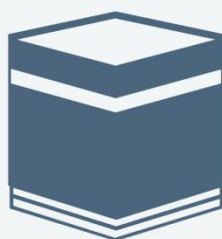

穆斯林家庭 礼节

艾哈迈德·本·阿里·阿布杜拉 著
伊德立斯·马应鹏 译



目 录

前 言	1
引 言	2
第一、进家的礼节	3
第二、解便的礼节	3
第三、进餐的礼节	5
一、进餐前的礼节	5
二、进餐期间的礼节	6
三、进餐后的礼节:	7
第四、喝水的礼节	7
第五、穿鞋的礼节	9
第六、服饰的礼节	9
第一、关于服饰的若干可嘉事项	9
第二、关于服饰的若干被禁止的事项	10
第三、有关妇女的若干事项	10
第七、睡觉的礼节	11
一、睡觉前的礼节	11
二、睡觉时的礼节	11
三、睡觉期间的礼节	13
四、睡醒时的礼节	13
第八、打喷嚏和打哈欠的礼节	14

一、打喷嚏	14
二、打哈欠	15
三、吐唾沫和打饱嗝的礼节	15
第九、公共礼节.....	15
第十、天然的圣行	16
一、刷牙	16
二、留胡须	16
三、剪短髭，剪指甲，剃阴毛，拔腋下毛.....	16
第十一、梳头及其附属事项	17
第十二、公共礼节	17
鸣 谢	18

前言

一切赞颂，全归安拉，众世界的化育主，求安拉赐福和康宁于为怜悯全世界而被派遣者——我们的圣人——穆罕默德及其全体眷属和门弟子们。

凡阅读过吉祥的圣训专著者，必定发现这些专著记载了穆圣（祈主福安之）的一切言行和属性，凡是穆圣的大小事务均记得一清二楚，这是安拉的一种哲理，以便每个穆斯林都容易遵循穆圣的方法，并在其所有生活事务——即凡是穆圣未根据其凡人性所做的，以及与其特性无关的事情中——效法穆圣，这含有来自安拉的重大报酬，安拉说：“**你们作为希望安拉和末日，并多多纪念安拉者，有安拉的使者作优良的典范。**”（33：21）以便每个穆斯林在穆圣的各种动静中都效仿他。

遵守圣行的效果之一是：穆斯林把自己培养成生活在自觉、自制的状态中，因为他遵守圣行意味着他在不同的场合都具有良好的意念，并使觉悟控制他的日常活动，故私欲不会使他倾斜，生活的各种压力不会使他失向，同时他还会闻到循规蹈矩的香味。

社会遵循圣行可以加强同种与联合的精神，故人们在其行为和社交方面仿佛浸透一个灵魂，服从一个制度地出现在他人面前。

在你面前的这本小册子里，我收集了穆斯林人在其日常生活，尤其是在家里所需要的一部分圣行和礼仪，在收集时除微乎其微的事物外，我满足于证据所表明的各项礼节，我简洁地使每一项礼节联系其证据，并重视正确的各条证据，以便这更能引起人们接受，以便有教养者习惯于遵循证据，并从中演绎教法，为了让只满足于原文的人便利，我把注释和详述设置在边注上，我说明这个论文起初是我——凭安拉的恩惠——在一个夏季培训中心，所举办的关于教法礼节的一次小培训稿，我加以补充和整理后才出版发行，或许它有助于欲从中获益的人，教育自己及其家人，也可以帮助从事教育工作的弟兄们，唤醒正在成长的这一代穆斯林青年，这些良师自他们幼年时期就伴随他们，并对他们灌输他们的圣人——穆罕默德的圣行。

最后，有一点温馨提示：这篇肤浅的论文是被缺陷、无知和毛病所围绕的一个凡人的拙著，如果它正确，则是来自安拉的默助和相助，如果它错误，则是来自我自身和恶魔，衷心恳求各位读者诸君对我指出不足之处，以便以后更趋于完善，并指出缺点错误，以便今后尽量避免错误，请大家毫不犹豫地把你门的任何意见、合作或建议寄给我，只要一个仆人在帮助自己的教

民时，安拉必定援助他。

首先我感谢安拉的恩惠及其默助，其次感谢凡是支持和参与出版这本礼节拙著的人，我祈求安拉使人们从中获益，使之穿上被人们接受的盛装，让它成为专为其喜悦的一项善举，一切赞颂，全归安拉——众世界的化育主。

艾哈迈德·本·阿里·阿布杜拉

伊历 1421 年 9 月写于布拉戴市

引言

伊本·法尔西说：“由‘海目宰’、‘达勒’、‘巴义’三个字母所组成的‘艾戴布’一词是一个总根源，许多问题都由它派生并归于它。所谓‘艾戴布’就是你召集人们去吃你的食物，这种食物称为宴会；‘阿迪布’（东道主）即：邀请者”。图勒法说：“我们在夹道里曾受到一般的邀请，你未曾看到我们的东道主发怒。”

伊本·曼都尔说：“‘艾戴布’（礼节）一词的意思是：人类中以此而受训导的学者，它之所以被称为礼节，是因为它呼吁人们于各种美德，使他们戒除各种恶德，‘艾戴布’一词的原意是：邀请，因此，人们被邀请去参加的款待被称为：邀请和宴会。”

据此，“艾戴布”一词的意思是：邀请，它的另一个意思是：教育。

兆海利说：“‘艾戴布’一词的意思是：心灵优雅和教训，因此，你可以说：‘一个人曾受教育，故他是一个学者，我教育他，他就成为有教养者，某人之子确是有教养的。’”

其他人说：“教育他就是体罚他；教育他就是：训练他的品德，为触犯教育而体罚他，因为这才是号召他于真正的礼仪。”

