

المنح العلية في بيان السنن اليومية



# 日常圣行献礼 (效法先知生活一天)

阿卜杜拉·本·哈姆德·弗莱哈 编著



# DARUSSALAM

YOUR AUTHENTIC SOURCE OF KNOWLEDGE

## HEAD OFFICE

P.O.Box: 22743,  
Riyadh 11416  
K.S.A.  
Tel: 00966 -11- 4033962  
00966 -11- 4043432  
Fax: 00966 -11- 4021659  
E-mail:  
info@darussalamksa.com  
info@darussalampublishers.com  
Website:  
www.darussalampublishers.com  
facebook.com/darussalam.sns

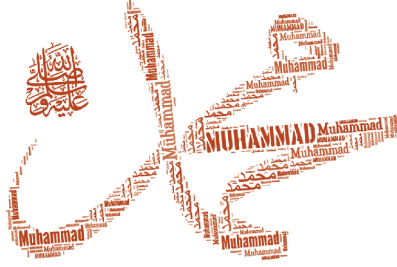
## K.S.A. Darussalam Showrooms:

- **Riyadh**  
Olaya branch:  
Tel 00966-11-4614483  
Fax: 4644945  
Malaz branch:  
Tel 00966-11-4735220  
Fax: 4735221  
Suwaydi branch:  
Tel 00966-11-4286641  
Suwailam branch:  
Tel & Fax: 00966-11-2860422  
Riyadh Avenue Mall  
Lulu Market branch:  
Tel & Fax: 00966-11-4032296
- **Jeddah**  
Tel: 00966-12-6879254  
Fax: 012-6336270
- **Makkah**  
Tel: 00966-12-5376862
- **Madinah**  
Tel: 00966-14-8459266,  
Fax: 014-8550119
- **Al-Khobar**  
00966-13-8692900
- **Khamis Mushayt**  
Tel & Fax: 00966-14-2207055
- **Yanbu Al-Bahr**  
Tel: 0500887341 Fax: 014-3229188
- **Al-Buraida**  
Tel: 0503417156 Fax: 16-3268965

ALL RIGHTS RESERVED © جميع حقوق الطبع محفوظة

No part of this publication may be reproduced or distributed, except in the case of free distribution with the prior permission of the author or the publisher.

المنح العلية في بيان السنن اليومية



# 日常圣行献礼 (效法先知生活一天)

阿卜杜拉·本·哈姆德·弗莱哈 编著

By:

'Abdullah bin Hamoud al-Furaih



YOUR AUTHENTIC SOURCE OF KNOWLEDGE

Riyadh • Jeddah • Al-Khobar • Sharjah  
Lahore • London • Houston • New York

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

凡有善举或公益之意者，允许翻印或翻译本书，  
但须经作者或沙特利雅得赛俩目出版社审定。未  
经作者许可，不得以商业目的翻印此书。

© *Maktaba Dar-us-Salam, 2014*  
*King Fahd National Library Cataloging-in-Publication Data*  
Al-Furaih, Abdullah bin Hamoud?  
The Daily Practices of the Prophet./Abdullah bin  
Hamoud Al-Furaih.- Riyadh , 2014  
239 p : 14cm X 21 cm  
ISBN:978-603-500-284-4  
1-Muhammad, Prophet, 632- 2-Muhammad, Prophet  
life I-Title  
239 dc 1435/3131

L.D. no. 1435 / 3131  
ISBN: 978-603-500-284-4



It has been recorded in a  
hadith Qudsi that Allah says,

وَمَا يَزَالُ عَبْدِي يَتَقَرَّبُ  
إِلَيَّ بِالنَّوَافِلِ حَتَّى أُحِبَّهُ

“And My slave draws nearer to Me  
by performing *Nawafil* acts (voluntarily  
prayers and acts) until I love Him.”

( Bukhari: 6502 )



# CONTENTS

弁言.....	9
序言.....	10
定时的圣行.....	20
一、晨礼前的圣行.....	20
Secondly .....	41
二、晨礼的时间.....	42
Thirdly, .....	78
The Time of.....	78
三、祖哈拜.....	79
Fourthly, .....	83
<i>Dhuhr</i> Time .....	83
Sunnan!.....	83
晌礼的时间.....	84
Fifthly, .....	86
' <i>Asr</i> Time .....	86
晡礼的时间.....	87
Sixthly, .....	90
<i>Maghrib</i> Time .....	90
昏礼的时间.....	91
Seventhy,.....	94
<i>'isha</i> Time.....	94
宵礼的时间.....	95

睡觉的圣行.....	97
饮食的圣行.....	109
不定时的圣行.....	110
说赛俩目问候、见面和座谈的圣行.....	124
Other Daily .....	141
打喷嚏和打呵欠时注意的圣行.....	143
日常生活中的其他圣行.....	146
Other Daily .....	193

# CONTENTS



## 序

奉普慈特慈的真主之名

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。” ﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن﴾  
 ﴿كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا﴾ (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ﷺ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  
 forih@hotmail.com

## 序言

一切赞颂，全归真主，真主说：“希望真主和末日，并且多多纪念真主者，你们有使者可以作你们的优良模范。”（同盟军章：21）一切赞颂，全归真主，他给我们派遣了最优秀的使者，降示了最尊贵的经典，并为传播两大启示——《古兰经》和圣训造就了一批圣门弟子和步其后尘的先驱，他们以自己的言行传播了《古兰经》和圣训，从而成为了最优秀的典范，体现了对先知的高度崇敬。

祝福人类的领袖，他的懿行普及了众生，他是礼拜者、斋戒者和祈祷者的模范，他给教民指引了正路，引导他们走上了光明大道，凡听从他者获得了正果。求真主祝福他及其眷属和遵循其引导者，直至报应日。

亲爱的读者，本书字里行间讲的都是有据可循的圣行和善行，其中有些善行人人皆知，有些善行被忽略，有些善行被遗弃。这些圣训和善行均属真主对伊斯兰教民的恩赐，以便让他们从善如流，获得前人从未得到的加倍报酬。这些善行伟大而尊贵，遵循者硕果累累。曾有朋友建议我收集这些善行，这也是我编写这本小册子的初衷。

另外还有两个主要因素：

一、当我们得知先知被侮辱，被居心叵测者恶意攻击，用漫画加以嘲笑时，凡是穆斯林都深感不安，凡拜主独一者都忧心忡忡，凡热爱先知者都无比痛恨。至今各地侮辱先知的消息仍不绝于耳，其实，这也不足为奇，因为这曾是古莱什多神教徒及其同党的一贯伎俩，他们迫害先知，嘲笑先知，侮辱先知，而圣门弟子们奋起保护先知，予以反击，因为捍卫先知的尊严是全体教民责无旁贷的任务。

最主要的捍卫途径莫过于捍卫先知的圣行，展现先知被西方人刻意扭曲的高尚品质，通过发行相关书籍宣传先知的教诲，鼓励人们实践先知的引导。他的教民是最应当率先践行他的教诲者，因为通过语言捍卫先知声誉的人，应该是最渴望遵循先知的命令及引导和践行其圣行的人，他更应该致力于在自



身、社会、家庭、孩子、学生和兄弟中间传播先知ﷺ的圣行。

二、我们当今现状见证了人们对圣行的怠慢，理由是圣行不如主命重要，遵循圣行者得到回赐，抛弃圣行者不受惩罚。亲爱的读者，你若认真研究圣行，必将发现大多数情况下，圣门弟子们不加区分地去遵循各项必然义务和可嘉圣行，他们是最渴望从善的人，即便失去一项副功，他们也感到非常遗憾。然而，我们现实中，你会发现有些人知道很多善行，明白很多圣行，但就是不去遵循，哪怕是一次。而且你会看到一些道貌岸然的翩翩君子严重忽略圣行，从其仪表、品质、交往和功修中看不到遵循圣行的迹象，甚至有一些学子，他们虽然学习勤奋，学识渊博，但却忽略圣行。因此，先贤们把知识界定为“敬畏”，因为敬畏会促使产生更多的善行和功修。我们虽然了解一些有分歧的问题，还知道很多问题的依据，可是我们的这种知识在践行圣行和功修方面能起到什么作用呢？

有人对一位只学不遵的学究说：“老兄，你把一生耗在了准备武器当中，请问你何时去参加战斗？”

先贤们批评那些知而不遵的人。有一次，当一些圣门弟子大清早去见伊玛目奥扎伊时，奥扎伊环视了他们后说道：“许多积极上进的学子，既不能利己，也不能利人。”海推布·巴格达迪（求真主慈悯他）见很多人只重视传述圣训，却忽略遵循圣训，于是，他们编著了一本书，命名为《知遵必行》。

我们大多数人的情况就是这样，我不否认我们现实中也有不少光辉的楷模，但普遍忽略圣行的现象非常严重。请君认真观察部分优秀的模范先驱，无论从认识和实践方面他们最接近先知ﷺ的圣行，这种例子很多，我在前言中提到了一些，希望能够激发我们大家实践圣行的愿望。

我以真主的美称和崇高的德行祈求真主使我们大家成为言行举止中恪守圣行的人，真主是全能于万事的主。求真主祝我们的先知穆罕默德ﷺ及其眷属和同伴们吉庆平安。

阿卜杜拉·本·哈姆德·弗莱哈

Email: forih@hotmail.com



# 前言

## 逊奈（圣行）的含义

“逊奈”意为“道路”，特指“凡归属于穆罕默德ﷺ的言行和他所认可的事项及他所具备的仪表特点和道德品质”。据伊尔巴德·本·萨里耶（求真主喜悦他）传述，先知ﷺ说：“你们当谨守我的逊奈（道路）及遵循正道的正统哈里发的逊奈（道路），你们当极力恪守。”<sup>1</sup> 基于此，凡符合先知穆罕默德ﷺ“道路”的，都是“逊奈”（圣行）。根据依据强弱不同，要求遵循的圣行分为可嘉的和必须的。

后学普遍认为“逊奈”引申为“嘉言懿行”之意，这是法理学家和教法学家的观点，也是本书的主旨。基于此，“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ﷺ说：“谁在一昼夜内礼了十二拜 [圣行拜]<sup>2</sup>，真主藉此在乐园中给他修建一座房子。”<sup>3</sup>

乌姆·哈比拜（求真主喜悦她）说：“自从我听真主的使者

1 《艾布·达乌德圣训集》第4607段，《提尔密济圣训集》第2676段，《艾里巴尼索海哈圣训集》第1卷449页。

2 十二拜分别是：晨礼前的两拜，晌礼前的四拜，晌礼后的两拜，昏礼后的两拜，宵礼后的两拜。除了晌礼前的四拜，其余八拜圣行拜无任何分歧。至于晌礼前的四拜，哈奈菲派主张四拜属于被强调的圣行，而沙斐仪派主张两拜。

3 《穆斯林圣训实录》第728段。



ﷺ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ﷺ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ﷺ回来后，阿伊莎把法蒂玛来过的事告诉了先知，先知ﷺ来找我们，当时我们已经睡下，我们要起来时，先知ﷺ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 اللهُ أَكْبَرُ（真主至大）三十四遍，诵念 اللهُ سُبْحَانَ اللهِ（赞主超绝）三十三遍，再诵念 اللهُ الْحَمْدُ（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。”<sup>1</sup>

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。”

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？

据达乌德·本·阿米尔·本·赛阿德由其父传述，他曾坐

<sup>1</sup> 《布哈里圣训实录》第3705段，穆斯林圣训实录》第2727段。



在阿卜杜拉·本·欧麦尔跟前，这时负责小屋<sup>10</sup>的罕巴布走来说：“阿卜杜拉·本·欧麦尔啊！你是否听到艾布·胡莱赖所说的话？他说他曾听真主的使者ﷺ说：‘谁出殡，随着殡尸家里出来，参加殡礼，又跟着送葬，直到亡人被埋葬，他获得两个基拉特的回赐，每个基拉特就像吴侯德山一样；谁参加殡礼后回去，他获得像吴侯德山般的一份回赐。’”此时，伊本·欧麦尔派罕巴布去向阿伊莎证实艾布·胡莱赖传述的圣训，然后回来告诉他。伊本·欧麦尔从清真寺地上抓起一把小石子，不停地在手里翻动，派去的人回来告诉他说：“阿伊莎说艾布·胡莱赖讲的对。”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。”<sup>2</sup>

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。”<sup>3</sup>

4. 据赛义德·本·朱拜尔传述，阿卜杜拉·本·穆甘法勒的一个亲戚弹石子，阿卜杜拉制止他，说：“真主的使者ﷺ禁止弹石子。”并说：“弹石子既不能捕猎，也不能杀伤敌人，但会击碎牙齿，射瞎眼睛。”后来那人又弹石子，阿卜杜拉见了后说：“我曾告诉你真主的使者ﷺ禁止弹石子，你还弹？我永不再跟你说话。”<sup>4</sup>

“弹石子”指用手指把椰枣核或同等大小的石子弹出去。

先贤们恪守圣行的事例举不胜举，这毫不足奇，因为他们始终从善如流。他们以善为本的品质深深影响了后继者，史册给我们记载了很多仿效先贤恪守圣行的历史人物，他们的行为激励人们发奋努力学圣训、遵圣行。

伊玛目艾哈迈德（求真主慈悯他）在其《穆斯奈德圣训集》中辑录了4万多段圣训，并逐一贯彻实践，他说：“我未放弃一段圣训，统统将其贯彻实践。”当他读到“先知ﷺ拔火罐放血后给了火罐师一个第纳尔的酬金”时，便说：“我也曾拔火罐放

1 在清真寺内专供长官等人礼拜所设的屋子。

2 布哈里圣训实录》第1324段，《穆斯林圣训实录》第945段。

3 《圣训方针》第7卷，15页。

4 《布哈里圣训实录》第5479段，《穆斯林圣训实录》第1954段。



血，也给火罐师一个第纳尔。”一个第纳尔约合4.25克金子，伊玛目艾哈迈德这样做，完全是为了贯彻圣行。这样的事例不胜枚举。

我们祈求真主在我们心中根植对先知逊奈的热爱，以此获得善果，接近真主。只有遵循圣行，才能获得跟随先知的荣耀，心灵能够光明，生活得以充实。

伊本·盖伊姆（求真主慈悯他）说：“伊本·阿塔说：‘谁要求自己遵循圣行礼节，真主就会赋予他心灵认知的光明。再没有比恪守敬爱的先知的命令、仿效其行为和品德更尊贵的事情了。’”<sup>1</sup>

他还说：“你将发现遵守先知的命令和圣行的人心情愉悦，心地光明，生活甜美，威严庄重，超类绝伦。诚如哈桑说：‘信士确实被赋予了甜美和威严。’”<sup>2</sup>

#### 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。”<sup>3</sup>

(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。

据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，真主的使者ﷺ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

1 《修行者的道路》第2卷，644页。

2 《伊斯兰军队的集结》第3卷，37页。

3 《修行者的道路》第3卷，37页。



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。’”<sup>1</sup>

(4) 副功弥补主命功修中产生的不足。

据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，我听真主的使者ﷺ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。”<sup>2</sup>

(5) 心地光明。长期坚持圣行的人，必定坚持比圣行更重要的功修，很少忽略或懈怠必然义务，他非常敬重真主规定的各项标识，他的心灵以顺从真主得到充实。忽略圣行者，也会懈怠主命。

(6) 远离异端。长期坚持圣行的人，只渴望遵循有根有据的圣行，不会染指异端。

遵循圣行有很多裨益，伊本·泰米叶（求真主慈悯他）说：“凡追随使者者，必获得真主的保护、佑助、引导和给养。”<sup>3</sup>其弟子伊本·盖伊姆（求真主慈悯他）说：“谁坚持遵循《古兰经》和圣训，投奔真主，虽为孤家寡人，但他确是名副其实的诚实者。”<sup>4</sup>

小贴士：

读者兄弟，进入主题前，有几项事情需要说明：

一、我在本册子中收入了所搜集到的日常生活中的圣行，还有一些圣行，因依据羸弱或理解有争议，未收入其中，我力图只收录准确可靠的圣行。

1 《布哈里圣训实录》第6502段。

2 《艾哈迈德穆斯奈德圣训集》第9494段，艾布·达乌德圣训集》第864段，《提尔密济圣训集》第413段，艾里巴尼索海哈圣训集》第1卷，405页。

3 《纲领》第1卷，110页。

4 《修行者的道路》第2卷，467页。



二、有些圣行因事制宜、因地制宜、因时制宜，还有一些圣行因人制宜，不具有普遍性，这类圣行，我也放弃了。例如居住在麦加或麦地那的人，每天可以去参谒禁寺或先知清真寺，在其中礼拜，以此获得加倍的回赐；还有些圣行是只针对伊玛目（领拜师）或宣礼员的；有些圣行与具体的某些事情相关，并非人人可以遵循。也有一些圣行根据具体情况而异，如探访好友、参悟和感恩的功修、探视病人、祝福先知（赞圣）、探坟、接济骨肉、求学、施舍、洗大净的圣行等，一概被忽略，因为这些虽属于每天随时可以遵循的圣行，但不能定性为日常圣行，而我只力图收录每天频繁出现的圣行。

三、君要明白，遵循先知ﷺ的引导包括遵循他的品德和社交行为，还包括他对待真主、对待自己行为和待人接物的礼节。君切勿忽略这一重要问题，道德品质是我们现实生活中的基柱。

我们祈求真主引导我们最优美的道德品质，清除我们身上的恶风陋俗。

君要明白，仆人首先通过主命功修接近真主，其次靠副功，这样，获得的回赐更丰厚。真主在“古杜斯圣训”中说：“我的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。”

四、我首先试图通过这些圣行鞭策自己，以加强自身的实践，自我监督，督促自己遵循圣行，坚持先知ﷺ的引导；其次是为了有益于我的同胞，鼓励他们紧跟先知ﷺ的引导。

请君珍惜时光，抓紧时间遵循圣行，多多行善，以期望复活日获得善报。

伊玛目诺威的两条建议

最后，我在此给君呈上伊玛目诺威（求真主慈悯他）关于遵循圣行的两条建议：

1 千万不要忽略任何一样圣行，哪怕是终身一次，也要极力遵循。

伊玛目诺威（求真主慈悯他）说：“你当明白，只要有机会行善，应当尽量行善，哪怕是一次也罢，以便加入到行善者之列，千万不可放弃。先知ﷺ说：‘凡我命令你们的，你们当尽力

而为。’<sup>1</sup>”<sup>2</sup>

2、如果你承蒙真主的厚爱成为了长期坚持善行的人，有一天却失去了一件善行时，若能还补，尽量还补，因为仆人一旦养成了缺失善行或忽略善行的习惯，就会经常抛弃功修。

伊玛目诺威（求真主慈悯他）提到还补赞词的裨益时说：“凡坚持在昼夜某个时间或礼拜后抑或其他时间诵念赞主词的人，一旦被耽误，他应当尽量还补，不可忽略。若养成了坚持念赞词的习惯，就不会轻易摒弃。若不及时还补，会导致产生摒弃按时念赞词的惰性。”<sup>3</sup>

我祈求真主使我们大家表里如一地遵循先知ﷺ的圣行，仿效其行为，后世里复生后加入到遵循圣行者的行列之中，真主是全能的。求真主赐吉庆与平安于我们的先知穆罕默德及其眷属和众弟子，直至报应日。

1 《布哈里圣训实录》第7288段。

2 《赞词》第1卷，16页。

3 《赞词》第1卷，23页。



# The Timed **Sunnan**



## 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，圣训中记载了先知ﷺ在晨礼前所做的几项事情。这一时段的圣行分为两类：

第一类 先知ﷺ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ﷺ夜间起来时，用刷牙棍刷牙。”<sup>1</sup>在另一传述中：“真主的使者ﷺ起来礼夜间拜时，用刷牙棍刷牙。”<sup>2</sup>

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ﷺ睡觉前念：

بِسْمِكَ اللَّهُمَّ أَمُوتُ وَأَحْيَا.

