行的圣行是 175 件。有时还会因多礼几拜夜间拜或上午拜而遵行的圣行更多。

至于每番拜中只念一次的念词：

1. 开拜祈祷词

2. 末坐祈祷词

这在主命拜中只有 10 次圣行。

至于每天礼的副功拜中则是 24 件。有时因多礼几拜夜间拜或上午拜或庆贺拜而多念拜中只有一次的念词，随之增加一份回赐，遵行一件圣行。

## 礼拜动作方面的圣行

1. 念开拜大赞词时抬手

2. 鞠躬时抬手

3. 鞠躬起来时抬手

4. 中坐起来时抬手

5. 抬手、放手期间指缝合拢

6. 手掌展开，手心面向朝向

7. 手指对准肩膀或耳垂

8. 右手放在左手上，或右手抓住左手腕。

9. 看叩头处

10. 站立时两脚稍微分开。（与肩膀保持等同宽度）。

11. 讽诵古兰经文，参悟其意思。

## 鞠躬时的圣行

1. 分开手指抓住两膝
2. 鞠躬时脊背平直
3. 鞠躬时礼拜者的头与背一样平直，不高不低
4. 两胳膊离开两肋

## 叩头时的圣行

1. 两胳膊离开两肋
2. 肚腹离开两大腿。
3. 两大腿离开两小腿
4. 两膝之间分开
5. 立起两脚
6. 两脚指掌着地
7. 两脚紧挨
8. 放下两手对准肩膀或两耳
9. 铺展两手
10. 合拢（紧挨）两手指
11. 指头面向朝向

## 两叩头之间的圣行

两叩头间有两种坐姿：

1. 蹲坐，即：立起双脚，坐在脚后跟上。
2. 铺坐，即：立起右脚，铺展左脚。中坐时也是这样坐。圣训提到：他弯铺左脚，坐在其上，立起右脚。

先知延长两叩头之间的坐，直到有人说：他忘了。  
休息坐，即：第一拜和第三拜的第二次叩头后片刻的坐，没有念词。

## 末坐的圣行

末坐有三种坐姿：

1. 立起右脚，左脚放在右小腿下，臀部着地。
  2. 就像第一种坐姿，但不立起右脚，而是将右脚放在左脚前。
  3. 立起右脚，将左脚放在右小腿和大腿之间。
- 末坐的圣行：

1. 右手放在右大腿上，左手放在左大腿上，铺展两手，靠紧两手指缝。
2. 末坐时至始至终用食指指点，大拇指放在中指上好似一个环子，目睹指点的位置。
3. 向右向左出赛俩目。

注：每拜主命拜中所重复的动作方面的圣行是 25 件，共计 425 件圣行。据我们对副功拜的说明，如果坚持遵行每拜中的圣行，那么每天礼的 25 拜圣行拜中共计圣行 625 件。有时会增加上午拜和夜间拜数，所以会遵行更多的圣行。这里还有些动作方面的圣行，每番礼拜中只做一次或二次：

1. 念开拜大赞词时抬两手。
2. 中坐起来时抬两手。
3. 中坐或末坐时至始至终用食指指点。
4. 向右向左出赛俩目。
5. 休息坐，四拜的礼拜中重复两次，其它主命拜或副功拜中只一次。
6. 臀部着地：立起右脚，把左脚放在右小腿下，臀部着地。这种坐姿只在有两次坐的礼拜中末坐时这样坐。

注：这些圣行在每番拜中只做一次，除了打坐时用食指指点，这在所有主命拜中重复两次，除过晨礼是一次。同样休息坐在四拜的主命拜中也重复两次，共计圣行 34 件。

这些动作方面的圣行在副功拜中也重复做，除了第二件和最后一件外共计 48 件圣行。

兄弟！你尽力用念词与动作方面的圣行来完善你的礼拜，以便获得丰厚的报酬，提高你在安拉跟前的地位。

益处：伊本盖伊姆说：仆人在安拉跟前有两个站立时刻：

1. 礼拜时站在安拉面前
2. 面见安拉时站在安拉面前

谁完成了第一个，第二个会容易。谁怠慢了第一个而未尽责，那么第二个很难面对。

## 主命拜后的圣行

1. 念求恕词：

三次，  
أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ

再念：

اللَّهُمَّ أَنْتَ السَّلَامُ، وَمِنْكَ السَّلَامُ، تَبَارَكْتَ يَا ذَا الْجَلَالِ

وَالْإِكْرَامِ.

译文：主啊你是平安的，平安来自你，伟大尊贵的主啊你真清高。《穆斯林》

2. 念：

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ

وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ۚ اللَّهُمَّ لَا مَانِعَ لِمَا أَعْطَيْتَ، وَلَا

مُعْطِيَ لِمَا مَنَعْتَ، وَلَا يَنْفَعُ ذَا الْجَدِّ مِنْكَ الْجَدُّ

译文：“除独一无二偶的安拉外，绝无应受崇拜者，权力只归他，赞颂只归他，他是全能于万事的。主啊，你所恩赐的，无人能阻挡，你所阻挡的，无人能给予，在你跟前，富有者的财富毫无裨益。”《布哈里、穆斯林》

3. 念：

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ، وَلَهُ الْحَمْدُ،

وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ. لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ، لَا إِلَهَ

إِلَّا اللَّهُ، وَلَا نَعْبُدُ إِلَّا إِيَّاهُ، لَهُ النِّعَمَةُ وَلَهُ الْفَضْلُ وَلَهُ الثَّنَاءُ