这篇论文里所指的先知礼仪就是：纯洁的圣训所记载，穆圣曾以此教育圣门弟子及其教民的各种礼节，以及出自穆圣的言行的各种指导。

关于礼节的几句格言：

阿卜杜拉·本·麦斯欧德（愿主喜悦之）说：“你们应当知道，末尾时光良好的引导胜过一些善功”。

阿卜杜拉·本·穆巴拉克（愿主慈悯之）说：“我们比需要渊博的知识，还更需要少量的礼节。”

马立克教长（愿主慈悯之）说：“我的母亲曾嘱咐我说：‘你应当到拉毕尔学者跟前去，在

学习其知识前先学习其礼节。’”

第一、进家的礼节

1、进家时诵念安拉的尊名，穆圣（祈主福安之）说：“当一个人进家，并在进家和用餐时都诵念安拉的尊名，恶魔便说：‘你们既没有住宿也没有晚餐’；如果他进家时没有诵念安拉的尊名，恶魔便说：‘你们已得到了住宿’；如果他进餐时也没有诵念安拉的尊名，恶魔便说：‘你们既得到住宿又得到了晚餐。’”

2、预先告知家人自己将回家——尤其是离家很久时——；因为穆圣（祈主福安之）说：“当你们中的任何人长时间不在家时，他不要在夜间去见家人。”当伊本·麦斯欧德（愿安拉喜悦之）要进家时，他曾请求许可，并高声说话。

3、进家时向自己的家人道“赛蓝，”因为穆圣说：“安拉对三种人保证：如果他们活着，就受到（他的）保护；如果他们去世了，必将得进乐园；其中穆圣曾提到：‘进家时道祝安词的人。’”

4、用牙刷或代替牙刷的东西刷牙，阿伊莎（愿主喜悦之）说：“穆圣一进家，首先做的事就是刷牙”。

5、要进入别人家中的某间私人卧室时，须请求许可，尤其是在人们更衣的时候，这是被强调的圣行。安拉说：“拥有正信的人们啊！教你们的奴婢和你们中尚未成丁的儿童，三次向你们请示，晨礼之前，正午更衣之时，和宵礼之后。”（24:58）当伊本·欧麦尔（愿主喜悦他们父子俩）的儿子成年时，他曾经经过其儿子的许可后才进入其寝室。一个人曾请问胡宰法（愿主喜悦之）说：“我要向我的母亲请示吗？”胡宰法回答说：“如果你尚未向她请示，你就会看到自己不愿看到的事。”

第二、解便的礼节

1、进侧所时必须诵念：“主啊！我求你护佑，免遭男女恶魔的侵害。”出侧所时诵念：“我们恳求你的宽恕。”

2、进侧所时用左脚先进，出来时用右脚先出；因为穆圣（祈主福安之）曾喜欢凡事都从右边开始，甚至穿鞋、梳头、做小净都是这样。

3、遮蔽并远离人们的视线，据穆额莱（愿主喜悦之）传述说：“安拉的使者曾离去，直到

他由我的视线上消失后才解便。”

4、到临近地面后才卷起衣裤，据圣训记载：“当穆圣要解便时，他只有在临近地面时才卷起其衣裤。”

5、不面对朝向大小便，也不背向它，因为穆圣（祈主福安之）说：“当你们中的任何人上侧所时，他不要面对朝向，也不要背向它，但你们可以朝向东方或西方。”注：麦地那位于天房的北部。

6、解便时蹲着，阿伊莎（愿主喜悦之）说：“穆圣（祈安拉福安之）曾经常蹲着小便。”

7、解便时没有必要不应该闲谈，据圣训记载：“一个人正在小便时曾遇见穆圣，他便向穆圣道“赛蓝，”但穆圣没有回答其祝安词。”

8、解便期间杜绝用右手抚摸生殖器，同样不可用右手清洗从前后窍中流出的污秽；因为穆圣（祈主福安之）说：“你们中的任何人解小便时，切莫用右手摸生殖器，要出厕所时也莫用右手揩便。”

9、除了解便的时间外，不要在厕所里逗留；因为这样形成没有必要地揭开羞体，曾有人关于羞体——即应遮盖和可以揭开的时间请教穆圣（祈主福安之），直到提问者说：我问道：“安拉的使者啊！如果我们中有人独居时，（他可以揭开其羞体吗）？”穆圣说：“安拉确是比人们更值得你對他感到羞愧的。”

10、净下，即：用水清洗前后窍，艾奈斯（愿安拉喜悦之）说：“穆圣（祈主福安之）曾出去解大便，我就给他端来水，接着他使用水清洗其（后窍）。”可以用石头或代替石头的东西，如纸巾揩便，揩便应该是单数，最少是三次。

11、谨防小便并清除它，穆圣（祈主福安之）曾经过两口坟墓便说道：“这两口坟墓中的亡人正在遭受刑罚，最后他解释说：‘另一个亡人曾未谨防小便。’”

12、不可浪费水，因为穆圣（祈主福安之）曾用一萨尔（利比亚容量单位名，约等于 2、25 公升）即：2、25 公斤水做大净，曾用一个莫德（容积名约等于 560 毫升）水做小净。

13、解便完毕后清洗两手，圣妻麦姆奈（愿主喜悦之）关于穆圣洗手的方式的圣训记载说：“然后穆圣把手放进器皿里，用手倒水在生殖器上，再用左手洗生殖器，接着又用左手拍一下地面，再用力搓擦它一会，最后才做一个拜功式的小净。”

第三、进餐的礼节

一、进餐前的礼节

1、在地面上进餐，艾奈斯（祈主喜悦之）说：“穆圣（祈主福安之）从未在盘子和桌子上进餐。”

2、进餐时谦恭地坐着，比如双膝跪下、露着两脚地坐着，或狗蹲式地坐着，即：坐在两臀部上，竖起两小腿，靠着而坐被定为可憎的，因为穆圣（祈主福安之）说：“我绝不靠着进餐。”