“主啊！我奉你的名义活，奉你的名义死。”睡醒后念：

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ.

“一切赞颂全归真主，他使我们死而复生，最终将被召归于他。”<sup>3</sup>

3.抹擦脸面消除睡意。

4.观望天空。

1 《布哈里圣训实录》第245段，《穆斯林圣训实录》第255段。

2 《穆斯林圣训实录》第255段。

3 《布哈里圣训实录》第6324段，《穆斯林圣训实录》第2711段。

### 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ﷺ和妻子顺枕着枕头睡觉。真主的使者ﷺ睡到子夜或子夜时分前后醒来，使者醒来用手抹去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。<sup>1</sup>

据《穆斯林圣训实录》中记载<sup>2</sup>：到后半夜时，先知ﷺ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）

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。

同时，先知ﷺ洗小净前诵读这些经文，说明没有小净的情况下可以诵读《古兰经》。

### 6. 洗两手三遍。

据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，先知ﷺ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。”<sup>3</sup>

学者们对于睡醒后洗手三遍的教法判定有两种观点：

一、罕百里派学者认为睡醒后洗手三遍属于必然，谢赫伊本·巴兹在《教法支柱详解》中也持这种观点。

持这种观点者所依据的是上述圣训，其中先知ﷺ禁止洗手前将手伸入器皿。根据教法原则，一般情况下，凡是禁止的均属非法，除非有其他旁证，证明所禁止的不属非法。先知ﷺ说：“凡

1 《布哈里圣训实录》第183段，《穆斯林圣训实录》第278段。

2 《布哈里圣训实录》第183段，《穆斯林圣训实录》第763段。

3 《布哈里圣训实录》第162段，《穆斯林圣训实录》第278段。



是我禁止你们的，应当远离。”<sup>1</sup>

二、多数学者主张，睡醒后洗手三遍属于可嘉圣行。他们的依据如下：

1) 真主说：“归信的人们啊！当你们起身去礼拜的时候，你们当洗脸和手，洗至于肘，当摩头，当洗脚，洗至两踝……”（宴席章：6）这节经文中真主笼统地命令洗小净，未命令洗小净前先洗手，其中包括刚睡醒的人，也包括其他人。

2) 先知ﷺ说：“因为谁也不知道睡觉时自己的手置于何处。”这说明洗手属于可嘉，因为谁也不确定自己的手是否沾上了秽物，这纯属怀疑，然而，根据教法原理，可以肯定，手原本的洁净的。凡是肯定的，不能以怀疑去否定。

穆斯林理当小心谨慎，应该遵循第一种观点。

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ﷺ说：“当你们睡醒时，应呛鼻三次，因为恶魔宿于鼻孔之中。”<sup>2</sup>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。”<sup>3</sup>

学者们对于睡醒后呛鼻三遍的教法判定有以下两种观点：

一、睡醒后呛鼻属于可嘉圣行，因为圣训解释其原因时说：“因为恶魔就在其鼻根处过夜。”

恶魔虽在鼻根处过夜，但不会产生秽物，是故，睡醒后呛鼻不属必然义务。

二、睡醒后呛鼻属于必然义务，因为圣训中命令呛鼻，凡是命令均属必然义务，除非有旁证证明所命令的不属必然义务。命令呛鼻的道理也许是不为人知的其他原因，并非为了秽物。

小贴士：

对于“因为恶魔就在其鼻根处过夜”这句圣训，学者们解释不一。

有人认为“恶魔过夜”是一种寓意，意即睡觉时鼻孔中会产

1 《布哈里圣训实录》第7288段，《穆斯林圣训实录》第1337段。

2 《布哈里圣训实录》第3295段，《穆斯林圣训实录》第238段。

3 《布哈里圣训实录》第3295段。



生与恶魔一样的脏东西。

亦有人认为恶魔真的在鼻根处过夜，因为鼻孔是人体中通向心脏的通道之一。睡觉时所用通道都关闭，唯有鼻孔和耳孔，恶魔能够通过鼻孔和耳孔进入到人的内心进行教唆。据两大圣训集中由伊本·麦斯欧德（求真主喜悦他）传述的圣训，有人在真主的使者ﷺ跟前提到一个人整夜睡觉睡到大天亮。使者说：“恶魔在那人耳中撒了尿。”（或说在他两耳中撒了尿。）<sup>1</sup>

人睡觉时，口也封闭。因此，先知ﷺ教导人们打呵欠时要捂住口，以免恶魔进入。据《穆斯林圣训实录》记载，由艾布·赛义德·胡德里（求真主喜悦他）传述，真主的使者ﷺ说：“谁要打哈欠，应用手捂住嘴，以免恶魔进入。”<sup>2</sup>

另一传述中，真主的使者ﷺ说：“你们谁想打哈欠，应尽量抑制。”<sup>3</sup>

在两大圣训实录中记载，据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，真主的使者ﷺ说：“哈欠来自恶魔，你们谁想打哈欠，应尽量抑制。”<sup>4</sup>

无论怎样，穆斯林应当全盘笃信并全面顺从这些事项，无论知晓其中的奥义与否，或许只有伟大的真主知道其中的道理。

## 8.小净。

据伊本·阿拔斯（求真主喜悦他父子俩）传述，先知ﷺ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ﷺ说：“若非给我的教民造成困难，每洗小净，

1 《布哈里圣训实录》第3270段，《穆斯林圣训实录》第774段。

2 《穆斯林圣训实录》第2995段。

3 《穆斯林圣训实录》第2994段。

4 《布哈里圣训实录》第6226段，《穆斯林圣训实录》第2994段。



我必命令他们刷牙。”<sup>1</sup>

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……”<sup>2</sup>

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。”<sup>3</sup>

然而，艾布·祖尔阿、艾布·哈提姆、伊本·甘塔尼、伊玛目艾哈迈德等认为这段圣训属于“达义夫”（羸弱的），不足为凭。伊玛目艾哈迈德还说：“与该主题相关的任何圣训都不可靠。”

虽然有圣门弟子传述过相关内容，但均属“达义夫”，不足为凭。不过亦有不少学者认为该圣训传述系统综合评述，可以达到“哈桑”（良好的）圣训级别，可以凭据。

伊本·哈杰尔（求真主慈悯他）说：“该圣训有其他很多圣训做辅助，使得其变得强有力，可以作为凭据。”<sup>4</sup>因此，该圣训可以说明洗小净前奉真主的尊名属于可嘉圣行，这也是大众学者的观点。再说，上述艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述的圣训，有不少学者通过综合评述，将其定为“哈桑”（良好的）级别。<sup>5</sup>

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ﷺ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ﷺ就像我这样洗了小净，接着说：‘谁像我这样洗了小净，

1 《艾哈迈德穆斯林奈德圣训集》第9928段，《伊本·胡宰迈索海哈圣训集》第1卷，73、140页，《哈肯圣训集》第1卷，245页。

2 《穆斯林圣训实录》第746段。

3 《艾哈迈德穆斯林奈德圣训集》第11371段，《艾布·达乌德圣训集》第101段，《伊本·马哲圣训集》第397段。

4 《特里海索》第1卷，75页。

5 《特里海索》第1卷，128页。





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。’”<sup>1</sup>

洗两手掌不属于必然，因为真主笼统地说：“归信的人们啊！当你们起身去礼拜的时候，你们当洗脸和手，洗至于肘，当摩头，当洗脚，洗至两踝。”其中并未提及洗手掌。

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ﷺ在洗浴、梳头、穿鞋时，均喜欢从右开始。”

据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，真主的使者ﷺ说：“你们洗小净时，先从右边肢体开始。”<sup>2</sup>

伊本·古达麦（求真主慈悯他）说：“据我们所知，学者们一致认为起右属于可嘉圣行。”<sup>3</sup>

5) 先漱口呛鼻。

在由奥斯曼（求真主喜悦他）传述的描述先知ﷺ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ﷺ对他说：“你当完善小净，搓洗指缝，呛鼻时刻意，斋戒者除外。”<sup>4</sup>从“完善小净”表述中理解到漱口时要刻意。

谢赫伊本·欧赛敏（求真主慈悯他）说：“‘漱口时刻意’指口中含入水后用力使其动荡，让水接触到口腔的各个部位。‘呛鼻时刻意’指用力把水吸入鼻中。对于斋戒者，漱口呛鼻中且不可刻意，以免导致把水咽下，以防水从鼻孔流入胃中。”<sup>5</sup>

“完善小净”指认真仔细地洗每一肢体部位，这属必然的“完善”。

1 《布哈里圣训实录》第164段，《穆斯林圣训实录》第226段。

2 《艾布·达乌德圣训集》第4141段。

3 《穆格尼》第1卷，120页。

4 《艾哈迈德穆斯林奈德圣训集》第17846段，《艾布·达乌德圣训集》第142段。

5 《趣谈》第1卷，第171页。

还有一种可嘉的“完善”，即完成小净的相关圣行，虽然若无那些圣行，也不影响小净本身，但这些圣行是对小净的更加完善，回赐丰硕，尤其是遇到困难的情况下，譬如在天寒地冻的天气里只有冷水，或炎热的天气只有热水，这种情况下若完善地洗了小净，必将获得丰厚的回赐，能提升品级，勾销过错。

据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，真主的使者ﷺ说：“我教导你们一些事好吗？真主将以此饶恕罪恶，提升品级。”众人说：“真主的使者啊！那太好了。”他说：“克服困难，全美小净；多步行去清真寺；礼完一番拜后等着礼下一番拜；这才是真正的守卫。”<sup>1</sup>

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ﷺ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ﷺ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ﷺ就是这样洗小净的。”<sup>2</sup>

伊本·盖伊姆（求真主慈悯他）说：“圣训中从未把漱口和呛鼻分开，先知用右手漱口，用左手呛鼻。”<sup>3</sup>

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，长于脖项以下的头发，不必摩。依据是阿卜杜拉·本·栽德传述的上述圣训。

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。

在《布哈里圣训实录》中据伊本·阿拔斯（求真主喜悦他父

1 《穆斯林圣训实录》第251段。

2 《布哈里圣训实录》第192段，《穆斯林圣训实录》第235段。

3 《来世的食粮》第1卷，192页。

子俩) 传述, 先知ﷺ洗小净时, 一遍一遍地洗了每一处肢体。<sup>1</sup>

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。<sup>2</sup>

在两大圣训实录中据奥斯曼(求真主喜悦他)传述, 先知ﷺ洗小净时, 每一肢体各洗了三遍。<sup>3</sup>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。<sup>4</sup>多数情况下洗三遍最完美, 这也是先知ﷺ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ﷺ说: “你们中谁完美地洗了小净, 然后念

**أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ**

(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。”<sup>5</sup>

另据艾布·赛义德(求真主喜悦他)传述: “谁洗毕小净后念了

**سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَبِحَمْدِكَ، أَشْهَدُ أَلَّا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، أَسْتَغْفِرُكَ وَأَتُوبُ إِلَيْكَ**

(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。”<sup>6</sup>

穆斯林须明白, 洗小净时等于在做一项功修, 该功修有三大优点: 1) 能博得真主的喜悦; 2) 赦宥罪过; 3) 复活日洗小净的肢体部位将光彩夺目。当穆斯林意识到这些优点时, 能感觉到这项功修所带来的其他诸多优点。真主说: “真主的确喜爱悔罪的人, 的确喜爱洁净的人。”(黄牛章: 222)

1 《布哈里圣训实录》第157段。

2 《布哈里圣训实录》第158段。

3 《布哈里圣训实录》第159段。

4 《后世的食粮》第1卷, 192页。

5 《穆斯林圣训实录》第234段。

6 奈萨仪: 《昼夜的功修》, 第147页, 《哈肯圣训集》第1卷, 752页。

据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，真主的使者ﷺ说：“信士（或穆斯林）洗小净的过程中，洗脸时，因双眼注视而产生的一切罪恶随着水滴而去；洗手时，双手犯下的所有罪恶都随着水滴而去；洗脚时，双脚所犯的一切罪恶也随着水滴而流逝，直到他摆脱罪恶，纯洁无瑕。”<sup>1</sup>又据艾布·胡莱赖传述：“我曾听我的挚友ﷺ<sup>2</sup>说：‘[复生日，]凡小净洗及之处，都会焕发光泽。’”<sup>3</sup>

## 第二类 夜间拜和威特尔拜及其相关的圣行

### 夜间拜最尊贵的时间

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。

据阿伊莎（求真主喜悦她）传述：“真主的使者ﷺ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。”<sup>4</sup>

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内礼夜间拜，留最后的时间睡觉，即在第四、第五个六分之一的时间内礼拜，在第六个六分之一的时间内睡觉。

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ﷺ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。”<sup>5</sup>

据阿伊莎（求真主喜悦她）传述，真主的使者ﷺ在夜间的每个时间段都礼过威特尔拜，甚至五更天礼过威特尔拜。<sup>6</sup>伊本·孟齐尔（求真主慈悯他）说：“学者们一致认为威特尔拜

1 《穆斯林圣训实录》第244段。

2 指先知。

3 《穆斯林圣训实录》第250段。

4 《布哈里圣训实录》第2031段，《穆斯林圣训实录》第736段。

5 《布哈里圣训实录》第3420段，《穆斯林圣训实录》第1159段。

6 《布哈里圣训实录》第996段，《穆斯林圣训实录》第745段。

的时间从宵礼时刻一直延至黎明时分。”<sup>1</sup>

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ﷺ在我屋里时，[礼完夜间拜后]一直睡到五更时分。”<sup>2</sup> 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。

问：这样做，是否巧遇真主降至近天的时刻——夜间后三分之一的时间？

答：正是这样，夜间第五分之一的的时间正好遇到了真主降至近天的时刻。夜间可分为六个时段：第一、第二个时段是前三分之一，第三、第四个时段是中三分之一，第五、第六个时段是后三分之一，那真是真主降至近天的时刻。凡在子夜时分后起来礼夜间拜的人，必将遇到处于第五个六分之一时段的后三分之一时刻，而先知ﷺ教导我们重视的正是这个时间段，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，真主的使者ﷺ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。”<sup>3</sup> 该时段之所以尊贵，时因为在此时真主降至近天。结合上述两段圣训，若无法在第二等时段礼夜间拜，也可以在夜间后三分之一的时段去礼。

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。

第二等：到夜间后三分之一的时间礼拜。

据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，真主的使者ﷺ说：“每夜只剩后三分之一的时间时，真主降至近天，说：‘谁

1 《公议》第45页。

2 《布哈里圣训实录》1133段，《穆斯林圣训实录》第742段。

3 《布哈里圣训实录》第3420段，《穆斯林圣训实录》第1159段。



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。’”<sup>1</sup>

若担心睡觉错过夜间后三分之一的时间，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。

据贾比尔（求真主喜悦他）传述，真主的使者ﷺ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。”<sup>2</sup>

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。”<sup>3</sup>

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ﷺ无论是在莱麦丹斋月还是其他月份，夜间拜不超过十一拜。”<sup>4</sup>

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ﷺ曾礼了十三拜。阿伊莎说：“真主的使者ﷺ夜间礼十三拜，其中威特尔拜礼五拜，只在最后一拜中跪坐。”<sup>5</sup>另据伊本·阿拔斯（求真主喜悦他父子俩）传述，那一夜真主的使者ﷺ整整礼了十三拜，然后又去睡觉。<sup>6</sup>

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。

有人将其中两拜解释为宵礼的两拜圣行拜，亦有人解释为晨礼的两拜圣行拜，还有人解释为先知准备礼夜间拜的两拜简易前

1《布哈里圣训实录》第1145段，《穆斯林圣训实录》第758段。

2《穆斯林圣训实录》第755段。

3《奈萨仪圣训集》第2712段，《艾哈迈德穆斯林奈德圣训集》第27481段，《艾布·达乌德圣训集》第1433段，《穆斯林圣训实录》第737段。

4《布哈里圣训实录》第1981段，《穆斯林圣训实录》第738段。

5《布哈里圣训实录》第1147段，《穆斯林圣训实录》第737段。

6《布哈里圣训实录》第697段，《穆斯林圣训实录》第763段。



奏拜。伊本·哈杰尔（求真主慈悯他）持后一种观点。

这说明威特尔拜有多种礼法，有时只礼一拜，有时礼三拜。这并无矛盾。

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ﷺ夜间起来礼拜时，先礼简易的两拜。<sup>1</sup>

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ﷺ礼夜间拜时，诵念的开拜赞词是：

اللَّهُمَّ رَبَّ جِبْرَائِيلَ وَمِيكَائِيلَ وَإِسْرَافِيلَ فَاطِرَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ عَالِمَ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ أَنْتَ تَحْكُمُ بَيْنَ عِبَادِكَ فِيمَا كَانُوا فِيهِ يَخْتَلِفُونَ، اهْدِنِي لِمَا اخْتَلَفَ فِيهِ مِنَ الْحَقِّ بِإِذْنِكَ، إِنَّكَ تَهْدِي مَنْ تَشَاءُ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ.