الْحَسَنُ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ وَلَوْ كَرِهَ

الْكَافِرُونَ

译文：“除独一无二偶的安拉外，绝无应受崇拜者，权力只归他，赞颂只归他，他是全能于万事的。无法无力，唯凭安拉，除安拉外绝无应受崇拜者，我们只崇拜他，恩典、恩惠、俊美的赞颂只归他，除安拉外绝无应受崇拜者，虔诚顺从他，即使不

信道者不愿意！”《穆斯林》

4. 念：

سُبْحَانَ اللَّهِ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ، وَاللَّهُ أَكْبَرُ

译文：清赞词、夸赞词、大赞词各 33 次，

再念：

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ

۞

عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

译文：“除独一无二偶的安拉外，绝无应受崇拜者，权力只归他，赞颂只归他，他是全能于万事的主。”《穆斯林》

5. 念：

۞

اللَّهُمَّ اعْنِي عَلَى ذِكْرِكَ، وَشُكْرِكَ، وَحُسْنِ عِبَادَتِكَ

译文：“主啊，求你佑助我纪念你，感谢你，很好的崇拜你。”《艾布达吾代、乃撒仪》

6. 念：

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْبُخْلِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ،

وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ أَنْ أُرَدَّ إِلَى أَرْذَلِ الْعُمُرِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ فِتْنَةِ

۞

الدُّنْيَا وَعَذَابِ الْقَبْرِ

译文：“主啊，求你护佑我远离吝啬，远离胆怯，远离年老昏庸，远离现世的考验，免遭坟墓的刑法。”《布哈里》

7. 念：

رَبِّ قَنِي عَذَابَكَ يَوْمَ تَبْعَثُ عِبَادَكَ

译文：“主啊，求你在复生众仆之日保佑我免遭你的刑法。”拜拉伊传述：他说：我们在使者后面礼拜，喜欢站在他的右边，他礼完拜面向我们，我听见他念：“主啊，求你在复生众人之日保佑我免遭你的刑法。”《穆斯林》

8.念：“忠诚章、曙光章、世人章”。《艾布达吾代、提尔米济、乃撒仪》。

注：晨礼、昏礼后重复念三次。

9.念：“库尔西经文。”《乃撒仪》

10.晨礼、昏礼后念十次：

لا اله الا الله وحده لا شريك له له الحمد وله الملك يحيي

ويميت وهو على كل شيء قدير

译文：“除独一无二偶的安拉外，绝无应受崇拜者，权力只归他，赞颂只归他，他使人活，使人死，他是全能于万事的主”《提尔米济》

11.用手指数念赞词，另一传述：用右手指，对此主张不一，不过广义的证据可以证明用右手指

数念。（俊美的事物都用右手完成）

12.在礼拜的原位置念这些记主词，不要变换位置。

注：穆斯林如果每番主命拜后尽力遵行这些圣行，他将遵行近 55 件圣行，晨礼、昏礼后更多。坚持遵行主命拜后圣行的效果：

1. 穆斯林能每天坚持遵行拜后这些赞词，他将获得 500 词施舍的回赐。使者说：每次念清赞词是施舍，念大赞词是施舍，念夸赞词是施舍，每次念清真言是施舍。《穆斯林》

脑威说：有施舍的回赐。

2. 穆斯林能每天坚持实践拜后这些赞词，他就在天堂里种植了 500 棵树。使者曾路过艾布胡莱勒，当时他正在植树，使者对他说：“艾布胡莱勒呀，我指引你植一棵比这更好的树好吗？他说：好啊安拉的使者，使者说：你念：

سبحانَ الله والحمدُ لله ولا إلهَ إلا اللهُ واللهُ أكبرُ

译文：清赞安拉，夸赞安拉，除安拉外绝无应受崇拜者，安拉至大。每一句赞词都将为你在天堂里换植一棵树。”

《伊本玛哲，艾里巴尼评为正确的圣训》

3.每番拜后坚持念“库尔西经文”者归真后进天堂。

4.坚持念这些赞词者，其罪恶被饶恕，即使他的

罪恶如海水的泡沫一般。《穆斯林》

5. 每番拜后坚持念这些赞词者，两世不失望，不受辱。使者说：“拜后赞词，其念诵者不失望。”其中提到这些赞词。《穆斯林》
6. 可以弥补主命拜产生的缺陷。

## 早晚念词方面的圣行

1. 念“库尔西”经文。其效果是：谁早晨念此经文，他会受到保护免遭“镇尼”的伤害，直到晚上。谁晚上念了，他会受到保护，直到早晨。《乃撒仪》艾里巴尼评论为正确圣训。
2. 念：“忠诚章、曙光章、世人章。”《艾布达吾代、提尔米济》。其效果是：谁早晚各念三次，他会受到保护，免遭所有物的伤害。
3. 念：

أُصْبِحْنَا وَأَصْبَحَ الْمَلِكُ لِلَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ

لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ،

رَبِّ أَسْأَلُكَ خَيْرَ مَا فِي هَذَا الْيَوْمِ وَخَيْرَ مَا بَعْدَهُ وَأَعُوذُ بِكَ

مِنْ شَرِّ مَا فِي هَذَا الْيَوْمِ وَشَرِّ مَا بَعْدَهُ، رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ

الْكَسَلِ وَسُوءِ الْكِبَرِ، رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابٍ فِي النَّارِ