3、恭候年长者，或学者，或父亲，以便他们到齐后才开始用餐，胡宰法（愿主喜悦之）说：“当我们随同穆圣一起用餐时，只有穆圣开始动手后，我们才动手。”

4、用餐前清洗两手，在两手不洁时，清洗它两是可嘉的。

5、集体用餐（聚餐），这是食物吉庆的因素，当圣门弟子（愿主喜悦他们）向穆圣（祈主福安之）诉说他们吃而不饱时，穆圣说：“或许你们分开用餐吧。”圣门弟子们回答说：“是的。”穆圣说：“你们应当集体用餐，应当诵念安拉的尊名，这样你们的食物就会被降福。”

6、如果仆人给主人端来食物，倘若他没有跟主人一起用餐，那么，让他吃一点食物是圣行，穆圣（祈主福安之）说：“当你们中任何人的仆人给他端来食物，倘若他未曾同他一起坐下，那么，叫他让他吃一两口食物吧，因为他已看到食物的热气及其做法。”

7、等到食物降温后才用餐，穆圣（祈主福安之）说：“它，即：其沸腾和蒸汽消失的食物，确是福祉最多的。”

8、如果晚饭已陈列，宵礼时间来临时，那么，先吃晚饭再做宵礼；因为穆圣（祈主福安之）说：“如果晚饭已摆出，有人念了宵礼的成拜词，那么，你们先吃晚饭。”

9、如果有必要时，在用餐前对在场者介绍一下食物，并提及其名称，因为以下的圣训：“穆圣经常在伸手用餐前，自我介绍食物的种类并提及其名称。”

10、帮助在场的人们取食物，并公平地把食物分给他们，当穆圣（祈主福安之）邀请贾比尔（愿主喜悦之）去吃早饭时，他说：“有人端来三个大麦饼，穆圣就拿取一个面饼并把它放在自己面前，再拿取另一个面饼，又把他放在我面前，然后他又拿取第三个面饼，并把它掰成两半，把一半放在他面前，再把另一半放在我面前，然后他问道：‘有作料吗？’人们回答说：‘没有，只有一点醋’，穆圣说：‘请你们把它递给我吧，最好的作料莫过于醋啦’”。

11、靠近食物，因为穆圣（祈主福安之）曾对那个青年说：“我的小子啊！你靠近点。”

12、把食物由被认为可憎的东西，或带有危害的东西上澄清，并加以检查它，据说曾有人给穆圣送来几枚陈旧的干椰枣，穆圣就开始检查那些干椰枣，并从其中取出蛀虫。

13、开始用餐时念太斯米，即诵念：“奉安拉的尊名；”穆圣（祈主福安之）说：“当你们中的任何人用餐时，教他诵念安拉的尊名，如果他在开始用餐时忘记了，就教他诵念：‘自始至终都奉安拉的尊名。’”

二、进餐期间的礼节

1、用右手进餐，这是当然的，因为穆圣（祈主福安之）在那个儿童的圣训中曾对他说：“你用右手进餐吧。”还有穆圣曾说：“你们中的任何人不要用左手吃喝，因为恶魔确是用左手吃喝的。”

2、如果食物只有一种时，吃靠近自己的食物，因为穆圣曾对那个儿童说：“你应当吃临近你的食物；”如果食物是多样的，那么，吃没有靠近自己的食物也无妨，因为以下圣训：“有人曾给穆圣送来夹着南瓜的食物，他就开始从盘子的四周连续吃它。”

3、从盘子的各边吃，不要从中间吃，因为穆圣（祈主福安之）说：“你们应当从盘子的四周吃，不要从其顶端吃，这样你们就蒙主赐福。”

4、用三个手指吃，因为穆圣（祈主福安之）曾用三个手指吃。

5、如果一点食物掉在地上，那么，清除上面的污秽后再吃掉它是圣行，穆圣（祈主福安之）说：“当你们中任何人的食物掉下时，教他拾起它，教他清除上面的污秽后再吃掉它，他切莫为恶魔留下它。”

6、避免接连吃两枚椰枣，即在一般食物中人们习惯吃单数的种类中吃两枚椰枣，据圣训记载：“穆圣（祈主福安之）曾禁止人们接连吃两枚椰枣，除非吃者本人征得其教胞的同意。”独自一人吃时这样做无妨，但最好还是避免它，因为其中凸现出一副贪食的样子。

7、不挑剔食物，据圣训记载：“穆圣（祈主福安之）从未挑剔食物，如果他爱吃，就吃，如果他不爱吃，就放弃它。”

8、把宴席上的一部分食物递给随同自己的人，如有功绩的人，或父母，如果他们俩独居时，或知道同伴们同意他这样时无妨，因为当艾奈斯（愿主喜悦之）看到穆圣喜欢吃南瓜时，他说：“我就开始寻找穆圣，并把南瓜放在他面前。”

9、在进餐期间杜绝凡是人们憎恶和嫌弃的事，如：在盘子里甩手，把食物放进嘴里时使头太接近盘子，或许进餐时一丁点食物会从口里掉下，进餐期间说粗鄙的话，未蒙住口，或未

把脸由食物上转过地咳嗽、打喷嚏、哈哈大笑、以及口里含着食物时讲话，因为或许他的一点食物会飞扬在周围的人上，还有从嘴里取出食物后再退还到盘子里，多注视进餐者们的面孔等。

10、避免吃得太饱，因为穆圣（祈主福安之）说：“任何人都未曾填满过比其肚子更恶劣的容器，可以伸直其腰部的几口食物就使人满足了，如果他一定要吃，那就三分之一的食物，三分之一的饮料，三分之一的呼吸。”