译文：“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，你把你所意欲的人引入正道。”<sup>2</sup>

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ﷺ深夜起来礼拜时，祈祷说：

اللَّهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ أَنْتَ نُورُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ، وَلَكَ الْحَمْدُ أَنْتَ قَيُّومُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ، وَلَكَ الْحَمْدُ أَنْتَ رَبُّ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَنْ فِيهِنَّ. أَنْتَ الْحَقُّ، وَوَعْدُكَ الْحَقُّ، وَقَوْلُكَ الْحَقُّ، وَلِقَاؤُكَ حَقٌّ، وَالْجَنَّةُ حَقٌّ، وَالنَّارُ حَقٌّ، وَالسَّاعَةُ حَقٌّ. اللَّهُمَّ لَكَ أَسْلَمْنَا وَبِكَ آمَنَّا، وَعَلَيْكَ تَوَكَّلْنَا، وَإِلَيْكَ أَنَبْنَا، وَبِكَ خَاصَمْنَا، وَإِلَيْكَ حَاكَمْنَا، فَاغْفِرْ لَنَا مَا قَدَّمْنَا وَمَا أَخَّرْنَا، وَمَا أَسْرَرْنَا وَمَا أَعْلَنَّا، أَنْتَ إِلَهُنَا لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ.

1 《穆斯林圣训实录》第767段。

2 《穆斯林圣训实录》第770段。



译文：“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。”<sup>1</sup>

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。

据侯宰法（求真主喜悦他）传述，有天夜里，我跟随先知ﷺ 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：سُبْحَانَ رَبِّيَ الْعَظِيمِ（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。站起来后念：سَمِعَ اللَّهُ لِمَنْ حَمِدَهُ（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：سُبْحَانَ رَبِّيَ الْأَعْلَى（赞颂至尊的真主超绝！）他叩头的时间与站立的时间相仿。<sup>2</sup>

另据《艾哈迈德穆斯林奈德圣训集》中由乌姆·赛莱迈（求真主喜悦她）传述，有人问她真主的使者ﷺ [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

1 《布哈里圣训实录》第7499段，《穆斯林圣训实录》第769段。

2 《穆斯林圣训实录》第772段。





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〕。”<sup>1</sup>

伊本·盖伊姆（求真主慈悯他）说：“先知ﷺ每读完一节经文便停顿，有时他抑扬顿挫地诵读最长的章节，有时反复重复诵读一节经文，直到黎明。”<sup>2</sup>他还说：“真主的使者ﷺ有时礼夜间拜时默读，有时高声诵读；有时站立的时间长，有时站立的时间短。大多数时间他在五更天礼威特尔拜，有时候夜初礼，有时候在半夜时分礼。”<sup>3</sup>

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ﷺ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。”<sup>4</sup>

“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。

据阿伊莎（求真主喜悦她）传述，真主的使者ﷺ从礼完宵礼至黎明前共礼十一拜，每两拜出一次赛俩目，威特尔拜他只礼一拜。<sup>5</sup>

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 **سَبِّحْ اسْمَ رَبِّكَ الْأَعْلَى**（至尊者）章，第二拜中诵读 **قُلْ يَا أَيُّهَا الْكَافِرُونَ**（不信道者章），第三拜中只诵读 **قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ**（忠诚章）。

据乌班耶·本·凯阿布（求真主喜悦他）传述：“真主的使者ﷺ在威特尔拜中诵读 **سَبِّحْ اسْمَ رَبِّكَ الْأَعْلَى**（至尊者）章、**قُلْ يَا أَيُّهَا الْكَافِرُونَ**（不信道者章）和 **قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ**（忠诚章）。”<sup>6</sup>

9.根据逊奈，有时在威特尔拜中念“古努特”祷词。

伊本·盖伊姆（求真主慈悯他）说：“‘古努特’意即站

1 《艾哈迈德穆斯林奈德圣训集》第26583段，《达尔古图尼圣训集》第118段。

2 《来世的食粮》第1卷，第337页。

3 《来世的食粮》第1卷，第240页。

4 《布哈里圣训实录》第990段，《穆斯林圣训实录》第749段。

5 《布哈里圣训实录》第6310段，《穆斯林圣训实录》第736段。

6 《艾布·达乌德圣训集》第1423段，《奈萨仪圣训集》第1733段，《伊本·马哲圣训集》第1171段，艾里巴尼：《奈萨仪索海哈圣训集》第1182段。



立、沉默、顺从、祈祷、赞颂和恭顺。”<sup>1</sup> 这里的“威特尔”意为祈祷，也就是在威特尔拜诵读قُلْ هُوَ اللهُ أَحَدٌ（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”属于圣行吗？先知ﷺ在威特尔拜中念过“古努特”吗？

答：对于这一问题，有两种说法。

一、威特尔拜中念“古努特”属于圣行。依据如下：

1) 据乌班耶·本·凯阿布（求真主喜悦他）传述，真主的使者ﷺ在威特尔拜中鞠躬前念“古努特”。<sup>2</sup>

2) 据哈桑·本·阿里（求真主喜悦他）传述，真主的使者ﷺ曾教导我一些祷词，我在威特尔拜中诵念：

اللهم اهْدِنَا فِيمَنْ هَدَيْتَ، وَعَاظِنَا فِيمَنْ عَاظَيْتَ، وَتَوَلَّنَا فِيمَنْ تَوَلَّيْتَ،  
وَبَارِكْ لَنَا فِيمَا أُعْطِيتَ، وَقِنَا شَرَّ مَا قَضَيْتَ، فَإِنَّكَ تَقْضِي وَلَا يَقْضِي عَلَيْكَ،  
إِنَّهُ لَا يَذِلُّ مَنْ وَالَيْتَ، وَلَا يَعْزُزُ مَنْ عَادَيْتَ، تَبَارَكَ رَبُّنَا وَتَعَالَى

译文：“主啊！求你如同引导他人那样引导我，求你如同护佑他人那样护佑我，求你如同眷顾他人那样眷顾我，求你如同恩赐他人那样恩赐我，求你保护我免遭你注定的灾难，只有你注定，他人无法对你注定。你提携的人不会低贱，你敌对的人不会尊贵。我们的主啊！赞颂你尊大清高。”<sup>3</sup>

二、威特尔拜中念“古努特”不是圣行，先知ﷺ既没教导过，也没念过。依据如下：

伊玛目艾哈迈德、伊本·胡宰迈和伊本·孟齐尔（求真主慈悯他们）认为，上述乌班耶·本·凯阿布传述的圣训属于“达义夫”（羸弱的），不足为凭。

1 《来世的食粮》第1卷，第276页。

2 《艾布·达乌德圣训集》第1427段，《奈萨仪圣训集》第1700段，《伊本·马哲圣训集》第1182段。

3 《艾哈迈德穆斯林奈德圣训集》第1718段，《艾布·达乌德圣训集》第1425段，《提尔密济圣训集》第464段，《奈萨仪圣训集》第1746段，《伊本·马哲圣训集》第1178段。



上述哈桑·本·阿里传述的圣训虽然是“索海哈”（健全的）级别的圣行，但其中“威特尔的古努特”一句属于“沙兹”（怪异）现象。该圣训由诸多圣训学家由艾布·易司哈格由布莱德·本·艾布·麦尔彦由艾布·浩拉伊由哈桑传述。

同样，伊玛目艾哈迈德由叶哈雅·本·赛义德由舒阿拜由布莱德·本·艾布·麦尔彦传述了这段圣训，只是其中这样说：“真主的使者ﷺ给我们教导下列祷词：‘主啊！求你如同引导他人那样引导我……’”<sup>1</sup>

伊本·胡宰迈（求真主慈悯他）说：“这段圣训系舒阿拜·本·哈贾吉由布莱德·本·艾布·麦尔彦所传，主要讲述祷词的来历，但其中舒阿拜未提及‘古努特’和威特尔，而舒阿拜是记忆力超强之人。倘若有圣训确定先知ﷺ曾命令在威特尔拜中念‘古努特’，或先知ﷺ在威特尔曾念过‘古努特’，我绝不会违背先知ﷺ的遗训，我觉得这不可靠。”<sup>2</sup>

伊玛目艾哈迈德（求真主慈悯他）说：“就关于这个问题，没有任何可靠的圣训。”<sup>3</sup>

圣门弟子们在威特尔拜中念“古努特”祷词。有人问阿塔关于“古努特”祷词的情况，他说：“圣门弟子们都念‘古努特’祷词。”

问：“古努特”祷词在鞠躬前念还是鞠躬后念？

答：学者们意见不一，因为缺乏相关的圣训依据，学者们把威特尔拜中的“古努特”与“突发事件”的“古努特”同等看待。

有人主张鞠躬前念“古努特”，依据是阿卜杜·拉赫曼·本·艾卜萨（求真主喜悦他）传述的圣训，他说：“我跟在欧麦尔·本·哈塔卜（求真主喜悦他）后面礼晨礼，我听他诵毕经文后鞠躬前念：‘الهم إياك نعبد（主啊！我们只崇拜你）……’”<sup>4</sup>

亦有人主张鞠躬后念“古努特”，依据是两大圣训实录中由艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述的圣训：真主的使者ﷺ晨礼

1 《艾哈迈德穆斯奈德圣训集》第1727段。

2 《伊本·胡宰迈索海哈圣训集》第2卷，第1727段。

3 《特里海索》第2卷，18页。

4 《拜海基圣训集》第2卷，第211页。艾里巴尼认为该圣训系索海哈级别。

中诵读完[开端章和其他经文]后，念太克比尔[鞠躬]，起身念“真主已听到赞颂他的人，我们的主啊！一切赞颂全归你”之后，站着祈祷，提名点姓地诅咒多神教徒。<sup>1</sup>

还有《布哈里圣训实录》中艾奈斯（求真主喜悦他）传述的圣训，其中提到“鞠躬后”。<sup>2</sup>

综合上述，“古努特”祷词可以在鞠躬前念，也可以在鞠躬后念。伊玛目布哈里在其《布哈里圣训实录》中列了一篇，题目为“[包括威特尔在内的所有拜的]鞠躬前后均可念古努特祷词”，但主张在鞠躬后念“古努特”祷词的圣训更多，同时，多数学者主张在鞠躬后念“古努特”祷词。

伊玛目艾哈迈德（求真主慈悯他）说：“我更喜欢鞠躬后念。”<sup>3</sup>

伊斯兰权威学者伊本·泰米叶（求真主慈悯他）说：“对于‘古努特’祷词，人们意见不一，有人主张必须鞠躬前念，有人主张必须鞠躬后念，而较精明的圣训学家诸如艾哈迈德等人认为两种观点均可，因为有相关的可靠圣训，但他们倾向于鞠躬后念，因为这种情况更多，更符合实际，因为鞠躬者升起后说‘真主已听到赞颂他的人’，此时更适合先赞颂真主，后祈祷，如同《古兰经》‘开端章’的顺序一样，先赞颂真主，后祈祷。”<sup>4</sup>

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，又因为伊玛目拜海基（求真主慈悯他）辑录的正确圣训<sup>5</sup>，他说：“很多圣门弟子（求真主喜悦他们）念‘古努特’祷词时举手。”<sup>6</sup>

问：以什么词句开始念“古努特”祷词？

答：有人主张以先知ﷺ曾教导哈桑的祷词开始，即اللهم اهدنا فيمن هديت（主啊！求你如同引导他人那样引导我）。

1 《布哈里圣训实录》第804段，《穆斯林圣训实录》第675段。

2 《布哈里圣训实录》第956段。

3 《艾哈迈德论文集》第1卷，第100页。

4 《法塔瓦集》第23卷，第100页。

5 《拜海基圣训集》第2卷，第211页。

6 《拜海基圣训集》第2卷，211页。

其依据是上述哈桑（求真主喜悦他）传述的圣训。前面已经说过，这段圣训准确可靠，只是其中未提及“威特尔的古努特”。假设这句词语属于圣训，也不足以说明要求用哈桑（求真主喜悦他）的祷词开始念古努特。

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。

据富达莱·本·欧拜德（求真主喜悦他）传述，先知ﷺ听到有人在拜中祈祷，却没有祝福先知ﷺ，于是先知ﷺ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ﷺ，然后随意祈祷。”<sup>1</sup>

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。”<sup>2</sup>

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。

至于欧麦尔（求真主喜悦他）之言“真主的使者ﷺ每祈祷时举升双手，直到用双手抹擦脸面后才放下来”属于“达义夫”（羸弱的）圣训，不足为凭，因为该圣训的传述系统中有个名叫罕玛德·本·尔萨·朱海尼的人，此人传述的圣训不足为论，因此，圣训学家伊拉基、诺威、伊本·邵齐等人将这段圣训列入“达义夫”。叶哈雅·本·麦伊尼和艾布·祖尔阿说：“该圣训属于‘孟克尔’。”艾布·祖尔阿还附加了一句：“我担心该圣训无根无据。”

虽然该圣训在《艾布·达乌德圣训集》中有相关的叶齐德·本·萨伊布传述的辅助圣训，但均属“达义夫”，因为其传述系统中有个名叫伊本·鲁海尔的人，此人传述的圣训不足为论。

根据逊奈，祈祷完毕后不要用手擦脸，因为尚无任何依据证明先知ﷺ祈祷完毕后用手抹擦过脸，圣门弟子们也没这样做过，

1《提尔密济圣训集》第3477段。

2《倾盆大雨》110页。



无论是在威特尔拜的“古努特”祷词中或是别的场合，也无无论是在拜中还是拜外抑或是祈祷完毕后。

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。”<sup>1</sup>

麦尔沃齐（求真主慈悯他）说：“至于艾哈迈德·本·罕百里，艾布·达乌德曾告诉我，有人在威特尔拜中念毕‘古努特’祷词后用双手抹擦脸，对此，有人问艾哈迈德，他说：‘我从未听闻相关的任何依据。’我从未见过艾哈迈德这样做过。”

伊玛目拜海基（求真主慈悯他）说：“至于念毕祷词后用双手抹擦脸之事，我从未见过任何一位先贤在念毕‘古努特’祷词后双手擦脸面的依据。不过有那么一、两段圣训羸弱圣训提到礼拜之外祈祷后抹擦脸面的情况，有些人依此为据，认为礼拜之外祈祷后可以用手抹擦脸面。而在礼拜当中念毕祷词后用手抹擦脸面的行为缺乏正确依据，也无可以用以类比的根据，是故，最好不要抹擦脸面，应当仿效先贤们的做法，拜中祈祷时只举升双手，不抹擦脸面。”<sup>2</sup>

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。”<sup>3</sup>

10. 夜间后三分之一的的时间祈祷。

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ﷺ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。’”<sup>4</sup>

11. 根据逊奈，礼毕威特尔拜说赛俩目出拜后念三遍 **سُبْحَانَ الْمَلِكِ الْقُدُّوسِ**（赞颂掌权的、至洁的真主超绝），第三遍高声

1 麦尔沃齐：《威特尔书》，236页。

2 《拜海基圣训集》第2卷，212页。

3 《法塔瓦集》第22卷，519页。

4 《布哈里圣训实录》第1145段，《穆斯林圣训实录》第758段。



念。

据乌班耶·本·凯阿布（求真主慈悯他）传述，真主的使者ﷺ在威特尔拜中诵读 **سَبِّحْ اسْمَ رَبِّكَ الْأَعْلَى**（至尊者）章、**قُلْ يَا أَيُّهَا الْكَافِرُونَ**（不信道者章）和 **قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ**（忠诚章）；他说赛俩目出拜后念三遍“**سُبْحَانَ الْمَلِكِ الْقُدُّوسِ**（赞颂掌权的、至洁的真主超绝）”<sup>1</sup>。在阿卜杜·拉哈曼·本·艾卜萨传述的圣训中：“第三遍他高声念‘**سُبْحَانَ الْمَلِكِ الْقُدُّوسِ**（赞颂掌权的、至洁的真主超绝）’。”<sup>2</sup>

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。

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。”<sup>3</sup>

据乌姆·赛莱迈（求真主喜悦她）传述，先知ﷺ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。”<sup>4</sup>

在斋月后十天里，应当更加重视夜间拜。在《穆斯林圣训实录》中据阿伊莎（求真主喜悦她）传述，一到莱麦丹月后十日，真主的使者ﷺ勒紧裤腰，熬夜礼拜，并唤醒家属起来礼拜。

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ﷺ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

1 《奈萨仪圣训集》第1702段。

2 《艾哈迈德穆斯林奈德圣训集》第15354段，《奈萨仪圣训集》第1734段。

3 《布哈里圣训实录》第512段，《穆斯林圣训实录》第512段。

4 《布哈里圣训实录》第6218段。



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。”<sup>1</sup>

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ﷺ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。”<sup>2</sup>

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ﷺ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。”<sup>3</sup>

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ﷺ曾这样做。又因为先知ﷺ夜间礼的奇数拜是十一拜。阿伊莎（求真主喜悦她）讲述先知ﷺ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。”<sup>4</sup>

1 《布哈里圣训实录》第1150段，《穆斯林圣训实录》第784段。

2 《布哈里圣训实录》第212段，《穆斯林圣训实录》第786段。

3 《穆斯林圣训实录》第787段。

4 《穆斯林圣训实录》第746段。







# Secondly ***Fajr Time***



## 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 **حَيِّ عَلَى الصَّلَاةِ**（快来礼拜）和 **حَيِّ عَلَى الْفَلَاحِ**（快来获得成功）两句，宣礼员说完这两句后，他人附和说：

**لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ**（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ﷺ说：“当你们听到宣礼员宣礼时，他说什么，你们就跟着说什么。”<sup>1</sup>

据欧麦尔·本·哈塔卜（求真主喜悦他）传述，真主的使者ﷺ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。”<sup>2</sup>

伊本·盖伊姆（求真主慈悯他）说：“宣礼员宣礼时，听到宣礼的人也要附和说同样的词语，因为宣礼是对真主的赞颂，故听到宣礼者也要赞颂。然而其中‘快来礼拜’和‘快来成功’两句是召唤，是在召唤听到宣礼的人快来参加礼拜，所以，听到者要借助一切可能的力量响应召唤，应当念：‘无法无力，唯凭伟大的真主。’”<sup>3</sup>

在晨礼的宣礼中亦同样，当宣礼员说 **الصَّلَاةُ خَيْرٌ مِنَ النَّوْمِ**（礼拜

1 《穆斯林圣训实录》第384段。

2 《穆斯林圣训实录》第385段。

3 《来世的食粮》第2卷，391页。

强于睡觉)时,他人跟着重复。

谢赫穆罕默德·本·易卜拉欣(求真主慈悯他)说:“‘当你们听到宣礼员宣礼时,他说什么,你们就跟着说什么’,包括‘礼拜强于睡觉’一句。”<sup>1</sup>

伊本·哈杰尔(求真主慈悯他)说,据伊本·朱来吉说:“我被告知,当宣礼员宣礼时,人们侧耳细听,犹如聆听诵读《古兰经》一样。”<sup>2</sup>

2) 两个作证词之后念的赞词。

根据逊奈,当宣礼员念毕 **أَشْهَدُ أَنْ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ** (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ﷺ说:“听到宣礼后谁念

**أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ،  
رَضِيتُ بِاللَّهِ رَبًّا، وَبِمُحَمَّدٍ رَسُولًا، وَبِالْإِسْلَامِ دِينًا،**

(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。”<sup>3</sup>

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ﷺ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。”

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

1 《谢赫穆罕默德·本·易卜拉欣法塔瓦集》第2卷,135页。

2 参看《创造主的开拓》第611段圣训解释。

3 《穆斯林圣训实录》第386段。



主的使者ﷺ说：“听到宣礼后谁念了

اللَّهُمَّ رَبَّ هَذِهِ الدَّعْوَةِ التَّامَّةِ وَالصَّلَاةِ الْقَائِمَةِ آتِ مُحَمَّدًا الْوَسِيلَةَ وَالْفَضِيلَةَ  
وَابْعَثْهُ مَقَامًا مَحْمُودًا الَّذِي وَعَدْتَهُ.

（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诺他的一个值得称颂的地位），复生日，谁必获得我的搭救。”<sup>1</sup>

在由阿卜杜拉·本·阿慕尔（求真主喜悦他父子俩）传述的圣训中先知ﷺ阐明了“媒介”的含义，先知说：“你们当为我祈求近主之阶，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。”<sup>2</sup>“高品”指他人无法企及的品级。

谢赫伊本·欧赛敏（求真主慈悯他）说：“‘完美的号召’指宣礼，因为宣礼是号召。称其为‘完美的号召’，因为该号召包含了对真主的崇敬和拜主独一无二信仰，还包括了见证使者的使命以及导人于善的思想。‘值得称颂的地位’包括复生日的各种吉庆场景，特指搭救说清。”<sup>3</sup>

#### 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ﷺ说：“宣礼员说什么，你们就跟着说什么。宣礼毕后，你有求必应。”<sup>4</sup>

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。”<sup>5</sup>

小贴士：宣礼后从清真寺走出去属于可憎。

《穆斯林圣训实录》中据易卜拉欣·本·穆哈吉尔传述，艾布·舍尔萨（求真主喜悦他）说，我们同艾布·胡莱赖（求真主

1 《布哈里圣训实录》第614段。

2 《穆斯林圣训实录》第384段。

3 《趣谈》第2卷，87~88页。

4 《艾布·达乌德圣训集》第524段。

5 《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。



喜悦他）一起坐在清真寺里，宣礼员宣礼后，见一个人从清真寺走了出去。艾布·胡莱赖一直看着他走出清真寺后说：“这人违背了艾布·嘎希姆<sup>ﷺ</sup>（指先知）。”<sup>1</sup>

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。

对于有序的圣行拜拜数，学者们观点不一。

一、总共十拜。分别是晨礼前两拜，晌礼前两拜，晌礼后两拜，昏礼后两拜，宵礼后两拜。对于这十拜，学者们一致公认，毫无异议。诚如伊本·胡拜拉（求真主喜悦他）所传述。<sup>2</sup>

依据是两大圣训集中伊本·欧麦尔（求真主喜悦他父子俩）传述的圣训，他说：“我从先知<sup>ﷺ</sup>那里牢记了十拜圣行拜，[它们是：]晌礼前的两拜，晌礼后的两拜，昏礼后在家中的两拜，宵礼后在家中的两拜，晨礼前的两拜，此时任何人不去打扰先知。”<sup>3</sup>

二、总共十二拜。晌礼前四拜，并非两拜，其余不变。这后一观点更为准确。

依据是《布哈里圣训实录》中阿伊莎（求真主喜悦她）传述的圣训：先知<sup>ﷺ</sup>从不放弃晌礼前的四拜和晨礼前的两拜。<sup>4</sup>

另据乌姆·哈比拜（求真主喜悦她）传述，我听真主的使者<sup>ﷺ</sup>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。”<sup>5</sup>

《提尔密济圣训集》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。”<sup>6</sup>

1 《穆斯林圣训实录》第655段。

2 《明辨》第1卷，151页。

3 《布哈里圣训实录》第1180段，《穆斯林圣训实录》第729段。

4 《布哈里圣训实录》第1182段。

5 《穆斯林圣训实录》第728段。

6 《提尔密济圣训集》第415段。



对于上述圣训中提到的十拜与十二拜两个数字的冲突，学者们解释不一。

在两大圣训实录中据伊本·欧麦尔（求真主喜悦他父子俩）传述的圣训说“先知ﷺ晌礼前礼了两拜”，<sup>1</sup>而在《布哈里圣训实录》中据阿伊莎（求真主喜悦她）传述的圣训说“先知ﷺ从不放弃晌礼前的四拜”。

对此，有人解释为先知ﷺ有时候晌礼前礼四拜，有时候礼两拜。

亦有人解释说，当两段圣训出现冲突时，要遵循数量多的，所以，晌礼前应当礼四拜。

也有人解释说，如果在家中礼，就礼四拜，以遵循阿伊莎（求真主喜悦她）传述的圣训；若是在清真寺里礼，就礼两拜，以遵循伊本·欧麦尔（求真主喜悦他父子俩）传述的圣训。

较准确的是应当遵循数量多的，因为先知在家中礼拜的情况，阿伊莎比伊本·欧麦尔更了解，其次，还有《穆斯林圣训实录》中乌姆·哈比拜（求真主喜悦她）传述的圣训：“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。”

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ﷺ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。”<sup>2</sup>

据伊本·欧麦尔（求真主喜悦他父子俩）传述，先知ﷺ说：“你们把一部分礼拜在家中礼，不要使家变成坟墓一样。”<sup>3</sup>

据贾比尔（求真主喜悦他）传述，真主的使者ﷺ说：“你们在清真寺礼完拜后，把一部分拜留在家中礼。真主将为家中礼的拜赐予许多福分。”

“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 《布哈里圣训实录》第1180段，《穆斯林圣训实录》第729段。

2 《提尔密济圣训集》第415段。

3 《布哈里圣训实录》第1187段，《穆斯林圣训实录》第777段。



据阿伊莎（求真主喜悦她）传述：“先知ﷺ最重视的副功拜莫过于晨礼的两拜圣行拜。”<sup>1</sup>

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。”<sup>2</sup>

《穆斯林圣训实录》中据阿伊莎（求真主喜悦她）传述，先知ﷺ针对晨礼的两拜圣行拜说：“对我来说，这两拜胜于整个世界。”<sup>3</sup>

据两大圣训实录记载，无论是居家还是外出旅行，先知ﷺ从未放弃晨礼的圣行拜和威特尔拜。

伊本·盖伊姆（求真主慈悯他）说：“先知无论是外出还是居家，从未放弃晨礼的圣行拜和威特尔，较之其他副功拜，他对这两番拜尤为重视。他在旅行中除了晨礼的圣行拜和威特尔拜，不曾礼其他‘有序的圣行拜’。”<sup>4</sup>

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ﷺ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。’”<sup>5</sup>

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 *قُلْ يَا أَيُّهَا الْكَافِرُونَ*（不信道者章），第二拜中念 *قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ*（忠诚章）。

也可以在第一拜中念毕“开端章”后念“黄牛章”第136

1 《布哈里圣训实录》第1196段，《穆斯林圣训实录》第724段。

2 《穆斯林圣训实录》第725段。

3 《穆斯林圣训实录》第725段。

4 《来世的食粮》第1卷，315页。

5 《布哈里圣训实录》第1171段，《穆斯林圣训实录》第724段。



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。

据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，真主的使者ﷺ在晨礼的两拜〔圣行拜〕中分别诵读“不信道的人们章”和“忠诚章”。<sup>1</sup>

据伊本·阿拔斯（求真主喜悦他父子俩）传述，真主的使者ﷺ礼晨礼的两拜〔圣行拜〕时，第一拜中诵读“你们说：‘我们信真主，信我们所受的启示……’”（黄牛章：136），第二拜中诵读“我们已确信真主，求你作证我们是归顺者……”（仪姆兰的家属章：52）<sup>2</sup>

另据伊本·阿拔斯（求真主喜悦他父子俩）传述，真主的使者ﷺ在晨礼的两拜〔圣行拜〕中分别诵读“我们信真主，信我们所受的启示……”（黄牛章：136）和“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……’”（仪姆兰的家属章：64）。<sup>3</sup>

（5）礼完晨礼的圣行拜后右侧而卧小憩。

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。”<sup>4</sup>

据阿伊莎（求真主喜悦她）传述，先知ﷺ礼完晨礼的两拜〔

1 《穆斯林圣训实录》第726段。

2 《穆斯林圣训实录》第727段。

3 《穆斯林圣训实录》第727段。

4 《布哈里圣训实录》第1160段，《穆斯林圣训实录》第736段。





圣行拜]后，见我醒着，就跟我说话；见我未醒，就侧卧。<sup>1</sup>

对于圣训中提到的“侧卧”，学者们观点不一。

多数学者认为，每礼晨礼圣行拜之后侧卧属于笼统的圣行，圣门弟子中持此观点者有艾布·穆萨·艾什阿里、拉菲阿·本·海迪吉、艾奈斯·本·马立克、艾布·胡莱赖，伊本·西林、奥尔沃及其他七大教法学家也持这种观点。

亦有人认为，对于礼夜间拜时间较长的人，礼毕晨礼的圣行拜后侧卧小憩属于圣行，伊斯兰权威学者伊本·泰米叶（求真主慈悯他）持此观点。

也有人说这种“侧卧”属于应该仿效的必然行为。

第一种观点较为中肯。

众学者主张，最好乘天还黑时礼晨礼，此系晨礼最佳时间。

据阿伊莎（求真主喜悦她）传述，信士妇女身裹长袍去跟真主的使者ﷺ一起礼晨礼，真主的使者ﷺ在天还黑时礼晨礼，拜后她们回家时，无人能认出她们。<sup>2</sup>

又据贾比尔（求真主喜悦他）传述，先知ﷺ乘天还黑时礼晨礼。<sup>3</sup>

至于拉菲阿·本·海迪吉（求真主喜悦他）传述的“你们等到天明亮后礼晨礼，那样回赐更大”之圣训，学者们有多种解释：

有人认为，指的是拜中尽量诵读长一点的经文，等礼拜完毕时已经大天亮了。

亦有人认为该圣训被废止。

也有人认为推迟晨礼，主要是为了肯定晨礼时间已经进入。

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ﷺ

1 《穆斯林圣训实录》第743段。

2 《布哈里圣训实录》第578段，《穆斯林圣训实录》第645段。

3 《布哈里圣训实录》第560段，《穆斯林圣训实录》第646段。

说：“倘若人们知道早去清真寺的尊贵，他们定会争相前去。”<sup>1</sup>

先贤们为了参加礼拜，总是早早地地去清真寺。据赛义德·本·穆桑耶布说：“三十年来，每次宣礼之时，我早已在清真寺里了。”<sup>2</sup>他还说：“自从三十年来，我没在家里听到过宣礼。”<sup>3</sup>

(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ﷺ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。’”<sup>4</sup>

(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ﷺ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。”<sup>5</sup>

另据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，真主的使者ﷺ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。你们去礼拜的路上，等于在拜中。”<sup>6</sup>

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。”<sup>7</sup>

(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。”<sup>8</sup>

1 《布哈里圣训实录》第615段，《穆斯林圣训实录》第437段。

2 《伊本·艾布·筛拜圣训集》第3522段。

3 伊本·赛阿德：《人物志》，第5卷，第131页。

4 《布哈里圣训实录》第477段。

5 《布哈里圣训实录》第636段，《穆斯林圣训实录》第603段。

6 《穆斯林圣训实录》第602段。

7 参阅伊玛目诺威对《穆斯林圣训实录》第603段圣训的注释。

8 《哈肯圣训集》第1卷，338页。

伊玛目布哈里在《布哈里圣训实录》设了一个标题：“进入礼拜寺等地方时先入右脚。”他还说：“伊本·欧麦尔进入清真寺时右脚先入，出来时左脚先出。”阿伊莎（求真主喜悦她）传述的圣训中说：“真主的使者ﷺ在所有事项中均喜欢从右开始。”<sup>1</sup>

#### （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ﷺ说：“你们进入清真寺时，应念：**اللَّهُمَّ افْتَحْ لِي أَبْوَابَ رَحْمَتِكَ**（主啊！求你为我打开仁慈之门！）走出清真寺时，应念：**اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ مِنْ فَضْلِكَ**（主啊！我祈求你的恩赐。）”<sup>2</sup>

#### （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ﷺ说：“你们进入清真寺时，礼两拜后再坐下。”<sup>3</sup>

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ﷺ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。”<sup>4</sup>

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。

1 《布哈里圣训实录》第168段，《穆斯林圣训实录》第268段。

2 《穆斯林圣训实录》第713段。

3 《布哈里圣训实录》第1163段；《穆斯林圣训实录》第714段。

4 《穆斯林圣训实录》第440段。

又据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，真主的使者ﷺ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。”<sup>1</sup>

另据贾比尔·本·赛木拉（求真主喜悦他）传述的圣训，其中说：“真主的使者ﷺ出来对我们说：‘你们怎么不像天使在真主那里排班一样站齐呢？’我们问：‘真主的使者啊！天使怎样在真主那里排班？’使者说：‘他们补齐前面的班次，站紧前班，不留一点空隙。’”<sup>2</sup>这说明站班次时不留空隙属于圣行。

诺威（求真主慈悯他）说：“男女分别单独集体礼拜时，第一班次最贵，然后依次排序。若男女同在一处礼拜，中间遮挡物隔开时，妇女最贵的班次则是最末班。

（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。

据艾布·迈斯欧德（求真主喜悦他）传述，礼拜时，真主的使者ﷺ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。”<sup>3</sup>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。

伊本·穆夫里哈（求真主慈悯他）说：“有人认为宁肯站在右边离伊玛目远的地方，强于左边靠近伊玛目而站，这种观点不对。”<sup>4</sup>

我们祈求真主默助我们遵循经训，远离异端，真主是全能于万事的。

1 《布哈里圣训实录》第615段，《穆斯林圣训实录》第437段。

2 《穆斯林圣训实录》第430段。

3 《穆斯林圣训实录》第432段。

4 《细则》第1卷，407页。

## 拜中的圣行

与礼拜相关的圣行很多，礼拜者应当尽量遵守这些圣行，以便获得更多的善行和回赐。同样是两个人，一起进入清真寺，一起从清真寺出来，但两者获得的回报却有天壤之别，因为其中一人在履行拜中所有必然要素的同时还恪守各项圣行，而另一人只履行拜中的必然要素。

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。”<sup>1</sup>

要求礼拜者设置遮挡物的圣训很多，先知ﷺ礼拜时作为遮挡物的东西有床、墙壁、树枝、木头、矛枪、尖头短棍、骆驼等。

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ﷺ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ﷺ叩头的地方和前面的墙之间仅容一只羊通过的空间。”<sup>2</sup>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。<sup>3</sup>

(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

1 《布哈里圣训实录》第509段，《穆斯林圣训实录》第505段。

2 《布哈里圣训实录》第496段，《穆斯林圣训实录》第508段。

3 《艾哈迈德穆斯林奈德圣训集》第6231段，《艾布·达乌德圣训集》第2024段。



主的使者ﷺ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。”<sup>1</sup>

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ﷺ说：“你们谁礼拜，别让他人从面前穿过，[若有人要穿过，]应极力阻止。若对方执意要过，可以跟他厮杀，因为他有恶魔相伴。”<sup>2</sup>

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。<sup>3</sup>

谢赫伊本·欧赛敏（求真主慈悯他）说：“从礼拜者前面穿过者，有坏拜者，也有不坏拜者，应将两者区分对待。对于坏拜者，应必须阻止；对于不坏拜者，不要强行阻止，虽然礼拜受到影响，但不至于坏拜。”<sup>4</sup>

将女人与黑狗和毛驴相提并论，并非三者具有同样的原因，原因有别，女人从礼拜者前面穿过，会分散礼拜者的注意力，而黑狗和毛驴一般很脏，尤其是黑狗，先知ﷺ说：“黑狗是恶魔。”<sup>5</sup>

亦有人认为其中有只有真主知晓的哲理，仆人理应服从接受。

#### （4）每次礼拜前刷牙。

这是要求刷牙的第三处。

据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，真主的使者ﷺ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。”<sup>6</sup>

#### 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。

1《布哈里圣训实录》第509段，《穆斯林圣训实录》第505段。

2《穆斯林圣训实录》第506段。

3《穆斯林圣训实录》第510段：艾布·赞勒说，真主的使者ﷺ说：“你们谁礼拜，应在前面放置驼鞍后靠之类的东西做遮挡物，若不放置驼鞍之类的东西遮挡，前面若有驴子、女人、黑狗经过，会坏拜。”

4《趣谈》第3卷，245页。

5《穆斯林圣训实录》第510段。

6《布哈里圣训实录》第887段。



据伊本·欧麦尔（求真主喜悦他父子俩）传述，真主的使者ﷺ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。<sup>1</sup> 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。”<sup>2</sup>

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ﷺ开始礼拜时，伸展手指抬升两手。<sup>3</sup>

#### （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。

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ﷺ礼拜时用右手握住左手。<sup>4</sup>

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。”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。

1 《布哈里圣训实录》第735段，《穆斯林圣训实录》第390段。

2 《明辨》第1卷，123页。

3 《艾哈迈德穆斯林奈德圣训集》第8875段，《艾布·达乌德圣训集》第753段，《提尔密济圣训集》第240段。

4 《奈萨仪圣训集》第887段。

开拜词有好几种，可任意选择。圣训中提到的开拜词如下：

1)

سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَبِحَمْدِكَ تَبَارَكَ اسْمُكَ وَتَعَالَى جَدُّكَ وَلَا إِلَهَ غَيْرُكَ.