## وَعَذَابٍ فِي الْقَبْرِ

译文：“我们活到了早晨，权力归于安拉，赞颂归于安拉，除独一无二偶的安拉外绝无应受崇拜者，权力只归安拉，赞颂只归安拉，他是全能于万事的主。主啊，我向你祈求今天的福利及以后的福利，求你保佑我免遭今天的祸患及以后的祸患，主啊，求你保佑使我远离懒惰、自大，主啊！求你保佑我免遭火狱的刑法，坟墓的刑法。”《穆斯林》。

晚上同样念：把早晨的字面改为晚上的字面，把白天改为晚上即可。

### 4. 念：

اللَّهُمَّ بِكَ أَصْبَحْنَا، وَبِكَ أُمْسَيْنَا وَبِكَ نَحْيَا، وَبِكَ نَمُوتُ

وَالَيْكَ النُّشُورُ

译文：“主啊，我们依你活到早晨，活到晚上，依你，我们活着我们死去，你掌管复生”。《提尔米济》

到晚上时念：

اللَّهُمَّ بِكَ أُمْسَيْنَا وَبِكَ أَصْبَحْنَا، وَبِكَ نَحْيَا، وَبِكَ نَمُوتُ

وَالَيْكَ الْمَصِيرُ

译文：“主啊，我们依你活到晚上，活到早晨，依你，我们活着，我们死去，归宿在你跟前。”

5. 念：

اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، خَلَقْتَنِي وَأَنَا عَبْدُكَ، وَأَنَا عَلَى

عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ،

أُبُوءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ، وَأُبُوءُ بِذُنُوبِي فَاعْفِرْ لِي فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ

الدُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ

译文：“主啊你是养育我的主，除你外，绝无应受崇拜者，你创造了我，我是你的仆人，我尽力遵守与你的约言和诺言，求你保佑我远离我的恶行，我承认你对我的恩典，承认我的罪过，求你饶恕我，唯独你才能饶恕罪过。”《布哈里》

这个祈祷词的好处：谁笃信其意晚上念此祈祷词，若当晚归主，他进天堂。早晨念了，当天归主也进天堂。

6. 念：

اللَّهُمَّ إِلَيَّ أَصْبَحْتُ أَشْهَدُكَ، وَأَشْهَدُ حَمَلَةَ عَرْشِكَ،

وَمَلَائِكَتَكَ، وَجَمِيعَ خَلْقِكَ، أَنْتَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ

وَحْدَكَ لَا شَرِيكَ لَكَ، وَأَنْ مُحَمَّدًا عَبْدُكَ وَرَسُولُكَ

译文：主啊，我活到了清晨，我求你以及承担你的阿勒士的天使和其他众天使及所有被造物作证：除独一无二偶的你之外绝无应受崇拜者，作证穆罕默德是你的仆人，你的使者。四次《艾布达吾代、乃撒仪》

其效果：谁早晚各念四次，安拉从火狱里赦免他。

7. 念：

اللَّهُمَّ مَا أَصْبَحَ بِي مِنْ نِعْمَةٍ أَوْ بِأَحَدٍ مِنْ خَلْقِكَ فَمِنْكَ وَحْدَكَ

لَا شَرِيكَ لَكَ، فَلَكَ الْحَمْدُ وَلَكَ الشُّكْرُ

译文：主啊，我所享有的恩典和你的被造物中任何人享有的恩典都是来自独一无二的你，赞颂你，感恩你。《艾布达吾代、乃撒仪》

其效果：谁早晨念之，他已尽到当天的感恩，谁晚上念之，他已尽到当晚的感恩。

8. 念：

اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَدَنِي، اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي سَمْعِي، اللَّهُمَّ عَافِنِي

فِي بَصَرِي، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ. اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكُفْرِ،

وَالْفَقْرِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ

译文：主啊，求你使我的身体安康，听觉灵敏，视觉敏锐，除你外绝无应受崇拜者，主啊求你保

护我远离迷信、贫穷。求你保护我免遭坟墓的刑法，除你外绝无应受崇拜者。念三次。《艾布达吾代、艾罕默德》

9. 念：

حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ

الْعَظِيمِ

译文：安拉使我满足，除他外绝无应受崇拜者，我只托靠他，他是掌管伟大阿勒士的主。念七次。

《伊本宋宁叶、艾布达吾代》

其效果：谁早晚各念七次，安拉替他消除在现世和后世使他忧愁的事。

10. 念：

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، اللَّهُمَّ

إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي دِينِي وَدُنْيَايَ وَأَهْلِي،

وَمَالِي، اللَّهُمَّ اسْتُرْ عَوْرَاتِي، وَآمِنْ رَوْعَاتِي، اللَّهُمَّ

احْفَظْنِي مِنْ بَيْنِ يَدَيْ، وَمِنْ خَلْفِي، وَعَنْ يَمِينِي، وَعَنْ

شِمَالِي، وَمِنْ فَوْقِي، وَأَعُوذُ بِعَظَمَتِكَ أَنْ أُغْتَالَ مِنْ تَحْتِي

译文：主啊我祈求你两世的宽恕、安康；主啊我

祈求你宽恕及教门、现世、家人、财产方面的安康；主啊求你遮盖我的缺点，消除我的恐惧；主啊求你从我的前后左右、我的上面保护我，我以你的尊严求护佑免遭脚下的暗算。《艾布达吾代、伊布尼玛哲》

11.念：

اللَّهُمَّ عَالِمَ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَاطِرَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ، رَبَّ