三、进餐后的礼节：

1、吃完饭后赞颂安拉，穆圣（祈主福安之）说：“安拉必定喜悦吃一餐饭后赞颂他，或喝一口水后赞颂他的仆人。”赞颂安拉的最正确的词形是：“一切赞颂，全归安拉，这是丰富的、美好的、吉祥的、不令人满足的、也并非告别的，我们的养主无求的赞颂。”

2、吃完饭后舔一舔手指，“因为穆圣曾用三个手指进餐，当他吃毕后就添了手指。”另一个传述说：“穆圣只有在添过手指后才用手巾揩手。”

3、吃完饭后舔一舔盘子，艾奈斯说：穆圣曾命令我们舔盘子，并说道：“的确你们不知道，吉庆蕴含在你们的哪一点食物中。”

4、吃完饭后洗手或擦净它，在睡觉时这是被强调的行为，穆圣（祈主福安之）说：“谁的手上沾着变质的肉，而他未洗净馊肉就睡觉，然后他患了什么疾病，那么教他自责吧。”

5、吃完饭后漱口和搜洗牙齿，据圣训记载：“穆圣（祈主福安之）曾吃一块羊的肩胛骨，然后他漱口洗手后才去礼拜。”

6、尊重食物，不要把食物跟脏物和垃圾扔在一起，尤其是面包，因为穆圣（祈主福安之）说：“你们应当尊重面包。”把优良的食物施舍给贫民，不可以吃的食物，拿去喂其它动物。

第四、喝水的礼节

1、喝水时蹲着，圣训记载：“穆圣（祈主福安之）曾禁止人们站着喝水。”如果他不能蹲着，那么站着喝水也无妨，有关此事的证据是伊本·阿巴斯（愿主喜悦他们父子俩）的传述，他说：“我曾给穆圣喝渗渗泉水，他就站着喝了它。”

2、用三口气喝水，开始喝水时念泰斯米，喝完后赞颂安拉，据圣训记载：“穆圣（祈主福安之）曾用三口气喝水，开始时他诵安拉之名，最后他赞颂安拉。”

3、直接用嘴从水袋口或饮水机的龙头里饮水，是可憎的，据圣训记载：“穆圣曾禁止从皮囊或水袋口里饮水。”至于在迫不得已时，这样做也无妨，因为由穆圣那里得到证实：“他曾站

着从挂着的水袋口里饮水。”

4、先给右边的人喝水，其次是在他右边的人喝水，以此类推，圣训记载：“在穆圣的右边有一个青年，在他的左边有几个老者时，穆圣曾喝水，于是穆圣便问那个青年说：“你允许我先递给这些老者吗？”该青年回答说：“安拉的使者啊！誓以安拉，我不愿把我从你跟前得到的福分让给任何人；”后来穆圣就把水袋递给了他。”

5、应该用右手喝水，因为穆圣（祈主福安之）说：“当你们中的任何人吃饭时，教他用右手吃饭，当他喝水时，教他也用右手喝水，因为恶魔确是用其左手吃喝的。”

6、避免在用来喝水的器皿里呼吸，因为穆圣（祈主福安之）说：“当你们中的任何人喝水时，他不要在器皿里呼吸。”

7、在饮料里吹气是可憎的，关于此事的证据是：穆圣（祈主福安之）曾禁止人们在饮料里吹气，一个人问道：“我在器皿里发现灰尘怎么办？”穆圣回答说：“你倒掉它吧。”那人又问：“我用一口气确实喝不饱怎么办？”穆圣说：“那么你使茶杯离开你的嘴吧。”

8、远离从被摔碎的茶杯的缺口喝水，据圣训记载：“穆圣（祈主福安之）曾禁止人们从茶杯的缺口喝水。”

9、供人饮水者应该是最后才喝水的人，因为艾布·盖塔戴（愿主喜悦之）的传述，其中这样记载：然后安拉的使者（祈主福安之）给我倒水，并对我说：“你喝吧，”我说：“安拉的使者啊！只有你喝后我才可以喝；”穆圣说：“给群众倒水的人，确是最后才喝水的人。”

10、如果饮料含有油腻和脂肪时，喝完饮料后漱口，尤其是在礼拜或睡觉前，据圣训记载：“穆圣（祈主福安之）曾喝鲜奶，并漱口还说道：‘奶汁确含有油腻。’”

11、不可以用金银器皿喝水，也不可以用金银器皿吃饭，因为穆圣（祈主福安之）说：“用金银器皿吃饭或喝水的人，只是把火狱的烈火咕噜噜地吞进其肚子里。”另一个传述：“确实在今世用金银器皿喝水的人，在后世不得用它喝水。”

12、如果苍蝇掉进他喜欢经常用来喝水的器皿里，那么，他只可在把苍蝇的全身浸湿后才取出它，因为以下圣训的教导：“当苍蝇掉进你们中任何人的器皿中时，教他把苍蝇的全身浸湿，然后才取出它，因为苍蝇的一只翅膀里含有疾病，另一只翅膀里则含有药剂。”

13、为给自己喝水的人祈祷，正如蜜格达目（愿主喜悦之）传述的圣训里所记载的那样，穆圣（祈主福安之）说：“主啊！求你供给款待我的人食物，求你赐予给我喝水的饮料。”

第五、穿鞋的礼节

1、穿鞋是可嘉的，据贾比尔（愿主喜悦之）传述说：安拉的使者（祈主福安之）说：“你们应当经常穿着鞋子，因为只要一个人穿着鞋子时，他始终和骑乘者是一样的。”

2、穿鞋时先穿右脚，脱鞋时先脱左脚；因为穆圣（祈主福安之）说：“当你们中的任何人穿鞋时，教他先穿右边，当他脱鞋时，教他先脱左边，让右边成为两鞋中先穿上的，成为两鞋中后脱下的。”

3、不可穿着一只鞋走路，因为穆圣（祈主福安之）说：“你们中的任何人不要穿着一只鞋走路，教他赤着两脚走路，或同时穿着两鞋走路。”