译文：“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。”<sup>1</sup>

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。<sup>2</sup>

2)

الْحَمْدُ لِلَّهِ حَمْدًا كَثِيرًا طَيِّبًا مُبَارَكًا فِيهِ.

译文：“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ﷺ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。”<sup>3</sup>

3)

اللَّهُمَّ بَاعِدْ بَيْنِي وَبَيْنَ خَطَايَايَ كَمَا بَاعَدْتَ بَيْنَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ، اللَّهُمَّ نَقِّنِي مِنَ الْخَطَايَا كَمَا يُنْقَى الثَّوْبُ الْأَبْيَضُ مِنَ الدَّنَسِ، اللَّهُمَّ اغْسِلْ خَطَايَايَ بِالْمَاءِ وَالْتَّلْجِ وَالْبَرَدِ.

译文：“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。”<sup>4</sup>

4)

اللَّهُ أَكْبَرُ كَبِيرًا، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ كَثِيرًا، وَسُبْحَانَ اللَّهِ بُكْرَةً وَأَصِيلًا.

译文：“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ﷺ说：“我特别欣赏这几

1 《艾哈迈德穆斯林奈德圣训集》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。

2 《穆斯林圣训实录》第300段。

3 《穆斯林圣训实录》第600段。

4 《布哈里圣训实录》第744段，《穆斯林圣训实录》第598段。



句，诸天之门为之而打开。”<sup>1</sup> 还有其他祷词，在讲述夜间拜的圣行时已经提到。

### (7) 念求护词。

念求护词属于圣行。根据逊奈，求护词形式多样，可任由选择。诸如：

#### 1)

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ.

译文：“我求真主保佑，免遭被诅咒的恶魔的侵袭。”

多数学者选择念该求护词，因为真主说：“当你要诵读《古兰经》的时候，你应当求真主保护，以防受诅咒的恶魔的干扰。”（蜜蜂章：98）

#### 2)

أَعُوذُ بِاللَّهِ السَّمِيعِ الْعَلِيمِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ.

译文：“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 بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ（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。”<sup>2</sup>

念“奉真主尊名词”不属必然，因为先知ﷺ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。<sup>3</sup>

1 《穆斯林圣训实录》第601段。

2 《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。

3 《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 آمين（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ﷺ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。”<sup>1</sup>

“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ﷺ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。<sup>2</sup> 又因为先知ﷺ说：“未念‘开端章’者，礼拜无效。”<sup>3</sup> 通过这段圣训，如果拜中只诵读了“开端章”，未念其他章节时，亦无妨。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。”<sup>4</sup>

### 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ﷺ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

1 《布哈里圣训实录》第780段，《穆斯林圣训实录》第410段。

2 《布哈里圣训实录》第759段，《穆斯林圣训实录》第451段。

3 《布哈里圣训实录》第756段，《穆斯林圣训实录》第394段。

4 《穆格尼》第1卷，568页。

展出左脚，立起右脚，臀部坐地。”<sup>1</sup>

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。<sup>2</sup>

（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。”<sup>3</sup>“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ﷺ鞠躬的情形说：“他鞠躬时，头与脊背平直，不高不低。”<sup>4</sup>

（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ﷺ就是这样礼拜的。’”<sup>5</sup>

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。”<sup>6</sup>

（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 **سُبْحَانَ رَبِّيَ الْعَظِيمِ**（赞颂伟大的真主超绝）外，还诵念别的念词。例如：

**سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ رَبَّنَا وَبِحَمْدِكَ اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي.**

译文：“主啊！我们的主，赞你超绝，赞颂你；主啊！求你饶恕我。”<sup>7</sup>

1 《布哈里圣训实录》第828段。

2 《艾哈迈德穆斯林奈德圣训集》第17081段，《艾布·达乌德圣训集》第863段，《奈萨仪圣训集》第1038段。

3 《布哈里圣训实录》第828段。

4 《穆斯林圣训实录》第498段。

5 《艾哈迈德穆斯林奈德圣训集》第17081段，《艾布·达乌德圣训集》第863段，《奈萨仪圣训集》第1038段。

6 《总汇》第3卷，410页。

7 《布哈里圣训实录》第794段，《穆斯林圣训实录》第484段。

سُبْحٌ، قُدُّوسٌ، رَبُّ الْمَلَائِكَةِ وَالرُّوحِ

译文：“可赞的主，圣洁的主，养育众天使和鲁哈的主。”<sup>1</sup>

اللَّهُمَّ لَكَ رَكَعْتُ، وَبِكَ آمَنْتُ، وَكَأَنَّكَ أَسْلَمْتُ خَشَعَ لَكَ سَمْعِي، وَبَصَرِي  
وَحْيِي، وَعَظْمِي، وَعَصْبِي، وَمَا اسْتَقَلَّ بِهِ قَدَمِي

译文：“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。”<sup>2</sup>

سُبْحَانَ ذِي الْجَبْرُوتِ، وَالْمَلَكُوتِ، وَالْكِبْرِيَاءِ، وَالْعَظَمَةِ

译文：“赞颂强胜、强大、高大、伟大的真主超绝。”<sup>3</sup>

根据逊奈，鞠躬中尽量多念一些赞词，因为在《穆斯林圣训实录》中伊本·阿拔斯（求真主喜悦他父子俩）传述的圣训中说：“鞠躬时，你们当赞美真主伟大。”<sup>4</sup>

最好诵念圣训中提到的相关赞词。

#### 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]。”<sup>5</sup>

(2) 鞠躬升起时念多种形式的念词。

如：

اللَّهُمَّ رَبَّنَا وَكَأَنَّكَ الْحَمْدُ.

译文：“主啊！我们的主，一切赞颂全归你。”<sup>6</sup>

اللَّهُمَّ رَبَّنَا لَكَ الْحَمْدُ.

1 《穆斯林圣训实录》第487段。

2 《穆斯林圣训实录》第771段。

3 《艾哈迈德穆斯林奈德圣训集》第23411段，《艾布·达乌德圣训集》第873段，《奈萨仪圣训集》第1050段。

4 《穆斯林圣训实录》第479段。

5 《布哈里圣训实录》第821段，《穆斯林圣训实录》第472段。

6 《布哈里圣训实录》第795段。

“主啊！我们的主，一切赞颂全归你。”<sup>1</sup>

رَبَّنَا وَ لَكَ الْحَمْدُ.

“我们的主，一切赞颂全归你。”<sup>2</sup>

رَبَّنَا لَكَ الْحَمْدُ.

“我们的主，一切赞颂全归你。”<sup>3</sup>

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)

اللَّهُمَّ رَبَّنَا لَكَ الْحَمْدُ مِلءَ السَّمَاوَاتِ وَمِلءَ الْأَرْضِ وَمِلءَ مَا شِئْتَ مِنْ شَيْءٍ بَعْدَ أَهْلِ الثَّنَاءِ وَالْمَجْدِ كُلُّنَا لَكَ عَبْدٌ لَا مَانِعَ لِمَا أُعْطِيتَ وَلَا مُعْطِي لِمَا مَنَعْتَ وَلَا يَنْفَعُ ذَا الْجَدِّ مِنْكَ الْجَدُّ.

译文：“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。”<sup>4</sup>

2)

الْحَمْدُ لِلَّهِ حَمْدًا كَثِيرًا طَيِّبًا مُبَارَكًا فِيهِ.

译文：“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ﷺ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。”<sup>5</sup>

3)

اللَّهُمَّ طَهِّرْني بِالثلْجِ وَالْبَرْدِ وَالْمَاءِ الْبَارِدِ، اللَّهُمَّ طَهِّرْني مِنَ الذُّنُوبِ وَالْخَطَايَا، اللَّهُمَّ نَقِّنِي مِنْهَا كَمَا يُنْقَى الثُّوبُ الْأَبْيَضُ مِنَ الدَّنَسِ.

译文：“主啊！求你以雪、冰和凉水洗涤我！主啊！求你像

1 《布哈里圣训实录》第796段，《穆斯林圣训实录》第404段。

2 《布哈里圣训实录》第799段，《穆斯林圣训实录》第411段。

3 《布哈里圣训实录》第722段。

4 《穆斯林圣训实录》第477段。

5 《穆斯林圣训实录》第600段，《布哈里圣训实录》第799段。



涤除白布上的污垢一样涤除我的罪过和错误。”<sup>1</sup>

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ﷺ叩头时，双臂离开肋腹，甚至腋下的白肉清晰可见。<sup>2</sup>

又据迈姆娜（求真主喜悦她）传述，先知ﷺ叩头时，一只小羊羔能从身下穿过。<sup>3</sup>

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ﷺ的礼拜模式时说：“他叩头中使两腿分开，未以大腿托住肚腹。”<sup>4</sup>

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。”<sup>5</sup>

(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ﷺ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] 伸展左腿，立起右脚，臀部坐地。”<sup>6</sup>

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

1 《穆斯林圣训实录》第476段。

2 《布哈里圣训实录》第390段，《穆斯林圣训实录》第495段。

3 《穆斯林圣训实录》第496段。

4 《艾布·达乌德圣训集》第735段。

5 《满足需求》第2卷，第257页。

6 《布哈里圣训实录》第828段。



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。”<sup>1</sup>

(3) 叩头中念圣训中提到的念词。

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

1)

**سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ رَبَّنَا وَبِحَمْدِكَ اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي.**

译文:“主啊!我们的主,赞你超绝,赞颂你。主啊!求你饶恕我。”<sup>2</sup>

2)

**سُبُّوحٌ، قُدُّوسٌ، رَبُّ الْمَلَائِكَةِ وَالرُّوحِ.**

译文:“受赞颂的主,至洁的主,众天使和精神的主宰。”<sup>3</sup>

3)

**اللَّهُمَّ لَكَ سَجَدْتُ وَبِكَ آمَنْتُ، وَلَكَ أَسْلَمْتُ، سَجَدَ وَجْهِي لِلَّذِي خَلَقَهُ، وَصَوَّرَهُ، وَشَقَّ سَمْعَهُ وَبَصَرَهُ، تَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ.**

译文:“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。”<sup>4</sup>

4)

**اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي ذَنْبِي كُلَّهُ دِقَّةً وَجَلَّةً وَأَوَّلَهُ وَآخِرَهُ وَعَلَانِيَتَهُ وَسِرَّهُ.**

译文:“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。”

5)

**اللَّهُمَّ أَعُوذُ بِرِضَاكَ مِنْ سَخَطِكَ، وَبِمَعْفَاتِكَ مِنْ عِقَابِكَ، وَأَعُوذُ بِكَ**

1 伊本·艾布·筛拜:《穆萨尼夫》第1卷,236页。

2 《布哈里圣训实录》第794段,《穆斯林圣训实录》第484段。

3 《穆斯林圣训实录》第484段。

4 《穆斯林圣训实录》第771段。

## مِنْكَ، لَا أَحْصِي ثَنَاءً عَلَيْكَ أَنْتَ كَمَا أَثْنَيْتَ عَلَيَّ نَفْسِكَ

译文：“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。”<sup>1</sup>

上述赞词，叩头中可以任意选念。众所周知，叩头中规定念 **سُبْحَانَ رَبِّيَ الْأَعْلَى**（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。

（4）叩头中多向真主祈祷。

叩头之时是仆人最接近真主的时刻，故在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ﷺ说：“叩头中你们尽量祈祷，你们的祈祷必获应答。”<sup>2</sup>

**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ﷺ在两拜后小坐时，坐于左脚上，立起右脚。<sup>3</sup>

（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ﷺ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]。<sup>4</sup>

“你们依照我礼拜的模式礼拜”<sup>5</sup>这段圣训也是由马立克·本·胡韦里斯（求真主喜悦他）传述的。

另据《艾哈迈德穆斯奈德圣训集》和《艾布·达乌德圣训集》中由艾布·胡迈德传述的圣训中描述了先知ﷺ的礼拜模式，其中提到了“小憩坐”，谢赫伊本·巴兹认为该圣训传输系统非常可靠，另有十位圣门弟子证实了其可靠性，从而肯定“小憩

1 《穆斯林圣训实录》第486段。

2 《穆斯林圣训实录》第479段。

3 《布哈里圣训实录》第828段。

4 《布哈里圣训实录》第823段。

5 《布哈里圣训实录》第631段。



坐”属于圣行。<sup>1</sup>

《大注释》中说：“这段圣训系索海哈级别，应当遵循。”<sup>2</sup>

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。<sup>3</sup>

诺威（求真主慈悯他）说：“很多正确圣训证实，‘小憩坐’属于圣行。”<sup>4</sup>

### 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。”<sup>5</sup>

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。<sup>6</sup>

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。

据伊本·欧麦尔（求真主喜悦他父子俩）传述，先知ﷺ在拜中坐时，把两手放在两膝盖上，竖起右手食指，祈祷时指点，左手

1 《艾哈迈德圣训集》第5卷，第424页，《艾布·达乌德圣训集》第467段。

2 《大注释》第3卷，第527页。

3 参阅《法塔瓦与各类观点》第11卷，第99页，《教法常务委员会法塔瓦》第6卷，445~446页。

4 《总汇》第3卷，第441页。

5 《布哈里圣训实录》第828段。

6 《穆斯林圣训实录》第498段。



平放在于左膝。<sup>1</sup>在另一传述中：“左手掌捂住左膝盖。”<sup>2</sup>

(3) 根据逊奈，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ﷺ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。<sup>3</sup>

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ﷺ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。<sup>4</sup>

(4) 根据逊奈，“台善乎德”念词形式多样，可以任意选念。

1)

التَّحِيَّاتُ لِلَّهِ وَالصَّلَوَاتُ وَالطَّيِّبَاتُ السَّلَامُ عَلَيْكَ أَيُّهَا النَّبِيُّ وَرَحْمَةُ اللَّهِ  
وَبَرَكَاتُهُ السَّلَامُ عَلَيْنَا وَعَلَى عِبَادِ اللَّهِ الصَّالِحِينَ أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَشْهَدُ  
أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ.

译文：“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。”<sup>5</sup>

2)

التَّحِيَّاتُ الْمُبَارَكَاتُ الصَّلَوَاتُ الطَّيِّبَاتُ لِلَّهِ، السَّلَامُ عَلَيْكَ أَيُّهَا النَّبِيُّ وَرَحْمَةُ  
اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ، السَّلَامُ عَلَيْنَا وَعَلَى عِبَادِ اللَّهِ الصَّالِحِينَ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ  
وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ.

1 《穆斯林圣训实录》第580段。

2 《穆斯林圣训实录》第579段。

3 《穆斯林圣训实录》第580段。

4 《穆斯林圣训实录》第580段。

5 《布哈里圣训实录》第1202段，《穆斯林圣训实录》第402段。



译文：“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。”<sup>1</sup>

3)

التَّحِيَّاتُ الطَّيِّبَاتُ الصَّلَوَاتُ لِلَّهِ، السَّلَامُ عَلَيْكَ أَيُّهَا النَّبِيُّ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ  
، السَّلَامُ عَلَيْنَا وَعَلَىٰ عِبَادِ اللَّهِ الصَّالِحِينَ أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا  
شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ.

译文：“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。”<sup>2</sup>

根据逊奈，上述赞词，可以任意选择。

(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：

一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<sup>3</sup>。

二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<sup>4</sup>。

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，可以任意选念。

1)

1 《穆斯林圣训实录》第403段。

2 《穆斯林圣训实录》第403段。

3 《布哈里圣训实录》第828段。

4 《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。

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。”<sup>1</sup>

2)

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ، وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ، كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ، وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ، إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ، وَبَارِكْ عَلَى مُحَمَّدٍ، وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ، كَمَا بَارَكْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ، وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ، فِي الْعَالَمِينَ إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ.

译文：“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。”<sup>2</sup>

3)

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ، وَعَلَى أَزْوَاجِهِ وَذُرِّيَّتِهِ، كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ، وَبَارِكْ عَلَى مُحَمَّدٍ، وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ وَعَلَى أَزْوَاجِهِ وَذُرِّيَّتِهِ، كَمَا بَارَكْتَ عَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ، إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ.

译文：“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。”<sup>3</sup>

(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

1 《布哈里圣训实录》第3370段。

2 《穆斯林圣训实录》第405段。

3 《布哈里圣训实录》第3369段，《穆斯林圣训实录》第407段。

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。’”<sup>1</sup>

还有圣训提到的一些祷词，在说“赛俩目”出拜前可以选念，如：

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْمَأْثَمِ وَالْمَغْرَمِ.

译文：“主啊！求你护佑我不要犯罪，也不要债务缠身。”<sup>2</sup>

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْجَنَّةَ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ النَّارِ.