كُلِّ شَيْءٍ وَمَلِيكُهُ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ

شَرِّ نَفْسِي، وَمِنْ شَرِّ الشَّيْطَانِ وَشَرِّكَهٖ، وَأَنْ أَقْتَرِفَ عَلَى

نَفْسِي سُوءًا، أَوْ أُجْرَهُ إِلَى مُسْلِمٍ

译文：全知幽明的、创造天地的、养育万物的、掌管万物的主啊！我作证除你外，绝无应受崇拜者。求你保护我免遭自身带来的伤害、恶魔的伤害及其圈套的侵害，求你保护我以免因犯罪而伤害自己或给穆斯林带来伤害。《提尔米济、艾布达吾代》

12.念：

بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي

السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

译文：以安拉之名我求护佑，与安拉之名为伴，天地间任何物不会伤人，他是全听的全知的。念三次。《艾布达吾代、提尔米济、伊本玛哲、艾罕默德》

其效果：谁早晚各念三次，任何物不伤害他。如圣训所述

13.念：

رَضِيتُ بِاللَّهِ رَبًّا، وَبِالْإِسْلَامِ دِينًا، وَبِمُحَمَّدٍ نَبِيًّا

译文：我情愿安拉为主宰，伊斯兰为信仰，穆罕默德为使者。念三次。《艾布达吾代、提尔米济、乃撒仪、艾罕默德》。

其效果：谁早晚各念三次，复生日，安拉使他满意。

14.念：

يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيْثُ أَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ وَلَا

تَكْلِنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ

译文：永活的维护万物的主啊，我以你的怜悯求救助，求你改善我的所有事情吧，求你不要把我托付给我自己哪怕一眨眼的时刻。《哈克姆》

15.念：

أَصْبَحْنَا عَلَى فِطْرَةِ الْإِسْلَامِ وَعَلَى كَلِمَةِ الْإِخْلَاصِ، وَعَلَى

دِينِ نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَىٰ مِلَّةِ أَبِينَا إِبْرَاهِيمَ، حَنِيفًا مِّنْ دِينِ

كَانَ مِنَ الْمُشْرِكِينَ

译文：我们坚守伊斯兰信仰，坚守虔诚的言辞，坚守我们的先知穆罕默德的教门，我们的祖先伊布拉黑麦的教门，他是端正不偏的，是顺从安拉的，他不是以物配主者。《艾罕默德》

16.念：

سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ

译文：赞主清净，赞颂真主，100次。《穆斯林》其效果：谁早晚各念一百次，复生日，没有人比他更优越，除非和他一样做的人或超过他做的人例外。

另一效果：他的罪恶被饶恕，哪怕其罪恶多如海洋的泡沫。

17.念：

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ

عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

译文：除独一无二偶的安拉外，绝无应受崇拜者，权力、赞颂归他，他是全能于万事的主。

早晨念一百次。《布哈里、穆斯林》

其效果：谁每天念一百次，他将得到以下回赐：

1. 等于释放 10 个奴隶。
2. 为他记录 100 件善功。
3. 100 件罪恶被饶恕。
4. 他当天得到安拉的保佑免遭恶魔的伤害，直至晚上。如圣训所述。

18.念：

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ

译文：我求安拉饶恕，我向安拉忏悔。一百次。  
《布哈里、穆斯林》

19.念：

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ عِلْمًا نَافِعًا، وَرِزْقًا طَيِّبًا، وَعَمَلًا مُتَقَبَّلًا

译文：主啊我向你祈求有益的知识，佳美的给养，被接受的善功。早晨念。《伊本玛哲》

20.念：

سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ: عَدَدَ خَلْقِهِ، وَرِضَا نَفْسِهِ، وَزَنَةَ

عَرْشِهِ، وَمِدَادَ كَلِمَاتِهِ

译文：赞颂安拉清净超绝，以他的被造物的数目、他自己的喜悦、他的阿勒士的重量、他言辞的墨汁来赞颂他。三次《穆斯林》

21.念：

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ

译文：我以安拉完美的言辞求护佑，免遭他的被造物的伤害。

晚上念三次。《提尔米济、伊本玛哲、艾罕默德》念一种记主词，就实践一件圣行。

所以，穆斯林应该坚持早晚念这些记主词，以便他更大程度的实践圣行。

穆斯林应虔诚地、忠诚地、笃信地、领会其意的念这些记主词，以便能有效地影响他的生活、他的道德、他的操行。

## 见面时的圣行

1. 说赛俩目，有人问使者：伊斯兰哪件功修最优越？使者答道：款待别人，给你认识的人和不认识的人说赛俩目。《布哈里、穆斯林》。

一个人进来见使者说：“安赛俩目尔来以库目”。使者以同样的方式回答了他，然后此人坐下了。使者说：“十倍”。然后另一人进来说：“安赛俩目尔来以库目，沃勒罕麦图拉黑”使者以同样的方式回答了他，然后此人坐下了。使者说：“二十倍”。然后第三个人进来说：“安赛俩目尔来以库目，沃勒罕麦图拉黑，沃拜乐卡图乎”。

使者以同样的方式回答了他，然后此人坐下了。使者说：“三十倍”。《艾布达吾代》

穆斯林兄弟啊！求安拉眷顾你，你想想，说一半赛俩目的人失去了多少报酬啊！没有说完整赛俩目怎能获得三十倍的回赐呢？一件善功至少按十倍算共计三百倍的回赐，有时一件善功会增加无数倍。