4、偶尔间赤着脚走路，即：不穿鞋子，据圣训记载：“穆圣（祈主福安之）曾命令我们有时赤足走路。”

第六、服饰的礼节

第一、关于服饰的若干可嘉事项

1、选择白衣服，使白衣服优先于其它颜色，因为穆圣（祈主福安之）说：“你们应当穿白衣服，因为它确是你们最好的衣服，你们将用它做你们的亡人的尸衣。”

2、穿长衫是可嘉的，因为“穆圣最喜欢的衣服就是长衫。”

3、衣装美观和整洁，但不可有傲慢的心态，因为穆圣（祈主福安之）说：“心存尘埃重的骄傲者不得进乐园。”一个人问道：“有的人确实喜欢穿漂亮的衣服，美观的鞋子，这样行吗？”穆圣说：“安拉确是优美的，他喜欢美观，骄傲就是反对真理，藐视他人。”

4、穿衣服或做小净时，先穿右边或先洗右边，先脱左边，因为穆圣（祈主福安之）说：“当你们穿衣服或做小净时，你们应当先穿右边或先洗右边。”

5、脱衣服时记念安拉，因为以下圣训的指示：“当人类中的任何人脱下衣服时，在精灵的眼睛和人类的羞体之间的遮挡物就是诵念：‘奉安拉的尊名。’”

6、穿新衣服时赞颂安拉，并向他祈祷，据圣训记载：当穆圣（祈主福安之）穿上他为之命名的一件新衣服，要么是缠头巾，或长衫，或斗篷时，他就诵念：“主啊！一切赞颂，全归于你，你赐我衣穿，求你使我得到此衣服的益处及它所带来的益处，求你护佑，使我免遭其害处及其所带来的害处。”

7、当看到别人穿新衣服时，为别人祈祷说：“愿你长寿到此衣服耗尽和破烂。”

第二、关于服饰的若干被禁止的事项

1、男子不可以穿丝织品和戴金饰，因为穆圣（祈主福安之）说：“严禁我的民族中的男性穿丝绸和戴金饰，但许可他们中的女性穿戴这两种东西。”

2、穆斯林不得使其衣服，或外套、或裤子拖长到超过两踝骨之下的位置，因为穆圣（祈主福安之）说：“穆斯林的裤子只可以到小腿中间，在小腿和两踝骨之间的距离无妨，低于两踝骨的裤子，其主人将堕入火狱，傲慢地拖长裤子者，安拉不理睬他。”

3、避免过分讲究服饰，应修理可以修理的服装，穆圣（祈主福安之）说：“你们应当不掺杂浪费和矜夸的情况下吃、喝、施舍、和穿戴。”

4、远离不信道者和恶人通常以此有别于他人的服饰，因为穆圣（祈主福安之）说：“谁效法一个民族，谁就是他们中的一员。”

5、不论男子或妇女都要杜绝穿太紧的、勾勒曲线的、透明的衣服，因为里面含有勾引别人的成分，据圣训记载，穆圣（祈主福安之）说：“我的教民中的两伙人是火狱的居民，我不愿看到他们；其中穆圣提到了“似穿非穿的、迷人而自迷的一群妇女，她们的头像驼峰那样东倒西歪的，她们不得进乐园，也闻不到乐园的香味。”

6、男人不可穿女人的服饰，女人也不可穿男人的服饰，据圣训记载，穆圣（祈主福安之）“曾诅咒男扮女装的男子，和女扮男装的妇女。”

7、男女穆斯林都要避免穿名牌衣服，所谓名牌衣服就是：有别于平常的衣服，人们欲以此显示高傲或谦恭，据圣训记载，穆圣（祈主福安之）说：“谁（在今世）穿了名牌衣服，那么，复活日安拉将使他穿屈辱的衣服，然后在火狱中燃烧他。”

8、穿朴素的服装，杜绝攀比服饰，因为以下圣训的教导：“谁虽能够穿高档衣服，但对安拉表示谦恭而放弃它，那么，复活日安拉将当众召唤他，以便让他挑选他所中意的正信的任何服装后再穿上去。”，

第三、有关妇女的若干事项

1、妇女须使其盖头蒙住头部，接着遮住其面孔，和胸脯，安拉说：“先知啊！你应当对你的众妻，你的女儿和信士们的妇女说：‘她们应当用外衣蒙住自己的身体。这样做最容易使人认识她们，而不受侵犯。安拉是至赦的，是至慈的。’”（33：59）

2、妇女可以拖长其衣裤，直到它遮住其两脚，据圣训记载，温姆·赛莱麦（愿主喜悦之）在穆圣讲述裤子的问题时曾请教穆圣说：“安拉的使者啊！妇女衣裤的界限如何？”穆圣说：“她可以垂下一拃的长度。”温姆·赛莱麦接着说：“这时她的脚还会露着怎么办？”穆圣说：“她可以再垂下一腕尺的长度，但对此不可再增加了。”

第七、睡觉的礼节

一、睡觉前的礼节

1、在宵礼后不要推迟睡觉的时间，除非特殊情况，如：复习功课，或与客人交谈，或慰藉家属等；因为穆圣（祈主福安之）曾憎恶宵礼前睡觉，和宵礼后聊天。

2、坚决举行奇数拜，睡觉前礼奇数拜就是坚决的标志之一，艾布·胡赖勒（愿主喜悦之）说：“我的挚友（穆圣）曾嘱咐我做三件事。”其中他曾提到：“在睡觉前礼奇数拜。”如果把奇数拜延迟到夜末，那是更好的。

3、如果他有可以遗嘱的财物时，就要写下遗嘱，因为穆圣（祈主福安之）说：“任何一个拥有可以遗赠的财物的穆斯林，其责任是只要他过两夜，就得把遗嘱书写在自己身边。”