译文：“主啊！我向祈求乐园，求你保佑我免遭火狱。”<sup>3</sup>

اللَّهُمَّ إِنِّي ظَلَمْتُ نَفْسِي ظُلْمًا كَثِيرًا، وَلَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ، فَاعْفُرْ لِي مَغْفِرَةً مِنْ عِنْدِكَ، إِنَّكَ أَنْتَ الْعَفُورُ الرَّحِيمُ.

译文：“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。”<sup>4</sup>

اللَّهُمَّ أَعْنِي عَلَى ذِكْرِكَ وَشُكْرِكَ وَحُسْنِ عِبَادَتِكَ.

译文：“主啊！求你襄助我，让我更好地赞颂你、感谢你、敬拜你。”<sup>5</sup>

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْبُخْلِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ، وَأَعُوذُ بِكَ أَنْ أُرَدَّ إِلَى أَرْذَلِ الْعُمَرِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ فِتْنَةِ الدُّنْيَا، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ.

译文：“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。”<sup>6</sup>

اللَّهُمَّ حَاسِبْنِي حِسَابًا يَسِيرًا.

译文：“主啊！求你简易地稽核我。”<sup>7</sup>

1 《穆斯林圣训实录》第588段。

2 《布哈里圣训实录》第832段，《穆斯林圣训实录》第589段。

3 《艾布·达乌德圣训集》第792段。

4 《布哈里圣训实录》第6326段，《穆斯林圣训实录》第2705段。

5 《艾哈迈德穆斯林奈德圣训集》第22119段，《艾布·达乌德圣训集》第1522段，《奈萨仪圣训集》第1304段。

6 《布哈里圣训实录》第6370段。

7 《艾哈迈德穆斯林奈德圣训集》第23215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ﷺ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ﷺ朝右左两边说“赛俩目”出拜，以至我看清他的脸腮。<sup>1</sup>

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。”<sup>2</sup>

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ﷺ时期，人们一礼完主命拜，就高声念赞主词。<sup>3</sup>

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。<sup>4</sup>

说“赛俩目”出拜后的念词如下：

1)

念 **أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ**（我向真主祈求饶恕）三遍，然后念：

**اللَّهُمَّ أَنْتَ السَّلَامُ وَمِنْكَ السَّلَامُ تَبَارَكْتَ ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ.**

译文：“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！”<sup>5</sup>

2)

**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 النِّعْمَةُ وَلَهُ الْفَضْلُ وَلَهُ الثَّنَاءُ الْحَسَنُ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ وَلَوْ كَرِهَ الْكَافِرُونَ.**

译文：“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

1 《穆斯林圣训实录》第582段。

2 《赞词》66页。

3 《布哈里圣训实录》第841段，《穆斯林圣训实录》第583段。

4 《布哈里圣训实录》第842段，《穆斯林圣训实录》第583段。

5 《穆斯林圣训实录》第591段。



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。”<sup>1</sup> 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。”<sup>2</sup>

3)

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 الْجَنْدِ مِنْكَ الْجَنْدُ.

译文：“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。”<sup>3</sup>

4) 然后念赞词。

一、سُبْحَانَ اللَّهِ（赞颂真主超绝）33遍，الْحَمْدُ لِلَّهِ（一切赞颂全归真主）33遍，اللَّهُ أَكْبَرُ（真主至大）33遍，最后念一遍以下赞词：

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ.

译文：“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

1 《穆斯林圣训实录》第596段。

2 《穆斯林圣训实录》第594段。

3 《布哈里圣训实录》第844段，《穆斯林圣训实录》第593段。



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。”<sup>1</sup>

二、سُبْحَانَ اللَّهِ（赞颂真主超绝）33遍，الْحَمْدُ لِلَّهِ（一切赞颂全归真主）33遍，اللَّهُ أَكْبَرُ（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ﷺ说：“谁在每番主命拜后念سُبْحَانَ اللَّهِ‘苏卜哈南拉’（赞颂真主超绝）三十三遍，念الْحَمْدُ لِلَّهِ‘艾里哈木杜林俩’（一切赞颂全归真主）三十三遍，念اللَّهُ أَكْبَرُ‘安拉呼艾克拜尔’（真主至大）三十四遍，谁不会失望。”<sup>2</sup>

三、سُبْحَانَ اللَّهِ（赞颂真主超绝）25遍，الْحَمْدُ لِلَّهِ（一切赞颂全归真主）25遍，اللَّهُ أَكْبَرُ（真主至大）25遍، وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ（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。<sup>3</sup>

四、سُبْحَانَ اللَّهِ（赞颂真主超绝）10遍，الْحَمْدُ لِلَّهِ（一切赞颂全归真主）10遍، اللَّهُ أَكْبَرُ（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。<sup>4</sup>

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ﷺ说：“你们当赞颂真主，挽起手指，因为手指将被问责、作证。”<sup>5</sup>

伊斯兰权威学者伊本·泰米叶（求真主慈悯他）说：“上述圣训说明念赞词时用手指计数属于圣行。至于用‘太斯比哈’（串珠）计数，学者们观点不一，有人认为可以，也有人认为可憎。如果动机（举意）是好的，用串珠计数无妨。

1 《穆斯林圣训实录》第597段。

2 《穆斯林圣训实录》第596段。

3 《提尔密济圣训集》第3410段。

4 《提尔密济圣训集》第3410段。

5 《艾哈迈德穆斯林奈德圣训集》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ﷺ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。”<sup>1</sup>

伊本·盖伊姆（求真主慈悯他）说：“我听我老师艾布·阿拔斯·伊本·泰米叶（求真主使他的灵魂纯洁）说：‘我从未放弃在每番拜后念阿叶其·库尔西。’”<sup>2</sup>

## 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ﷺ命令我每番拜后念求护佑章。<sup>3</sup>

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。

## 应当注意的相关禁戒事项

拜中禁止的事项有：左顾右盼，仰视天空，狗蹲坐，叩头中平铺双肘，玩弄东西，手叉腰间，内迫时礼拜，饭食准备就绪后礼拜，礼拜时前面有干扰的东西。像乌鸦啄食般礼拜（形容礼拜的动作速度相当快），叩头时像骆驼一样卧倒，拜中说话，超前伊玛目（领拜师），捆紧衣服和头发。

## 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ﷺ礼完晨礼后，一直坐在礼拜的地方，直到太阳升起。<sup>4</sup>

《穆斯林圣训实录》另一传述中据艾布·海塞迈传述，希玛克·本·哈尔布（求真主喜悦他）说，我问贾比尔·本·赛木拉：“你跟真主的使者ﷺ座谈吗？”他说：“是的，座谈过好多次。使者礼完晨礼后，一直坐在礼拜的地方，直到太阳升起。当太阳升起时，他才起身。人们一起谈话聊天，谈到蒙昧时代的事情，他们就大笑，而使者却微笑。”<sup>5</sup>

## 早晨的念词

1 《奈萨仪大圣训集》第9928段。

。页582，卷1第《粮食的世来》2

3 《艾布·达乌德圣训集》第1525段。

4 《穆斯林圣训实录》第670段。

5 《穆斯林圣训实录》第670段。

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)

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ.

译文：“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。<sup>1</sup>

2)

أَمْسَيْنَا وَأَمْسَى 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 هَذَا الْيَوْمِ وَشَرِّ مَا بَعْدَهُ، رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكَسَلِ وَسُوءِ الْكَيْفِ، رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ فِي النَّارِ وَعَذَابِ فِي الْقَبْرِ.

早晨念时把第一句改为 أَصْبَحْنَا وَأَصْبَحَ الْمَلِكُ لِلَّهِ، 其余不变。

译文：“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，免遭懒惰和年近遭罪。主啊！我求庇护于你，免遭火狱中的刑罚和坟墓里的刑罚。”<sup>2</sup>

3) 求恕词之首

1 《艾哈迈德穆斯林奈德圣训集》第8719段。

2 《穆斯林圣训实录》第2723段。

اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، خَلَقْتَنِي وَأَنَا عَبْدُكَ، وَأَنَا عَلَى عَهْدِكَ  
وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ، أَبِئْوُءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ  
عَلَيَّ وَأَبِئْوُءُ بِذَنبِي فَاغْفِرْ لِي فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ .

译文：“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ﷺ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。”<sup>1</sup>

#### 4) 早晨念：

اللَّهُمَّ بِكَ أَصْبَحْنَا وَبِكَ أَمْسَيْنَا، وَبِكَ نَحْيَا وَبِكَ نَمُوتُ وَإِلَيْكَ النُّشُورُ.

译文：“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”

#### 晚上念：

اللَّهُمَّ بِكَ أَمْسَيْنَا وَبِكَ أَصْبَحْنَا، وَبِكَ نَحْيَا وَبِكَ نَمُوتُ وَإِلَيْكَ النُّشُورُ.

译文：“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。”<sup>1</sup>

#### 5)

اللَّهُمَّ عَالِمَ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَاطِرَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ عَالِمَ الْغَيْبِ  
وَالشَّهَادَةِ، رَبِّ كُلِّ شَيْءٍ وَمَلِيكُهُ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، أَعُوذُ بِكَ  
مِنْ شَرِّ نَفْسِي وَمِنْ شَرِّ الشَّيْطَانِ وَشَرِّكَه، وَأَنْ أَقْتَرِفَ عَلَى نَفْسِي سَوْءًا  
أَوْ أَجْرَهُ إِلَى مُسْلِمٍ.

译文：“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ﷺ：“你当在早晚及睡觉前念这个赞词。”<sup>2</sup>

1 《布哈里圣训实录》第6306段。

2 《艾布·达乌德圣训集》第5068段，《提尔密济圣训集》第3391段，奈萨仪

根据布哈里在《单礼》中辑录的圣训，艾布·拜克尔（求真主喜悦他）说：“真主的使者，请你教导我一些赞词，以便我朝夕诵念。”于是，使者教导他上述赞词。<sup>1</sup>

6) 每天早晚念三遍：

بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ .

译文：“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。<sup>2</sup>

7) 早晚念三遍：

رَضِيتُ بِاللَّهِ رَبًّا وَبِالْإِسْلَامِ دِينًا وَبِمُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نَبِيًّا .

译文：“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。<sup>3</sup>

《穆斯林圣训实录》中据艾布·赛义德·胡德里（求真主喜悦他）传述，先知ﷺ说：“谁喜欢真主为真宰，喜欢伊斯兰为宗教，喜欢穆罕默德ﷺ为先知，谁必入乐园。”<sup>4</sup>

8) 真主的使者ﷺ从未放弃早晚念以下祷词：

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！求你原谅我，在今世与后世里赐我安康；主

大圣训集》第9836段，《伊本·马哲圣训集》第3868段。

1 《艾哈迈德穆斯林奈德圣训集》第6597段，《艾布·达乌德圣训集》第5076段，《提尔密济圣训集》第3529段，《奈萨仪圣训集》第7699段。

2 《单礼》第1卷，第412、1202页。

3 《艾哈迈德穆斯林奈德圣训集》第6597段，《艾布·达乌德圣训集》第5076段，《提尔密济圣训集》第3529段，《奈萨仪圣训集》第7699段。

4 《艾哈迈德穆斯林奈德圣训集》第18967段，《提尔密济圣训集》第3389段，《伊本·马哲圣训集》第3870段。

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。”<sup>1</sup>

9)

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ .

译文：“我以真主完美的言词求庇护于被造物的伤害。”<sup>2</sup>

《穆斯林圣训实录》中据豪莱·宾特·哈齐姆·苏莱米娅（求真主喜悦她）传述，我听真主的使者ﷺ说：“谁下榻一居所，然后说：‘我以真主完美的词句求庇护，免遭他所创造物的伤害。’这样，他不受任何物的伤害，直至离开该居所。”<sup>3</sup>

10) 真主的使者ﷺ经常早晚念：

أَصْبَحْنَا عَلَى فِطْرَةِ الْإِسْلَامِ، وَعَلَى كَلِمَةِ الْإِخْلَاصِ وَعَلَى دِينِ نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ  
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وَعَلَى مِلَّةِ آبَائِنَا إِبْرَاهِيمَ حَنِيفًا مُسْلِمًا وَمَا كَانَ مِنَ  
الْمُشْرِكِينَ.

译文：“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：أَمْسَيْنَا عَلَى فِطْرَةِ الْإِسْلَامِ .

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)

يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيْثُ، أَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ، وَلَا تَكِلْنِي إِلَى  
نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ .

1 《穆斯林圣训实录》第1884段。

2 《艾哈迈德穆斯林奈德圣训集》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。

3 《艾哈迈德穆斯林奈德圣训集》第7898段，《提尔密济圣训集》第3437段。

译文：“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。”<sup>1</sup>

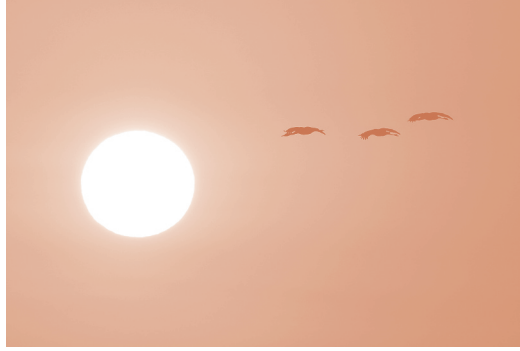
12) 早晚各念七遍：

حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ .

译文：“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。

<sup>1</sup> 《穆斯林圣训实录》第2708段。



Thirdly,  
The Time of  
***Adh-Dhuha!***



### 三、祖哈拜

早晨礼祖哈拜属于圣行。

据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述：“我的挚友（即先知）ﷺ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。”<sup>1</sup>

祖哈拜是否属于圣行，学者们说法不一。

1) 祖哈拜属于圣行，但应当有时礼，有时不礼。

据艾布·赛义德（求真主喜悦他）传述，有一段时间真主的使者ﷺ一直坚持礼祖哈拜，以至于我们说他不再放弃祖哈拜了，有一段时间他放弃祖哈拜，以至于我们说他不再礼祖哈拜了。<sup>2</sup>该圣训传述系统中有个名叫阿腾雅·本·赛阿德·奥菲的人，达尔古图尼、宰海比等圣训学家们认为他在传述圣训方面属于“达义夫”人，是故，该圣训属于“达义夫”（羸弱的）。

2) 祖哈拜不是圣行，而是异端。

据奥尔沃传述，阿伊莎（求真主喜悦她）说，我从未见真主的使者ﷺ礼祖哈拜，但我礼祖哈拜。<sup>2</sup>

另据穆万利格传述，我问伊本·欧麦尔（求真主赐喜悦他父子俩）：“你礼祖哈拜吗？”他说：“不。”我问：“欧麦尔礼吗？”他说：“不。”我又问：“艾布·伯克尔呢？”他说：“不。”我问道：“那么先知ﷺ礼吗？”他说：“我想他也不礼。”<sup>3</sup>

3) 祖哈拜属于圣行，但是，如果没礼夜间拜，则礼祖哈拜；如果礼了夜间拜，就不再礼祖哈拜。伊斯兰权威学者伊本·泰米叶（求真主慈悯他）持此观点。<sup>4</sup>

4) 因为某一种原因礼祖哈拜属于圣行，先知ﷺ礼祖哈拜是有原因的，比如旅行归来、光复麦加、探访他人等，诚如两大圣训集中由伊特邦（求真主喜悦他）传述的圣训所述。<sup>5</sup>伊本·盖伊姆

1 《奈萨仪圣训集》第10405段，《班萨尔圣训集》第2卷，282页。

2 《艾布·达乌德圣训集》第5081段。

3 《布哈里圣训实录》第1981段，《穆斯林圣训实录》第721段。

4 《艾哈迈德穆斯林奈德圣训集》第11155段，《提尔密济圣训集》第477段。

5 《布哈里圣训实录》第1177段。



（求真主慈悯他）持此观点。

较中肯的观点认为，祖哈拜属于笼统的圣行，这是众多学者的观点，谢赫伊本·欧赛敏也持此观点。

其依据是艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述的圣训：“我的挚友嘱咐我三件事：每月封三天斋；礼两拜祖哈拜；睡觉前礼威特尔拜。”<sup>1</sup>

根据《穆斯林圣训实录》和《奈萨仪圣训集》记载，先知ﷺ还曾以此分别嘱托了艾布·代尔达仪和艾布·赞勒两位弟子，<sup>2</sup>

另据艾布·赞勒（求真主喜悦他）传述，先知ﷺ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。”<sup>3</sup>

《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，据阿伊莎（求真主喜悦她）传述，真主的使者ﷺ说：“每个人有三百六十个骨节，谁念太克比尔、太哈米德、太海里莱、太斯比哈、求主恕饶、清除道路上的伤害物或荆棘或骨头、命人行善或止人作恶，达到三百六十个骨节的数目，谁确已使自己远离了火狱。”<sup>4</sup>

### 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ﷺ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

1 《布哈里圣训实录》第1175段。

2 《法塔瓦集》第22卷，第284页。

3 《布哈里圣训实录》第840段，《穆斯林圣训实录》第33段。

4 《穆斯林圣训实录》第722段。



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……”<sup>1</sup>

#### 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。’”<sup>2</sup>

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。”<sup>3</sup>

谢赫伊本·欧赛敏（求真主慈悯他）说：“‘太阳炙热时’指正午前约十分钟。”<sup>3</sup>

#### 祖哈拜的优越

1) 先知ﷺ曾嘱托艾布·胡莱赖、艾布·代尔达仪和艾布·赞勒（求真主喜悦他们）礼祖哈拜，诚如前面圣训所述。先知ﷺ对任何一个人的嘱托，也就是对全体教民的嘱托。同样，先知ﷺ对任何一个人的命令或禁止，也是针对全体教民的，除非有旁证证明其局限性，上述圣训中无旁证证明其特殊性，是故，先知ﷺ以祖哈拜的嘱托是针对全体教民的。