亲爱的穆斯林兄弟，为了获得丰厚的报酬，你要养成说完整赛俩目的习惯。穆斯林每天要说赛俩目若干次，出入清真寺时说赛俩目，出入家时说赛俩目。

兄弟啊！不要忘了圣行：离开人们时说完整的赛俩目。使者说：“如果你们一人去一个场所要说赛俩目，离开时也要说赛俩目。第一次并不比第二次更应该”。《艾布达吾代、提尔米济》坚持出入清真寺、出入家时说赛俩目共计不少于二十次，有时超过这个数目。如：出去工作遇见路人时，打电话时都说赛俩目。

2. 面带微笑，使者说：“你不要轻视微小的善功，哪怕面带微笑见你的弟兄”《穆斯林》

3. 握手，使者说：“只要两个穆斯林见面握手，他俩分开前，其罪恶都被饶恕”《艾布达吾代、提尔米济、伊本玛哲》。脑威说：见面握手是可嘉的圣行。

尊敬的兄弟啊！你要面带微笑地与你赛俩目的人握手，这样你就能同时实践三件圣行。

4. 善言，清高的安拉说：“你告诉我的仆人们说：叫他们说这句最优美的言辞，恶魔必定要离间他们，恶魔确是人类的明敌”。《夜行章 53 节》

使者说：“善言就是施舍”。《布哈里、穆斯林》  
善言包括记主词、祈祷词、赛俩目、如实的夸赞、高尚的品德、文明的理解及行为。

善言，能魔术般的吸引人，使人心旷神怡，使人心安理得。

善言，证明穆民心中有光明、有正道、心端正。

尊敬的兄弟啊！你想过让自己的生活从早到晚充满善言吗？你的妻子、儿女、朋友、侍从以及你交往的所有人都需要你的善言。

## 吃饭的圣行

饭前和饭中的圣行：

1. 念泰斯米

2. 用右手吃饭。

3. 吃靠近你的食物。

这几件圣行用一段圣训说明：使者命令欧麦尔·本·艾布赛来麦说：孩子啊你念安拉之名，用右手吃饭，吃靠近你的食物。《穆斯林》

4. 食物掉下时，捡起擦净后吃掉。使者说：“你

们谁的食物掉下时，让他擦净后吃掉。”《穆斯林》  
5.用三个手指吃饭。使者曾用三个手指吃饭。《穆斯林》。这是使者大多数的吃法，是最贵的吃法，除非必要时也有别的吃法。

吃饭时的坐姿：脚面着地跪下，或立起右脚，坐在左脚上，这是可嘉的。如哈菲组在其著作《法特罕》经中所述。

饭后的圣行：

1. 添碟盘和手指。使者命令人们添手指和碟盘并说：你们不知道吉庆在哪里。《穆斯林》

2. 饭后念赞主词。使者说：“安拉的确喜爱仆人饭后赞主”。《穆斯林》。使者饭后的祈祷词是：赞颂安拉，是他赐予我给养，我无法无力。

念祈祷词的效果：他以前的罪恶被饶恕。《艾布达吾代、提尔米济、伊本玛哲》哈菲组和艾力巴尼评为正确圣训。

穆斯林尽力遵行吃饭时的圣行共计不少于15件，这是按每天三顿饭计算，这是大多数人的习惯。有时还有除三顿饭以为的便餐，随之遵行的圣行更多。

## 喝水的圣行

1. 念泰斯米

2.用右手喝水。使者说：“孩子，你念安拉之名，

用右手吃。”

3.喝水期间在器皿外呼吸。即：分三次喝，不要一口气喝完。

使者喝水时，呼吸三次。《穆斯林》

4.坐着喝水。使者说：“你们不要站着喝水。”《穆斯林》

5.喝完赞主。使者说：“安拉喜爱仆人吃完赞主，喝完赞主。”《穆斯林》

穆斯林尽力做到喝水的圣行共计不少于 20 件，有时超过这个数目。这包括喝热的冷的所有饮料。有些人忽视了遵行喝水的圣行，应该注意。

## 在家礼副功拜

1. 使者说：“除主命拜外，一个人最贵的礼拜是在家中礼。” 《布哈里、穆斯林》

2. 使者说：“一个人在人们看不见他的地方礼的副功拜，相当于他在人们当面礼的二十五拜。”  
《艾布叶尔俩》艾力巴尼评为正确的圣训。

3. 使者说：“一个人在家中礼拜优越于在人们看见他的地方礼拜，就像主命拜优越于副功一样。”  
《托布拉尼》。艾力巴尼评为优美的圣训。

每天反复遵行这些圣行若干次，固定的圣行拜、上午拜、奇数拜，都应在家中礼，这样报酬更大又符合圣行。

家中礼副功拜的效果：

1. 完全恭敬、虔诚的因素，并能远离沽名钓誉。
2. 怜悯降在家中的因素，恶魔从家中逃出的因素。
3. 报酬加倍的因素，犹如在清真寺礼主命的报酬加倍那样。
- 4.

## 离席的圣行

念罚恕场合罪过的祈祷词：

سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَبِحَمْدِكَ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، أَسْتَغْفِرُكَ

وَأَتُوبُ إِلَيْكَ

译文：主啊！清赞你夸赞你，我作证除你外，绝无应受崇拜者，我求你饶恕，向你忏悔。《四部圣训集》

穆斯林每天到的场合太多了，请查看详细：

1. 吃三顿饭时，无疑，往往你要和在座的人交谈。
2. 看见朋友或邻居时和他交谈，哪怕你是站着的。
3. 在工作单位或教室和同学或同事坐在一起交谈。
4. 跟妻子、孩子坐在一起时交谈。