4、避免睡在没有遮挡物或墙壁的平面上，据圣训记载：“谁在没有平屋顶的平面上睡觉而摔死了，那么，他没有保护的责任。”

5、当孩子年满十岁时，与她们分房而居，因为以下圣训的指示：“当你们的孩子满七岁时，你们应当命令他们礼拜，当他们年满十岁时，你们应当强制他们礼拜，并与他们分房而居。”

6、不单独地睡在一个地方，据圣训记载：“穆圣（祈主福安之）曾禁止一个人单独地过夜。”

二、睡觉时的礼节

1、上床睡觉时举意起来礼夜间拜，据圣训记载：“谁上床睡觉时举意起来礼夜间拜，但睡眠克服了他，直到天亮，那么，天使把他所举意的善功记录给他，其睡眠等于安拉对他的一种施舍。”

2、避免躺着睡觉，穆圣（祈主福安之）曾看见一个人躺着睡觉，并说道：“这确是安拉所不喜欢的一种睡觉姿势。”

3、诵读《宝座的经文》，因为圣训指示：“当你上床睡觉时，你应当诵读‘安拉，除他外，绝无应受崇拜者，他是永生不灭的，是维护万物的……直到你读完它，因为这样你一直有

来自安拉的一个天使保护着，恶魔不能接近你，直到天亮。’”

4、睡觉时诵读《古兰经》和求护词，据阿伊莎（愿主喜悦之）传述说：“当穆圣（祈主福安之）每夜上床睡觉时，他都合拢其两掌，然后在其中吹气，接着诵读《忠诚章》、《曙光章》和《世人章》，最后再用两掌摩擦可能摩擦的部位，先用两掌摩擦其头和脸以及身体的前面，他连续这样做三次。”

5、把右手置于右腮下面，据伯拉义·本·阿泽布（愿主喜悦之）传述说：当穆圣（祈主福安之）上床睡觉时，他把其右手置于右腮下面并诵念：“主啊！求你在复活你的众仆之日，保护我免遭你的刑罚。”穆圣还诵念：“主啊！我只奉你的尊名而生存和死亡。”

6、睡觉时清扫一下床垫，因为穆圣（祈主福安之）说：“当你们中的任何人上床睡觉时，教他用其衣襟扫一下床垫，因为他不知道自己曾在上面留下什么，然后诵念：‘我的养主啊！我只奉你的尊名而睡觉，只依靠你而起床，如果你扣留我的灵魂，那么，求你怜悯它，如果你释放它，那么，求你以保护你的善仆的方式保护它。’”

7、清洁地过夜，据圣训记载：“谁清洁地过夜，便有一个天使在其衣衬里过夜，他一醒来，该天使就说：‘主啊！求你饶恕你的某个仆人吧。’”

8、睡觉时念大赞词和清赞词，其形式犹如在法图麦（愿主喜悦之）传述的圣训中所叙述的那样，她曾来到穆圣（祈主福安之）跟前向他要求侍者，穆圣（祈主福安之）说：“我指示你俩比侍者更有益于你俩的事好吗？当你俩上床睡觉时，你俩应当念大赞词三十四遍，念清赞词三十三遍，念赞颂词三十三遍，这就比侍者更有益于你俩啦。”

9、诵读《黄牛章》的最后两节经文，因为穆圣（祈主福安之）说：“谁在一晚上诵读了《黄牛章》的最后两节经文，它两就保护他（免遭横祸）。”

10、睡觉时感谢和赞颂安拉，据艾奈斯（愿主喜悦之）传述说：当穆圣（祈主福安之）上床睡觉时，他诵念：“一切赞颂，全归安拉，他供我们饮食，并保护我们，许多人既没有保护者，也没有收留者。”

11、侧右而睡，因为穆圣（祈主福安之）曾对伯拉义·本·阿泽布（愿主喜悦之）说：“然后你侧卧朝右边，接着诵念：‘主啊！我全身地归顺你，我把我的事业托付给你，我以希望你的慈恩、畏惧你的刑罚的心情托靠你，除你外，绝无藏身所和避难所，我已确信你所降示的经典，和你所派遣的先知；’如果你当夜死去，你就死在正道上，你应当使它成为你最后的祷词。”

三、睡觉期间的礼节

甲、睡觉期间恐怖和醒来时的礼节

1、在睡觉期间恐怖或害怕时求安拉护佑，并诵念：“我求庇于安拉完美的言辞，免遭他的恼怒及其众仆的伤害，免遭众恶魔的侵害和缠绕。”

2、当他在夜间醒来时，诵念以下祷词被定为可嘉的，即诵念：“除安拉外，绝无应受崇拜者，他是独一无二偶的，一切国权只归于他，一切赞颂只属于他，他对于万事是全能的；一切赞颂，全归安拉，赞颂安拉超绝万物，除安拉外，绝无应受崇拜者，安拉至大，无法无力，唯依靠安拉，如果他说：‘主啊！求你饶恕我，’或如果他祈祷，那么，其祈祷必蒙主应答，如果他做小净去礼拜，那么，其拜功必被接纳。”

乙、做梦的礼节

1、如果他做了一个好梦，那么，首先他应当知道这是来自安拉的。第二：他应当赞颂安拉。第三：他应当因此而高兴。第四：他应当把它告诉自己的朋友。据艾布·盖塔戴（愿主喜悦之）传述说：穆圣（祈主福安之）说：“当你们中的任何人做了一个好梦时，那么，这只是来自安拉，教他赞颂安拉赐予他此好梦，教他宣扬它吧。”

2、如果他做了一个恶梦，那么，首先他应当知道这是来自恶魔的。第二：他应向左边吐三口唾沫。第三：他应求安拉护佑免遭被驱逐的恶魔的侵害。第四：他应求安拉护佑免遭他所梦见的事物的伤害。第五：他应离开自己所朝着的方向。第六：他应礼两拜。第七：别把梦境告诉任何人。