5. 坐车途中和一起在座的人如妻子、朋友交谈。
6. 参加讲座或学习时。

愿安拉眷顾你，你看你每天念这个记主词若干次，你夸赞安拉若干次，你净赞安拉远离一切不适合他的尊严的事物若干次。

你念：

سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَبِحَمْدِكَ

译文：主啊清赞你，夸赞你，你就能与安拉经常保持联系。

你每天因所到之处而产生的罪过而念：“我求你饶恕，我向你忏悔”时，你向安拉重新忏悔，重新求饶若干次。

当你念：“除你外绝无应受崇拜者”时，你承认安拉的独一性、养育的独一性、应受功修的独一性、尊名和属性的独一性若干次。

你整天生活在认主独一、赞颂安拉、对自己犯的罪过求饶与忏悔的氛围中。

遵行这些圣行的效果：罚恕这些场合中所产生的罪恶。

伊本·甘伊姆说：与兄弟聚会分两种：

1. 为消遣消磨时间聚在一起，这种聚会的弊大于利，至少它损害心灵，浪费时间。
2. 为互相协助，寻找救赎的办法，以真理相勉而聚会，这种聚会收益更大，利益更大。

## 真诚的举意

愿安拉着顾你，你要知道：你所做的所有合法的事物，如睡觉、吃饭、谋生等等，都可以将它变为善功而由此获得上千万倍的回赐。

但条件是：你做的时候要举意为接近安拉。

使者说：“一切工作全凭举意，每个人得到他所举意的。”《布哈里穆斯林》

比如：早睡是为了能容易醒来礼夜间拜或晨礼拜，那么他的睡觉也会变成功修。其他合法事物也一样。

## 用一个时间完成多种功修

利用一个时间完成多个功修，只有珍惜时间的知道。我们的生活中有很多实例：

1. 步行或乘车去清真寺礼拜，走路本身就是功修，能获得回赐，但也可以利用这个时间多念记主词或念诵古兰经，这就是利用一个时间完成多个功修。
2. 去参加没有非法事物的宴席，他的参加本是功修，还可以利用参加宴席的机会宣教或多多纪念安拉。

3. 女人做家务本是功修（如果她举意接近安拉）。她还能利用这个时间做其他功修，如记念安拉，倾听有关伊斯兰方面的录音带。

伊本·欧麦尔传述，他说：我们曾数过使者在一个场合念：

رَبِّ اغْفِرْ لِي، وَتُبْ عَلَيَّ، إِنَّكَ أَنْتَ التَّوَّابُ الْغَفُورُ

译文：主啊！求你饶恕我，赦免我，你确是至赦的，至慈的。100次。《艾布达吾代、提尔米济》  
提尔米济说：这是正确的圣训。

你想想，使者怎样利用一个时间完成两个功修：

1. 记念安拉，求安拉饶恕，
2. 跟弟子坐在一起给他们教授教门事务。

## 时刻记念安拉

1. 记念安拉是崇拜安拉的根基，因为记念安拉是仆人在任何时间，任何情况下联系造物主的核心。阿伊舍传述，她说：使者每时每刻记念安拉。《穆斯林》。

跟安拉保持联系是生活，投奔他是得救，接近它是成功，是获取喜悦，远离他是迷误，是亏折。

2. 记念安拉是信士和伪信士之间的分水岭，伪信士的特征是不记念安拉，除非偶尔。

3. 恶魔只能战胜忽视记念安拉的人。记念安拉是坚固的堡垒，能保护人类免遭恶魔的诡计。恶魔喜欢人类忘记记念安拉。

4. 记念安拉是幸福之道。清高的安拉说：“信士的心，因记念安拉而安静。真的，心灵因记念安拉而安静。”《雷霆章 28 节》

5. 务必经常记念安拉，因为，天堂的居民对任何事都没有感到懊悔，唯独对现世上没有记念安拉而流逝的时光感到懊悔不已。

经常记念安拉意味着经常联系安拉。

脑威说：学者们一致主张：身无大小净者、月经妇、产妇都可以用心、口记念安拉。即：念清赞词、赞颂词、大赞词、清真言、祝福使者、祈祷词，但不能诵读古兰经。

6. 谁记念安拉，安拉记着他。清高的安拉说：“你们记念我，我记着你们，你们感谢我，不要辜负我。”《黄牛章 152 节》

如果有人听到一位国王在其场合提及他并赞扬他，他会非常高兴，那么，当掌管一切君王的安拉在更优秀的群体——天使中提及他时会怎样呢？

7. 记念安拉并不是心不在焉的唠叨念词。口舌的记念安拉务必伴有思考，受到词句意思的感召。清高的安拉说：“你早晚内心恭敬地、害怕地记念安拉，不要高声，不要成为忽视的人。”

## 《高处章 205 节》

纪念安拉的人务必要领会他所念的，心与口的纪念相结合，表里如一地联系安拉。

## 思考安拉的恩泽

使者说：“你们当对安拉的恩典思考，不要对安拉思考”。《托布拉尼、拜海给》艾力巴尼评为优美的圣训。

穆斯林每天重复无数次的感受安拉对他的恩典，每天有很多看到的、听到的场面值得他深思，参悟其中的恩泽，并感赞安拉。

这些场景是：

1. 当你去清真寺礼拜的时候，感受到安拉对你的恩泽了吗？你身边多少人无缘享有这份恩泽！特别是晨礼拜，你看看多少穆斯林，他们还在如死人般的熟睡中。
2. 你走在路上看到各种各样的场景，这个出车祸，那个车里传出高亢的恶魔声（音乐）等，这时你感受到安拉对你的恩泽了吗？
3. 你看世界各地新闻，各种灾难如：饥荒、水灾、各种病毒的传播、各种事件、地震、战争、流离失所，这时，你感受到安拉对你的恩泽了吗？

我要说的是：一个受安拉默助的人是在任何

场合，任何情况下都能感受到安拉对他的恩泽，不会忘记恩泽。所以他经常因自己享受的恩泽感赞安拉，赞颂安拉。这些恩泽包括信仰、健康、安逸、平安于各种灾难。

使者说：“谁看见病人时念：

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي عَافَانِي مِمَّا ابْتَلَاكَ بِهِ، وَفَضَّلَنِي عَلَى كَثِيرٍ

مِمَّنْ خَلَقَ تَفْضِيلًا

译文：感赞安拉使我幸免于你的病痛，使我优越于他创造的很多人。

那么他不遭遇此难。”提尔米济说：这是优美的圣训。

清高的安拉说：“你们记着安拉的恩泽，以便你们成功。”《高处章 69 节》

## 每月封印一次古兰经

使者说：“你当每月念诵一遍古兰经。”《艾布达吾代》每月封印古兰经的方法：每番主命拜前或后约十分钟可以读两页也就是四面，这样，每天就能读十页就是二十面，正好一卷。按这种方法你就能每月轻易的读一遍古兰经。

## 睡前的圣行

1. 念：

بِاسْمِكَ اللَّهُمَّ أَمُوتُ وَأَحْيَا

译文：凭你的尊名我死，我活。《布哈里》

2. 聚拢双手，对着手掌吹，然后念：“忠诚章、曙光章、世人章，”然后摸身体上能摸到的部位，先摸头、脸及身体的正面，”摸三次。《布哈里》

3. 念“库尔西经文”。《布哈里》。

其效果：念此经文者，他能得到安拉的保护，恶魔不会接近他。如圣训所述。

4. 念：

بِاسْمِكَ رَبِّي وَضَعْتُ جَنْبِي، وَبِكَ أَرْفَعُهُ، فَإِنْ أُمِسْتُ

نَفْسِي فَارْحَمْهَا، وَإِنْ أُرْسِلْتُهَا فَاحْفَظْهَا، بِمَا تَحْفَظُ بِهِ

عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ

译文：“养育我的主啊！凭你的尊名我睡下，凭你的意欲我起来，你若使我死亡，求你怜悯我，你若使我活下去，求你保护我，就像你保护你的清廉的仆人那样。”《布哈里、穆斯林》

5. 念：

اللَّهُمَّ إِنَّكَ خَلَقْتَ نَفْسِي وَأَنْتَ تَوَفَّاهَا، لَكَ مَمَاتُهَا وَمَحْيَاهَا،

إِنْ أَحْيَيْتَهَا فَاحْفَظْهَا، وَإِنْ أَمَتَهَا فَاعْفِرْ لَهَا. اللَّهُمَّ إِنِّي

## أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ

译文：主啊！你创造了我，你使我死亡，你掌管着我的生死，你若使我活下去，求你保护我。你若使我死亡，求你饶恕我。主啊！我向你祈求安康。《穆斯林》

6. 念：

اللَّهُمَّ قِنِي عَذَابَكَ يَوْمَ تُبْعَثُ عِبَادَكَ

译文：主啊！求你在复生你的众仆之日保护我免遭你的刑法。念三次。《艾布达吾代、提尔米济》把右手放在脸颊下念此祈祷词。

7.念：清赞词 33 遍，夸赞词 33 遍，大赞词 34 遍。《布哈里、穆斯林》

8.念：

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا وَسَقَانَا، وَكَفَّلَنَا، وَأَوَّانَا، فَكَمْ مِمَّنْ لَا

كَافِيَ لَهُ وَلَا مُؤْوِيَّ

译文：一切赞颂全归安拉，他给我们吃，给我们喝，使我们满足，给我们住所，多少人没有使其满足者，没有住所！《穆斯林》。

9.念：

اللَّهُمَّ عَالِمَ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَاطِرَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ ،  
رَبَّ كُلِّ شَيْءٍ وَمَلِيكُهُ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، أَعُوذُ بِكَ  
مِنْ شَرِّ نَفْسِي، وَمِنْ شَرِّ الشَّيْطَانِ وَشَرِّكَه، وَأَنْ أَقْتَرِفَ  
عَلَى نَفْسِي سُوءًا، أَوْ أَجُرَّهُ إِلَى مُسْلِمٍ

译文：全知幽明的、创造天地的、养育万物的、  
掌管万物的主啊！我作证除你外，绝无应受崇拜  
者。求你保护我免遭自身带来的伤害、恶魔的伤  
害及其教唆的举伴，求你保护我以免犯罪而伤害  
自己或给穆斯林带来伤害。《艾布达吾代》。

10.念：

اللَّهُمَّ أَسْلَمْتُ نَفْسِي إِلَيْكَ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ، وَوَجَّهْتُ  
وَجْهِي إِلَيْكَ، وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ، رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ، لَا  
مَلْجَأَ وَلَا مَنَاجَا مِثْلَكَ إِلَّا إِلَيْكَ، أَمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ،  
وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ

译文：主啊！我把我的生命交给你，我的事情交  
付给你，我面向你，依靠你，希望你的怜悯，害

怕你的刑法，除了你那里，再没有避难处和得救处，我笃信你降示的经典，笃信你派遣的先知。

《布哈里、穆斯林》

11.念：

اللَّهُمَّ رَبَّ السَّمَوَاتِ السَّبْعِ وَرَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ، رَبَّنَا