安拉的使者（祈主福安之）说：“如果他做了恶梦，那教他向左边吐三口唾沫，教他求安拉护佑，免遭恶魔的毒害和此恶梦的伤害，不要把它告诉任何人，因为它绝不能伤害它。”

另一个传述：“教他离开他所朝着的方向。”又另一个传述：“教他起来礼拜吧。”

3、谨防编造假梦，因为这确是最大的谎言，据圣训记载，穆圣（祈主福安之）说：“把自己的两眼未曾梦见的事物强加于它两，确是最荒谬的谎言。”

四、睡醒时的礼节

1、在晨礼前及早醒来，因为清晨确是吉庆的时候，安拉的使者（祈主福安之）说：“愿我的教民的清晨蒙主赐福。”

2、醒来时赞颂安拉，当穆圣（祈主福安之）睡醒时，他曾诵念：“一切赞颂，全归安拉，

他使我们起死回生，万物复活后只归于他。”

3、醒来后立刻记念安拉，并做小净、然后去礼拜，以便他精神勃勃、心情愉快地度过清晨，穆圣（祈主福安之）说：“当你们中的任何人睡觉时，恶魔必在其后脑上结起三个疙瘩，在每一个疙瘩的位置上打着这样的字幕：‘你拥有漫长的黑夜，你长眠吧。’如果他醒来并记念安拉，一个疙瘩就被解开了，如果他去做小净，另一个疙瘩就被解开了，如果他去礼拜，另一个疙瘩同样被解开了，故他精神勃勃、心情愉快地度过清晨，否则，他就心情恶劣、无精打采地度过清晨。”

4、醒来时洗脸和两手，据伊本·阿巴斯传述：穆圣（祈主福安之）曾在夜间起来解手，洗过脸和两手后才睡觉。

5、用牙刷棍，或人造牙刷和牙膏等清洗口腔和刷牙，最好是用牙刷棍，以便洗涤自己的口腔，取悦于养主，不伤害别人，“当穆圣（祈主福安之）夜间起来时，他就用牙刷棍清洗口腔。”

第八、打喷嚏和打哈欠的礼节

一、打喷嚏

1、打喷嚏时赞颂安拉，祝福打喷嚏者，穆圣（祈主福安之）说：“当你们中的任何人打喷嚏时，教他说：‘一切赞颂，全归安拉，’教其教胞或同伴对他说：‘愿安拉慈悯你，’如果其教胞说：‘愿安拉慈悯你’，就教他说：‘愿安拉引导你们，并改善你们的状况。’”

2、只祝福赞颂安拉的人，穆圣（祈主福安之）说：“当你们的任何人打喷嚏并赞颂安拉时，那么，你们应当祝福他；如果他没有赞颂安拉，那么，你们不要祝福他。”

3、严格遵守有关此事的圣训，一个人曾在伊本·欧麦尔跟前打喷嚏，并且说：“一切赞颂，全归安拉，求安拉赐予安拉的使者平安，”伊本·欧麦尔说：我是这样说的：‘一切赞颂，全归安拉，祝安拉的使者平安，而不是像你所说的。’穆圣（祈主福安之）曾教导我们说：“随时随地，一切赞颂，都全归安拉。”

4、尽量用手或手巾蒙住口，并降低声音，“穆圣（祈主福安之）打喷嚏时，曾用手或衣襟蒙住脸，并控制自己的声音。

5、如果接连打喷嚏时，可以接连祝福他三次，据圣训记载：一个人曾在穆圣跟前打喷嚏并且说：“一切赞颂，全归安拉。”然后又打第二个喷嚏，穆圣仍然像第一次那样祝福他，然后

他又打了第三个喷嚏，穆圣便对他说：“你感冒了。”第三次后可以为他祈祷康复。

6、打喷嚏前使脸离开别人的面孔或食物，以免喷嚏的飞沫沾染他人，净鼻时避免在他人面前发出声音，因为这样会使人们嫌弃，圣训教导：“你们中的任何人只有爱人如己时，方为真信士。”

二、打哈欠

1、尽量克服打哈欠并低声，或封闭声音，穆圣（祈主福安之）说：“至于哈欠，确是来自恶魔的，故当你们中的任何人打哈欠时，教他尽量控制它，因为当他‘哈哈’地狂叫时，恶魔在嘲笑他了。”

2、用手蒙住口，穆圣（祈主福安之）说：“当你们中的任何人打哈欠时，教他用手蒙住其口。”

三、吐唾沫和打饱嗝的礼节

1、不论在拜内或拜外，绝对使唾沫避开正向（天房），因为以下圣训教导：“谁对着朝向吐唾沫，那么，复活日他出现时其唾沫将展现在其眼帘。”

2、控制打饱嗝和克服它被定为可嘉的行为，尤其是当众时，因为以下圣训的教导：“你应当对我们控制你的饱嗝，因为在今世饱嗝最长的人，复活日确是人类中遭受饥饿最长的。”

第九、公共礼节

1、不可以设立画像和肖像，并把它挂在家里，与之相同的是狗，因为天使拒绝进入其中有肖像或狗的房屋，正如圣训所述：“天使不进入其中有狗和画像的房屋。”

2、只要家里藏着含有十字架的物品或被尊崇的肖像，就统统把它拆掉或毁掉，因为阿伊莎（愿主喜悦之）的传述：“穆圣（祈主福安之）从未在其家里留下含有十字架的任何物件，一发现他就拆毁它。”

3、用布料遮住墙壁或做房屋的帘子被定为可憎的，因为当阿伊莎（愿主喜悦之）用一块布做门帘时，穆圣（祈主福安之）曾对她说：“安拉未曾命令我们给石头和泥土穿衣服。”