وَرَبَّ كُلِّ شَيْءٍ، فَالِقَ الْحَبِّ وَالنَّوَى، وَمُنْزِلَ التَّوْرَةِ

وَالْإِنْجِيلِ، وَالْفُرْقَانِ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ كُلِّ شَيْءٍ أَنْتَ آخِذٌ

بِنَاصِيئِهِ. اللَّهُمَّ أَنْتَ الْأَوَّلُ فَلَيْسَ قَبْلَكَ شَيْءٌ، وَأَنْتَ الْآخِرُ

فَلَيْسَ بَعْدَكَ شَيْءٌ، وَأَنْتَ الظَّاهِرُ فَلَيْسَ فَوْقَكَ شَيْءٌ، وَأَنْتَ

الْبَاطِنُ فَلَيْسَ دُونَكَ شَيْءٌ، اقْضِ عَنَّا الدَّيْنَ وَأَغْنِنَا مِنَ

الْفَقْرِ

译文：养育七层天的主啊，养育尊大的阿勒士的主啊，养育我们的主啊，养育万物的主啊，绽开谷粒、果核的主啊，降示“讨拉特”“引吉里”“古兰经”的主啊！求你保护我免遭你所掌管的水物的伤害，主啊！你是前无始的主，你之前无任何物。你是后无终的主，你之后无任何物。你是至高的主，你之上无任何物。你是极隐蔽的主，

除你外，无任何物。求你替我们还债，使我们富足，脱离贫穷。《穆斯林》

12.念：黄牛章结尾经文 285 节至末。使者说：“念此经文者，他会得到保护。”《布哈里、穆斯林》。众学者对“凯法”一词解释不一，有人说：此经文使他满足于夜间礼拜。

有人说：此经文保护他免遭各种伤害。我说：两者都有。这是脑威的话，查阅其著作“记主词”。

13.洗小净，“使者说：你上床睡觉时洗小净。”

14.右侧卧，使者说：“你右侧卧睡觉。”《布哈里、穆斯林》

15.右手放在右脸颊下。使者睡觉时，将右手放在右脸颊下。《艾布达吾代》

16.抖动铺毯，使者说：“你们一人上床睡觉时应抖动铺毯，因为他不知道在他之后，什么东西替他卧床。”《布哈里、穆斯林》

17.念：“不信道者章”其效果：这章表示和多神崇拜划清界限。《艾布达吾代、提尔米济、艾罕默德》

脑威说：最好念这一篇中提到的所有记主词，无法全部念时，念最重要的。

通过观察研究，我们发现多数人每天睡觉两次，那么他就能遵行这些圣行，或一部分圣行两次，这些圣行不仅仅指晚上睡觉，还包括白天的睡觉，因为圣训是广义的。

遵行这些圣行的效果：

1. 穆斯林若坚持念睡觉前的赞词，就能得到 100 次施舍的回赐。使者说：“每次清赞是施舍，每次大赞是施舍，每次夸赞是施舍，每次念清真言是施舍。”《穆斯林》。

脑威说：有施舍回赐的论断。

2. 穆斯林若坚持念睡觉前的赞词，就能在天堂里栽植 100 棵树。伊本玛哲提到有关拜后记主词的圣训可以证明这一点。

3. 那一晚，安拉保护他，恶魔远离他，他是平安的不受伤害，不遭灾难。

4. 仆人以记念安拉、顺从安拉、托靠安拉、求助于安拉、认安拉独一结束每一天。

## 后记

这本小册子汇集了日常生活的方方面面的圣行，祈求安拉使我们生活在使者的道路上，使我们坚持这条路归真。我们最后的祈祷是：一切赞颂全归安拉！

作者：哈立德·胡赛南

# 目录

|                |    |
|----------------|----|
| 前言-----        | 1  |
| 睡觉醒来时的圣行-----  | 3  |
| 出厕的圣行-----     | 4  |
| 小净的圣行-----     | 5  |
| 刷牙-----        | 8  |
| 穿鞋的圣行-----     | 9  |
| 穿衣脱衣的圣行-----   | 9  |
| 出入家的圣行-----    | 10 |
| 去清真寺的圣行-----   | 11 |
| 宣礼-----        | 14 |
| 内宣礼的圣行-----    | 16 |
| 面向遮挡物礼拜-----   | 17 |
| 有关遮挡物的律例-----  | 17 |
| 每天礼的副功拜-----   | 18 |
| 夜间拜的圣行-----    | 20 |
| 奇数拜-----       | 23 |
| 晨礼的圣行-----     | 23 |
| 晨礼后坐着-----     | 24 |
| 礼拜念词方面的圣行----- | 25 |
| 礼拜动作方面的圣行----- | 28 |
| 鞠躬时的圣行-----    | 29 |
| 叩头时的圣行-----    | 29 |
| 两叩头之间的圣行-----  | 30 |

|                  |    |
|------------------|----|
| 末坐的圣行-----       | 30 |
| 主命拜后得圣行-----     | 32 |
| 早晚念词方面的圣行-----   | 37 |
| 见面时的圣行-----      | 46 |
| 吃饭的圣行-----       | 48 |
| 喝水的圣行-----       | 49 |
| 在家礼副功拜-----      | 50 |
| 离席时的圣行-----      | 51 |
| 真诚的举意-----       | 53 |
| 用一个时间完成多种功修----- | 53 |
| 时刻记念安拉-----      | 54 |
| 思考安拉的恩泽-----     | 56 |
| 每月封印一次古兰经-----   | 57 |
| 睡前的圣行-----       | 58 |
| 后记-----          | 64 |