4、必须使会发出铃声般的声音的音响远离住宅，因为圣训指示：“天使不进入其中有音响的房屋。”

第十、天然的圣行

一、刷牙

1、时刻常用牙刷被定为圣行，因为穆圣（祈主福安之）说：“刷牙既能清洁口腔，又能取悦于化育主。”在特定的时间，如小净、礼拜、睡觉醒来、进家、恭诵《古兰经》以及口腔有异味时，刷牙的可嘉性更是强调的。

2、使用牙刷棍时首先清洗它，直到它柔软并有味道，阿伊莎（愿主喜悦之）说：“穆圣（祈主福安之）曾刷牙，然后他把牙刷棍递给我，我清洗它后才开始用它刷牙，我又清洗它后才把它归还穆圣。”

3、刷牙时从右边开始，即先刷口腔的右边，因为阿伊莎（愿主喜悦之）传述：“穆圣凡事都喜欢从右边开始，甚至他穿鞋、梳头和做小净都这样。”

4、沿着舌下直刷牙，因为艾布·穆萨传述说：“我曾来见穆圣（祈主福安之），并发现他用手刷牙，发出‘乌尔乌尔’的声音，牙刷棍在其口中时，他好像干呕一样。”

二、留胡须

1、必须留胡须，穆圣（祈主福安之）说：“你们应当有别于多神教徒，你们应当蓄胡须，你们应当剪短髭。”

2、给胡须擦香水和重视它被定为可嘉的，与此相同的是头，阿伊莎（愿主喜悦之）说：“我曾给穆圣（祈主福安之）擦最芬芳的香水，直到我在他的头和胡须上看到香水的光泽。”

三、剪短髭，剪指甲，剃阴毛，拔腋下毛

1、剪短髭、剪指甲、剃阴毛、拔腋下毛是天然的圣行，以下圣训指示：“五件事是天然的圣行：即割礼，剃阴毛，拔腋下毛，剪指甲，打短髭。”

2、不可在四十天后才打短髭、剪指甲、剃阴毛和拔腋下毛，因为艾奈斯（愿主喜悦之）的传述：“关于打短髭、剪指甲、剃阴毛、拔腋下毛我们被规定的时间是：不得超过四十天。”最好是一个聚礼到另一个聚礼清理一次。

3、打短髭、剪指甲、剃阴毛、拔腋下毛时，以右边开始被定为可嘉的，因为阿伊莎（愿主喜悦之）传述：“穆圣曾喜欢凡事都从右边开始，甚至他穿鞋、梳头和做小净都是这样的。”

第十一、梳头及其附属事项

1、有头发的人尊重和关注头发被定为可嘉的，据传自穆圣的圣训记载，穆圣（祈主福安之）说：“有头发的人，教他尊重自己的头发吧”。但不要过分，即不要把梳头和奢侈当作其习惯，一个圣门弟子说：“安拉的使者曾禁止我们中的任何人每天都梳头。”

2、梳头时从右边开始，即先梳右边，用右手梳头，阿伊莎（愿主喜悦之）说：“穆圣（祈主福安之）曾在梳头和做小净时，都喜欢尽量以右边开始。”

3、染发，即用任何一种染色，如指甲花、番红花等改变白发和白胡须的颜色，但要远离黑色；因为当解放麦加那天，艾布·古哈法（艾布·伯克尔之父）头发和胡须都白得像葱花一样被带来时，穆圣（祈主福安之）说：“你们用一种东西改变此白色吧，但你们应当谨防黑色。”

4、留着白发，不可拔它，圣训记载，穆圣（祈主福安之）说：“你们切莫拔白发，只要一个穆斯林为伊斯兰教而长出一根白发，复活日它将成为他的一道光明。”

第十二、公共礼节

1、争取午休：即午休的时候休息和午睡，根据圣训指示：“你们应当午睡，因为众恶魔并不午睡。”

2、睡觉时盖起器皿，封住水袋，关闭门户，关门时记念安拉，关灯，灭火，因为以下圣训的教导：“当夜幕来临，或你们进入傍晚时，你们应当阻止小孩外出，因为此时恶魔已遍布四方，当黑夜的一段时间离去时，你们可以释放他们，你们应当诵安拉之名而关闭各道门，因为恶魔无法打开被关闭的门，你们应当诵安拉之名而封住水袋，你们应当诵安拉之名而盖起器皿，即便你们横放任何东西在器皿上均可，你们应当灭灯。”

3、在家里举行副功拜是圣行，正如穆圣（祈主福安之）所说：“除主命拜外，一个人最高贵的拜功就是在其家里所举行的。”穆圣（祈主福安之）又说：“当你们中的任何人完成了清真寺里的拜功时，教他为自己的家里安排一部分拜功，因为安拉确已降福于其在家中的拜功。”

4、经常在家里诵读《古兰经》尤其是《黄牛章》，因为穆圣（祈主福安之）说：“你们不要把自己的家当作坟墓，因为恶魔确已躲避有人在其中诵读《黄牛章》的房屋。”

5、帮助家人做家务，曾有人询问阿伊莎（愿主喜悦之）：“穆圣在家里都做些什么？”阿伊莎回答说：“他曾帮助家人做家务，礼拜时间一到，他就去礼拜。”

鸣 谢

感赞安拉！在伟大的安拉的佑助下，本书印刷得到了海南三亚市伊斯兰教协会会长哈少林哈吉，文山州伊协副会长马从芳哈吉，峨山县马文彪阿訇，和沙甸文化站全体妇女老年班的大力支持，他们热衷于传播伊斯兰文化事业的善举，是难能可贵的，是值得效仿的，祈求伟大的安拉使这样的穆斯林教亲不断涌现，也祈求尊严伟大的安拉接受他们的善功，赦宥他们的罪过，使他们两世吉庆，幸福！阿敏