2) 祖哈拜相当于三百六十个施舍，诚如上述艾布·赞勒（求真主喜悦他）传述的圣训所说。

3) 祖哈拜是仆人回归真主、顺从真主的表现，尤其是在其最贵的末端时间所礼的拜，诚如前面栽德·本·艾尔格目（求真主喜悦他）传述的圣训所说。

4) 天使们参加并见证祖哈拜，诚如前面阿慕尔·本·阿拜塞（求真主喜悦他）传述的圣训所说。

诺威（求真主慈悯他）说：“天使来见证参加的礼拜，必然是被真主悦纳、赐福的礼拜。”<sup>4</sup>

1 《穆斯林圣训实录》第722段，《奈萨仪大圣训集》第712段。

2 《穆斯林圣训实录》第722段。

3 《穆斯林圣训实录》第1007段。

4 《穆斯林圣训实录》第832段。





Fourthly,  
*Dhuhr* Time  
***Sunnan!***



### 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）ﷺ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。”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ﷺ祖哈拜礼几拜？”她说：“礼四拜，有时超过四拜。”<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> 《穆斯林圣训实录》第748段。

## 晌礼的时间

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。

在《艾布·达乌德圣训集》、《提尔密济圣训集》、《伊本·马哲圣训集》、《艾哈迈德穆斯奈德圣训集》中据乌姆·哈比拜（求真主喜悦她）传述，我听先知ﷺ说：“谁在晌礼前后各礼了四拜，真主决不让他入火狱。”

这段圣训是迈克胡勒传自安拜赛的，其实，迈克胡勒与安拜赛之间出现传述人断层，迈克胡勒不可能传自安拜赛，是故，圣训属于“达义夫”（羸弱的），诚如艾布·祖尔阿、奈萨仪和孟齐尔所说。伊本·甘塔尼认为该圣训中有“恩莱”（微弱）现象。也有学者认为该圣训准确可靠。由乌姆·哈比拜（求真主喜悦她）传述的圣训中提到的“有序圣行拜”总共十二拜，她听真主的使者ﷺ说：“谁在一昼夜内礼十二拜 [圣行拜]，真主藉此在乐园中给他修建一座房子。”<sup>1</sup>

### 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ﷺ还在礼第一拜，可见使者第一拜礼得多长。<sup>2</sup>

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。

### 三、午睡，即午间的睡觉休息。

午睡的确切时间段，学者们说法不一。有人说在正午前，有人说在正午后。较中肯的观点认为，其时间段不确定，午前午后均可。

1 《伊斯兰法塔瓦》第1卷，515页。

2 《趣谈》第4卷，第88页。



对于午睡是否圣行，说法又不一。较中肯的观点认为，午睡不属于圣行，而是自古以来人们流传下来的生活习惯，由于他们一般早上干活，中午需要休息，所以经训文献中提到以前的人都午睡休息。但命令午睡的圣训均属“达义夫”（羸弱的），不足为凭。午睡时从先知时代流传至今的生活习惯，谁想在白天睡觉休息，最佳时间段就是午休的时间。

伊本·哈杰尔（求真主慈悯他）说：“伊本·马哲、伊本·胡宰迈辑录了由伊本·阿拔斯传述的一段圣训：‘你们听过吃封斋饭加固白天的斋戒，通过午睡加固夜间的礼拜。’这段圣训的传述系统中有个名叫宰木尔·本·萨利赫的人，此人传述的圣训不可靠。同样，特卜拉尼在《中集》中辑录了由艾奈斯（求真主喜悦他）传述的一段圣训：‘你们当午睡，因为恶魔不会午睡。’该圣训传输系统中有个名叫凯希尔·本·麦尔旺的人，此人传述的圣训不可靠。苏富扬·本·欧叶奈在其圣训集中辑录了由哈瓦特·本·朱拜尔传述的一段圣训：‘早晨的睡觉是愚昧，中午的睡觉是修养，傍晚的睡觉是愚笨。’其传输系统准确无误。”<sup>1</sup>意即早晨是忙于生计之时，谁在早晨睡觉，等于失去了获得吉祥的时刻，这无疑是愚昧无知行为。

四、根据逊奈，天气特别炎热时推迟晌礼。

据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，真主的使者ﷺ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。”<sup>10</sup>

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。”<sup>2</sup>

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。

1 参见诺威对《穆斯林圣训实录》第832段圣训的解释。

2 《布哈里圣训实录》第1982段，《穆斯林圣训实录》第721段。





Fifthly,  
'Asr Time  
***Sunnan!***



## 晡礼的时间

问：晡礼前是否有规定的圣行拜？

答：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。

然而，艾哈迈德、艾布·达乌德、提尔密济辑录了由伊本·欧麦尔传述的一段圣训：“真主的使者ﷺ说：‘求真主慈悯晡礼前礼四拜（圣行拜）的人。’”<sup>1</sup>

这段圣训是艾布·达乌德·塔雅里西由穆罕默德·本·易卜拉欣·本·穆斯林由其祖父穆斯林·本·麦海兰由伊本·欧麦尔（求真主喜悦他父子俩）传述的，其中穆罕默德·本·易卜拉欣·本·穆斯林是一个颇有争议的人，他传述的圣训不足为凭。

宰海比在《公平的天秤》说：“法拉斯说：‘艾布·达乌德·塔雅里西由穆罕默德·本·易卜拉欣传述了很多属于孟克尔级别的圣训。’艾布·祖尔阿评价穆罕默德·本·易卜拉欣说：‘他传述圣训不严谨，伊本·马赫迪认为他传述的圣训不可信赖。’”<sup>2</sup>

伊本·盖伊姆（求真主慈悯他）说：“学者们对这段圣训观点不一。伊本·辛巴尼认为该圣训属于‘索海哈’级别的圣训，其他人认为该圣训羸弱不可靠。伊本·艾布·哈提姆说，我听我父亲说：就关于穆罕默德·本·易卜拉欣·本·穆斯林由其祖父由伊本·欧麦尔（求真主喜悦他父子俩）传自先知ﷺ的‘求真主怜悯晡礼前礼四拜（圣行拜）的人’这段圣训，我问了艾布·沃立德·塔雅里西，他说：‘别去理论这段圣训。’我说：‘这可是艾布·达乌德传述的。’艾布·沃立德说：‘伊本·欧麦尔（求真主喜悦他父子俩）说：我从先知ﷺ那里牢记一昼夜有十拜圣行拜，倘若还有的话，他肯定算进去。’伊本·艾布·哈提姆说，我父亲说，艾布·沃立德还说：‘我牢记了十二拜圣行拜。’”<sup>3</sup>

1 《艾哈迈德穆斯林奈德圣训集》第5980段，《艾布·达乌德圣训集》第1271段，《提尔密济圣训集》第430段。

2 《公平的天秤》第1卷，26页。

3 《来世的食粮》第1卷，第301页。



谢赫伊本·泰米叶（求真主慈悯他）说：“从未听说先知ﷺ在晡礼前礼过其他拜，至于说先知ﷺ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。”<sup>1</sup>

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。

亦有人主张念赞词的时间从后半夜开始。

对于早晚赞词开始及结束的时间，由于缺乏相关的依据，学者们主张不一。

较准确的说法，随着太阳的升起，念赞词的时间停止。但太阳升起后念赞词亦无妨，尤其是因故未能在太阳升起前念赞词的人，可以在太阳升起后念，以便获得念赞词的尊贵和吉祥，而且太阳升起后的时间仍然也叫“早晨”。总之，念总比放弃强。

傍晚念赞词的时间：

对此，学者观点不一，有人认为从午后至日落及傍晚，这也是法塔瓦委员会的主张。

有人认为从晡礼后至日落，这是伊本·泰米叶、伊本·盖伊姆的观点，诺威在《赞词》中也坚持这种观点。<sup>2</sup>

伊本·杰泽里和邵卡尼等人认为，从日落后开始至第二天黎明。

亦有人主张从日落至夜间三分之一的的时间。

也有人认为至半夜时分。而有的人不限制结束的时间。

较准确的观点，傍晚念赞词的时间从晡礼后开始，直到日落。

1 《法塔瓦集》第23卷，125页。

2 《赞词》第87页。



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。

伊本·盖伊姆（求真主慈悯他）说：“第一节：论朝夕的赞词。‘朝夕’分别指黎明至日出以及晡礼至日落之间的两个时段。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：41~42）语言学家召海里说：‘夕指的是晡礼后至日落之间的时段。’‘朝’是早晨，‘夕’是傍晚。真主说：‘你应当朝夕赞颂你的主。’（赦宥者章：55）真主说：‘在日出和日落之前，你应当赞颂你的主。’（夏弗章：39）这也是对圣训内容的阐释。朝夕念赞词的时段指的就是晨礼和晡礼后的两个时段。”<sup>1</sup>

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，从晡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。”<sup>2</sup>

1 《倾盆大雨》第186页。

2 “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。





Sixthly,  
*Maghrib* Time  
***Sunnan!***



## 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！

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ﷺ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。”<sup>1</sup>

诺威（求真主慈悯他）说：“‘你们管住孩子别让出门’，即此时别让孩子走出家门。‘因为此时恶魔出没’，即恶魔一类的出没，此时正是恶魔泛滥之时，担心孩子受到恶魔的侵害。”

《穆斯林圣训实录》记载的另一传述中说：“太阳落山后，你们不要让牲畜和孩子出门，直到夜色漆黑。因为太阳一落山，恶魔就出动，直到夜色漆黑。”<sup>2</sup>

昏礼时间过去片刻后可以放开孩子，因为恶魔出没时间已过。

根据圣训学家伊本·哈杰尔（求真主慈悯他）的解释，恶魔此时此刻出没，因为此时行动方便，最容易得手。<sup>3</sup>

伊玛目·阿卜杜勒·班尔（求真主慈悯他）说：“上述圣训中命令人们傍晚时分关闭家门，这属于必须遵循的圣行，为了保护人免遭恶魔的伤害。至于圣训中所说的‘恶魔打不开关闭的门，解不开系紧的皮袋’，这是在阐述真主对人类的恩赐，真主赐予人类和恶魔各不相同的能力，虽然恶魔不具有打开门和解开皮袋的能力，但其‘穿行’和‘潜入’的能力人类无法想象。”

海推布·沙尔比尼（求真主慈悯他）说：“根据逊奈，夜幕降临后，要奉真主的尊名掩盖器皿，哪怕在器皿上面横放一根小

1 《布哈里圣训实录》第3304段，《穆斯林圣训实录》第2012段。

2 《穆斯林圣训实录》第2013段。

3 参阅《创造主的开拓》第3280段圣训的解释。

棍子；奉真主的尊名系紧皮袋；奉真主的尊名关闭门户；天一黑，管住孩子不让出家门，看好家畜；睡觉前须熄灯。”<sup>1</sup>

一进入昏礼时间，看管儿童和关闭门户属于可嘉行为。<sup>2</sup>

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ﷺ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。<sup>3</sup>

伊本·盖伊姆（求真主慈悯他）说：“这段圣训说明昏礼前礼两拜属于圣行，但不同于其他‘有序的圣行拜’。”<sup>4</sup>

又据阿慕尔·本·阿米尔传述，艾奈斯（求真主喜悦他）说，我看到许多大圣门弟子一到昏礼时间，就去抢柱子〔的地方礼拜〕。舒阿拜由阿慕尔据艾奈斯的传述中还加了一句“直到先知ﷺ走出来”。<sup>5</sup>

另据艾奈斯·本·马立克传述，我们在麦地那时，当宣礼员为昏礼宣礼后，人们纷纷抢在柱子后面礼两拜。甚至初来乍到清真寺的陌生人见礼拜者人数众多，误以为昏礼已礼毕。<sup>6</sup>“人们纷纷抢在柱子后面礼两拜”，目的是把柱子当做遮挡物。

◆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，宣礼后应当站起来礼两拜，这属于圣行。

其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ﷺ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。<sup>7</sup>

谢赫伊本·巴兹（求真主慈悯他）说：“根据规定，每个穆

1 《需求者的满足》第1卷，第32页。

2 参阅法塔瓦委员会《法塔瓦集》第26卷，317页。

3 《布哈里圣训实录》第7368段。

4 《来世的食粮》第1卷，第312页。

5 《布哈里圣训实录》第503段。

6 《穆斯林圣训实录》第837段。

7 《布哈里圣训实录》第7368段。

斯林应当在每次宣礼与成礼之间礼两拜，无论是有序的圣行拜还是其他拜，因为先知ﷺ说：“每次宣礼与成礼之间要礼两拜！每次宣礼与成礼之间要礼两拜！”第三次中加了一句“愿意者”。这是准确可靠的圣训，涵盖所有礼拜。若在宣礼后礼了晨礼的圣行拜或晌礼前的圣行拜，那便是一举两得。”<sup>1</sup>

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ﷺ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ﷺ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。<sup>2</sup>

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。

1 《法塔瓦集》第1卷，第383页。

2 《布哈里圣训实录》第599段，《穆斯林圣训实录》第647段。



Seventhly,  
Ysha Time  
***Sunnan!***



## 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ﷺ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。<sup>1</sup>

但宵礼后求知学习、为穆斯林大众的利益而工作、加班、跟家属或客人谈话均不属于可憎。

据欧麦尔·本·哈塔卜（求真主喜悦他）传述，真主的使者ﷺ同艾布·拜克尔一起夜谈，商量穆斯林大众的事事务，当时我与他俩在一起。<sup>2</sup>

另据伊本·阿拔斯（求真主喜悦他）传述，有一天夜里，先知ﷺ轮到住迈姆娜家时，我也睡在她家，以便我看先知ﷺ是怎样礼夜间拜的。伊本·阿拔斯（求真主喜悦他）说，先知ﷺ跟家人聊了一会儿后睡下。<sup>3</sup>

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ﷺ批评彻夜睡到天亮未礼夜间拜的人。在两大圣训实录中据阿卜杜拉·本·麦斯欧德（求真主喜悦他）传述，有人在真主的使者ﷺ跟前提到一个人彻夜睡觉睡到大天亮。使者ﷺ说：“恶魔在那人耳中撒了尿（或说在他两耳中撒了尿）”<sup>4</sup>

憎恶宵礼后聊天指的是闲聊，以免耽误夜间拜或晨礼。欧麦尔·本·哈塔卜（求真主喜悦他）曾禁止夜谈，并为此惩处熬夜闲聊的人，他说：“难道要熬到后半夜后才去睡觉吗？”<sup>5</sup>

二、对跟拜者不造成困难的情况下尽量推迟宵礼。

最好将宵礼推迟至其时间最末端，但前提条件是要照顾前来跟拜者的情况。

据阿伊莎（求真主喜悦她）传述，有一天晚上先知ﷺ推迟

1 《布哈里圣训实录》第599段，《穆斯林圣训实录》第647段。

2 《艾哈迈德穆斯林奈德圣训集》第178段，《提尔密济圣训集》第169段。

3 《布哈里圣训实录》第7452段，《穆斯林圣训实录》第763段。

4 《布哈里圣训实录》第1144段，《穆斯林圣训实录》第1144段。

5 阿卜杜·拉扎格：《穆萨奈夫圣训集》第1卷，561页。



宵礼，以至清真寺里的人睡着了，接着使者ﷺ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]。”<sup>1</sup>

又据贾比尔（求真主喜悦他）传述，真主的使者ﷺ正午太阳偏斜后礼晌礼；太阳仍很热时礼晡礼；日落后礼昏礼；至于宵礼，他有时推迟，有时提早。他看到人们来齐时提早礼，看到人们未齐时推迟礼。<sup>2</sup>

另据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，先知ﷺ说：“若非担心给我的教民造成困难，我必命令他们将宵礼推迟至夜间三分之一的时间或子夜时分。”<sup>3</sup>

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。

1 《穆斯林圣训实录》第638段。

2 《布哈里圣训实录》第565段，《穆斯林圣训实录》第646段。

3 《提尔密济圣训集》第167段，《伊本·马哲圣训集》第691段。

## 睡觉的圣行

(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。”<sup>1</sup>

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。”<sup>2</sup>

(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ﷺ说：“你们睡觉时，家里不要留灯火。”<sup>3</sup>

在两大圣训实录中据艾布·穆萨（求真主喜悦他）传述，有天夜里，麦地那的一个人家起了火。真主的使者ﷺ得知此事后说：“这火是你们的敌人，你们睡觉时，当熄灭灯火。”<sup>4</sup>

在《布哈里圣训实录》中由贾比尔（求真主喜悦他）传述的圣训阐释了命令睡觉前熄灯的原因：先知ﷺ说：“你们当掩盖器皿，关闭门户，熄灭灯火，因为小偷（老鼠）也许会来偷扯灯芯，引来火灾，烧伤家人。”<sup>5</sup>

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ﷺ所说。

倘若安全措施很强，不会引发火灾，睡觉时留着灯无妨。

诺威（求真主慈悯他）说：“先知ﷺ之言‘你们睡觉时，家里不要留灯火’这一句包括了所有灯火。清真寺等场合里的挂灯，若担心导致火灾，也要熄灭。若不会导致发生火灾，不熄灭无妨。圣训命令熄灯的主要原因是担心老鼠偷油而造成火灾。”<sup>6</sup>

1 《布哈里圣训实录》第5624段，《穆斯林圣训实录》第2012段。

2 《布哈里圣训实录》第5623段，《穆斯林圣训实录》第2012段。

3 《穆斯林圣训实录》第2015段。

4 《布哈里圣训实录》第6294段，《穆斯林圣训实录》第2016段。

5 《布哈里圣训实录》第6295段。

6 参看诺威对《穆斯林圣训实录》第2015段圣训的解释。

伊本·达基格·伊德也持这种观点，他解释说，大多数学者认为命令熄灯属于圣行，并非必然。伊本·哈杰尔（求真主慈悯他）也持此观点。

### （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ﷺ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：

اللَّهُمَّ أَسَلَمْتُ نَفْسِي إِلَيْكَ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ، وَوَجَّهْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ،  
وَأَلْبَسْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ، رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ، لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنجَأَ مِنْكَ إِلَّا  
إِلَيْكَ، أَمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ .

（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。”<sup>1</sup>

诺威（求真主慈悯他）说：“若睡觉前身带小净，无需再洗小净，因为目的是以清洁的身体睡觉，唯恐当夜死亡。同时，也是为了希望做个好梦，避免恶魔的侵扰。”<sup>2</sup>

### （4）上床睡觉前抖扫床铺。

根据逊奈，上床睡觉前用裹裙里子抖扫床铺三遍，并同时奉真主的尊名。据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，真主的使者ﷺ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：

بِاسْمِكَ رَبِّ وَضَعْتُ جَنْبِي وَإِلَيْكَ أَرْفَعُهُ إِنْ أَمْسَكَتْ نَفْسِي فَأَرْحَمْهَا، وَإِنْ  
أَرْسَلْتَهَا فَأَحْفَظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ

（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

1 《布哈里圣训实录》第247段，《穆斯林圣训实录》第2710段。

2 参阅诺威对《穆斯林圣训实录》第2710段圣训的解释。



你如同保护你廉洁的仆人一样保护我。) ”<sup>1</sup>

另一传述中：“你们准备上床睡觉时，应当用衣角把床铺拂拭三遍。”<sup>2</sup>

在《穆斯林圣训实录》中：“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。”<sup>3</sup>

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。

圣训阐明了拂抖床铺的原因，先知ﷺ说：“因为他不知道床上落下了什么东西。”或许床铺上有伤害人的东西。

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（求真主慈悯他）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。”<sup>4</sup>

(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ﷺ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……’”<sup>5</sup>

另据侯宰法（求真主喜悦他）传述，先知ﷺ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。”<sup>6</sup>

据拜拉仪（求真主喜悦他）传述，先知ﷺ上床睡觉时，把右手放在右腮下。<sup>7</sup>

(7) 睡觉前的念词。

1 《布哈里圣训实录》第6320段，《穆斯林圣训实录》第2714段。

2 《布哈里圣训实录》第7393段。

3 《穆斯林圣训实录》第2714段。

4 参阅第2693号法塔瓦。

5 《布哈里圣训实录》第247段，《穆斯林圣训实录》第2710段。

6 《布哈里圣训实录》第6314段。

7 《艾哈迈德穆斯林奈德睡觉》第18672段。



睡觉前的念词有《古兰经》中的念词，也有圣训中的念词。  
《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ﷺ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ﷺ。”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ﷺ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ﷺ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ﷺ。”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ﷺ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ﷺ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ﷺ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ﷺ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。”<sup>1</sup>

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ﷺ说：“谁晚上诵读‘黄牛章’最后两节经文，当晚不遇险。”<sup>2</sup>

“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。

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。

据阿伊莎（求真主喜悦她）传述，先知ﷺ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，是独一无二的主……’”、“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身，他先抚摸头和脸，以及身体的正面，这样做三遍。<sup>3</sup>

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。

学者们对“吹念”的方式说法不一。谢赫艾里巴尼（求真主慈悯他）等人主张先吹后念。而谢赫伊本·欧赛敏等人主张先念后吹，他解释说：“根据圣训表意，将‘忠诚章’和两个‘求护佑章’各念一遍后抹擦，连续三遍。显然，应先念后吹。这样做的道理是，诵念经文时产生的口水中有吉祥，诵念完毕后在身穿的衣服上抹擦。”<sup>4</sup>

4) 念“不信道者章”。

1 《布哈里圣训实录》第2311段，《奈萨仪大圣训集》第10795段。

2 《布哈里圣训实录》第4008段，《穆斯林圣训实录》第807段。

3 《布哈里圣训实录》第5017段。

4 参看谢赫欧赛敏对《布哈里圣训实录》的解释，第6卷，第60页。

据奥尔沃·本·诺法里由其父传述，先知ﷺ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。”<sup>1</sup>

以下是圣训中提到的念词：

1)

بِسْمِكَ اللَّهُمَّ أَمُوتُ وَأَحْيَا

译文：“主啊！我的生死全奉你的尊名。”<sup>2</sup>

2)

اللَّهُمَّ خَلَقْتَ نَفْسِي وَأَنْتَ تَوَفَّاهَا لَكَ مَمَاتُهَا وَمَحْيَاهَا، إِنَّ أَحْيَيْتَهَا فَاحْفَظْهَا، وَإِنْ أَمَتَّهَا فَاعْفِرْ لَهَا اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ.

译文：“主啊！你创造了我的生命，你若取走我生命，我的死、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。”<sup>3</sup>

3)

اللَّهُمَّ رَبَّ السَّمَوَاتِ السَّبْعِ وَرَبَّ الْأَرْضِ، وَرَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ، رَبَّنَا وَرَبَّ كُلِّ شَيْءٍ، فَالِقَ الْحَبِّ وَالنَّوَى، وَمُنْزِلَ التَّوْرَةِ وَالْإِنْجِيلِ وَالْفُرْقَانِ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ كُلِّ شَيْءٍ أَنْتَ آخِذٌ بِنَاصِيَتِهِ، 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：“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

1 《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 《布哈里圣训实录》第6324段。

3 《穆斯林圣训实录》第2712段。



你帮我们偿还债务，求你使我们摆脱贫穷。”<sup>1</sup>

4)

بِاسْمِكَ رَبِّي وَضَعْتُ جَنْبِي، وَبِكَ أَرْفَعُهُ، فَإِنْ أَمْسَكَتَ نَفْسِي فَارْحَمْهَا،  
وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا فَاحْفَظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ

译文：“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。”<sup>2</sup>

5)

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا وَسَقَانَا، وَكَفَانَا، وَأَوَانَا، فَكَمْ مِمَّنْ لَا كَافِيَ لَهُ وَلَا  
مُؤَيِّ.

译文：“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，真主的使者每上床准备睡觉时就念这个赞词。<sup>3</sup>

6)

اللَّهُمَّ قِنِي عَذَابَكَ يَوْمَ تَبْعَثُ عِبَادَكَ.

译文：“主啊！求你保护我免遭复活日的刑罚。”<sup>4</sup>据拜拉仪（求真主喜悦他）传述，先知ﷺ准备入睡时，把右手放置在右腮下念这个赞词。<sup>5</sup>

7) اللهُ أَكْبَرُ 三十四遍， اللهُ أَكْبَرُ 三十三遍， سُبْحَانَ اللهِ 三十三遍。

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ﷺ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ﷺ回来后，阿伊莎把

1 《穆斯林圣训实录》第2713段。

2 《布哈里圣训实录》第6302段，《穆斯林圣训实录》第2714段。

3 《穆斯林圣训实录》第2715段。

4 《艾哈迈德穆斯林奈德圣训集》第18660段。

5 《艾哈迈德穆斯林奈德圣训集》第23244段，《提尔密济圣训集》第3398段。





法蒂玛来过的事告诉了先知，先知ﷺ来找我们，当时我们已经睡下，我们要起来时，先知ﷺ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 اللهُ أَكْبَرُ（真主至大）三十四遍，诵念 اللهُ سُبْحَانَ اللهُ（赞主超绝）三十三遍，再诵念 اللهُ الْحَمْدُ（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。”<sup>1</sup> 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：“即便是缤纷战役之夜也没放弃？”阿里说：“即便是缤纷战役之夜也未放弃。”<sup>2</sup>

这说明圣门弟子们对圣行的高度重视，即便是阿里（求真主喜悦他）忙于战事的夜晚，尤其是他身为军队统帅，虽然再忙，也未忽略这项圣行。然而，很多人总是为自己找理由忽略圣行，甚至无缘无故地抛弃圣行，其实，这种人最大的顽疾是心病，因为他内心麻木不仁，忽略善行。

8)

اللَّهُمَّ أَسَلَمْتُ نَفْسِي إِلَيْكَ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ، وَوَجَّهْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ،  
وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ، رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ، لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنجَأَ مِنْكَ إِلَّا  
إِلَيْكَ، أَمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ .

译文：“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。”

据拜拉仪·本·阿齐布（求真主喜悦他）传述，真主的使者ﷺ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。”<sup>3</sup>

1 《布哈里圣训实录》第3705段，《穆斯林圣训实录》第2727段。

2 《布哈里圣训实录》第5362段，《穆斯林圣训实录》第2727段。

3 《布哈里圣训实录》第247段，《穆斯林圣训实录》第2710段。

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ﷺ说：最高贵的求恕辞是：

اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ خَلَقْتَنِي وَأَنَا عَبْدُكَ، وَأَنَا عَلَى عَهْدِكَ  
وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ، أَبُوءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ  
عَلَيَّ، وَأَبُوءُ بِذَنْبِي فَاغْفِرْ لِي، فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ.

译文：“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。”<sup>1</sup>

穆斯林应当昼夜念这些赞词，在念赞词的同时必须笃信赞词的内容，以便获得像天地一样宽广的乐园，这些赞词就是进入乐园的因素之一。

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。

有的人做梦后整天欢乐高兴，而有的人却忧心忡忡，闷闷不乐。圣训教导人们无论遇到什么事，也无论做了什么梦，应当镇定自若，可是由于人们忽略了圣行，很多人做了噩梦后忐忑不安，不惜一切努力去找人圆梦。如今情况不像从前，圆梦大师多

<sup>1</sup> 《布哈里圣训实录》第6306段。

如牛毛，而做梦者往往刨根寻底地追问一些细节，期望从中得到慰藉，以至于对圆梦者说的话深信不疑，甚至出现很多违背教义的事项，在此不容赘述。我在《做梦的人，请别着急》一书中做了简述，了解先知ﷺ相关教导的人，做梦后不会焦急不安，提心吊胆。

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ﷺ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，就朝左边唾三次，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。”<sup>1</sup>

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梦，就朝左边唾三次，并求真主护佑，这样就不会受噩梦的伤害。”<sup>2</sup>

据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，先知ﷺ说：“末日临近时，信士的梦几乎都会成真，信士的梦是圣品的四十五分之一。梦分三种：真梦——来自真主的福音；噩梦——来自恶魔的干扰；胡思乱梦。谁梦见自己不喜欢的梦，应起来礼拜，切勿告诉他人。”<sup>3</sup>

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梦，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。”<sup>4</sup>

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ﷺ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。”<sup>5</sup>

1 《布哈里圣训实录》第5747段，《穆斯林圣训实录》第2261段。

2 《布哈里圣训实录》第3292段，《穆斯林圣训实录》第2261段。

3 《穆斯林圣训实录》第2263段。

4 《穆斯林圣训实录》第2262段。

5 《布哈里圣训实录》第7045段。

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) 往左边唾三遍，
- (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。

诚如前述，艾布·盖塔代和艾布·赛莱迈两人最初做梦后压力很大，忧心忡忡，甚至为此而患病，当他俩贯彻了先知ﷺ的相关教导后，不再有压力了。所以，做梦后忐忑不安者应贯彻实践先知ﷺ的教导。

诺威（求真主慈悯他）说：“即使贯彻了先知的一部分教导，也足以能够排除恶魔的侵扰。卡迪说：‘先知命令往左边唾三遍，是为了驱走前来侵扰的恶魔，以示对恶魔的鄙视和嫌弃。要往左边唾，因为右边象征吉祥，左边象征不吉。’<sup>1</sup> 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。

伊本·哈杰尔（求真主慈悯他）说：“古尔图比说：‘讲话最真诚者，梦境最真实。’事实如此，因为人越诚实，其心地越明亮，意志更坚强，真知灼见越来越多。清醒时真诚的人，做梦时也真诚，只做真梦。与撒谎者和狡辩者不同，因为他们的良心已坏，心地非常黑暗，所以只做一些胡思乱梦。但有时候也恰恰相反，好人做噩梦，坏人做好梦。但一般情况下，好人做好梦，坏人做噩梦。这证明诚实廉洁的穆斯林所做的梦属于圣品的成分。”<sup>2</sup>

1 参看诺威对《穆斯林圣训实录》第2261段圣训的解释。

2 参看《创造主的开拓》第7017段圣训的解释。

这是来自真主的鸿恩，凡获得机会者理应珍惜。

伊本·哈杰尔（求真主慈悯他）说：“伊本·班塔勒说：‘真主藉其先知之言承诺，凡睡醒后宣示认主独一，顺从真主的权力，承认真主的恩惠，并为此感谢真主，赞颂真主超绝万物，宣告真主至大，彻底屈从于真主，称自己无能为力，一切全凭真主的援助支持者，他有求必应，其礼拜定被接纳。凡听到该圣训者，理应极力恪守，虔诚事主。’”<sup>1</sup>

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：**الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ**（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。

首先是饮食方面的圣行。

## 饮食的圣行

我没有把饮食的圣行列入“定时的圣行”，因为饮食随时可以发生，有很多与饮食相关的圣行，需要加以贯彻。虽然饮食在我们当今大部分时间里是定时的，但在圣门弟子和二传弟子等先贤时代，饮食一般都是不定时的，他们的生活没有我们现在的生活复杂，而且他们很多人没有当天的食粮，更不用说按时用餐了。

有一天真主的使者ﷺ来到阿伊莎（求真主喜悦她）屋里

1 参阅《创造主的开拓》第1154段圣训的解释。

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ﷺ说：“谁在夜里醒来后念了并祈祷说：

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ الْحَمْدُ لِلَّهِ وَسُبْحَانَ اللَّهِ وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ .

（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：اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي（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。”<sup>1</sup>

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：

一、若他念了اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي（主啊！求你饶恕我）或有所祈祷时，将获得应答；

二、当他起来洗了小净后礼拜时，其拜功将被接纳。

一切赞颂全归真主，他施恩与我们，赐予我们这么多的嘉言懿行，我们祈求真主默助我们，使得我们能够尽力虔诚恪守。

小贴士：对于上述圣训原文中提到的“夜里醒来”一词，学者们解释不一。有人解释为“觉醒”，有人解释为“惊醒”，有人解释为“被吵醒”，有人解释为“睡醒”等。

伊本·艾希尔（求真主慈悯他）说：“‘夜里醒来’意即‘睡醒’。”<sup>2</sup> 伊本·曼祖尔在《阿拉伯语大辞典》中也解释为“睡醒”。伊斯兰权威学者伊本·泰米叶（求真主慈悯他）也解释为“睡醒”，他还说：“谁夜里睡醒后以这五句开始，其祈祷会被应答；谁说了这五句后洗了小净，其礼拜会被接纳。”<sup>3</sup>

谢赫伊本·巴兹（求真主慈悯他）也解释为“睡醒”。<sup>4</sup>

1 《布哈里圣训实录》第1154段。

2 《圣训词汇详解》第108页。

3 《法塔瓦集》第22卷，第479页。

4 《伊斯兰法塔瓦集》第26卷，第43页。

问：“阿伊莎，你这里有吃的吗？”我说：“真主的使者，我这里什么也没有。”使者说：“那我就封斋。”<sup>1</sup>

据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，一个人来对真主的使者ﷺ说：“我很饿。”使者派人去见某一位妻子，看有什么吃的。先知的那位妻子说：“以凭真理派遣你的真主发誓！我这里只有水。”使者又派人去找另一位妻子，结果她也说同样的话。直到所有妻室都说：“以凭真理派遣你的真主发誓！我们只有水。”使者说道：“今晚谁款待这位客人？求真主慈悯他！”最后一位辅士款待了他。<sup>2</sup>

以艾布·拜克尔和欧麦尔为首的圣门弟子就是这样实践先知的教导的。据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，有一天或有天晚上，真主的使者ﷺ出去时忽碰见艾布·伯克尔和欧麦尔。使者说：“你们两个此时出来为何？”他们说：“真主的使者啊！饥饿。”使者说：“以掌握我生命的真主发誓！跟你们一样，我出来也是这个原因。你们来吧。”他俩跟着使者。使者来到一位辅士家，可那位辅士不在。辅士的妻子见到使者后说：“欢迎！请进！”使者说：“某某人呢？”她说：“他去打水了。”正在这时，忽见辅士回来了，他看到真主的使者ﷺ和两位同伴后说：“感谢真主！今天，无人比我更有幸款待客人！”他去拿来一串椰枣树枝，枣串上有青枣、干枣和鲜枣。那辅士说：“你们吃这个。”说完他拿了刀子。真主的使者ﷺ说：“你别宰杀挤奶的羊。”他去为他们宰了羊，他们吃了羊肉，吃了那串枣，喝了水。他们吃饱喝足后，真主的使者ﷺ对艾布·伯克尔和欧麦尔说：“以掌握我生命的真主发誓！复生日，对于这项恩典，你们必受审问。饥饿使你们从家中出来，你们尚未回去就已得到这项恩典。”<sup>3</sup>

《布哈里圣训实录》中记载了关于艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）一个事例，据穆罕默德[·本·西林]传述，[有一次]我们在艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）跟前，当时他身穿两件用

1 《穆斯林圣训实录》第1154段。

2 《穆斯林圣训实录》第2054段。

3 《穆斯林圣训实录》第2038段。

红泥（一种颜料）浸染的亚麻衣服，他擤了鼻涕后说：“妙哉！妙哉！艾布·胡莱赖穿着亚麻衣服擤鼻涕！我曾发现我自己昏倒在真主的使者ﷺ的演讲台和阿伊莎的屋子之间，一个人来用脚踏在我的脖子上，他以为我犯了精神病，其实我并无精神病，我只是被饿昏而已。”<sup>1</sup>

这样的人不止艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）一人，你想想那些在礼拜中因饥饿晕倒的人。《提尔密济圣训集》中据法达莱·本·欧拜德（求真主喜悦他）传述，真主的使者ﷺ率领人们礼拜时，有几个人在拜中站立时因饥饿而晕倒，他们都是住“松法”（凉棚）的人，以致于游牧人们说：“这些人都是些疯子。”真主的使者ﷺ礼完拜后走到他们跟前说：“倘若你们知道在真主那里你们所享有的报酬，你们必定喜欢再贫穷一些。”法达莱说：“我当时就跟真主的使者ﷺ在一起。”<sup>2</sup>

这是最优秀的先贤时代的情况，他们一般没有可以充饥的食物，找到食物后才吃，根本谈不上按时用餐，即使他们规定了用餐时间，也找不到吃的东西。我们在此不再赘述他们的故事，祈求真主使我们知恩感谢。

有关饮食的圣行：

### 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ﷺ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。<sup>3</sup>

根据相关经训，最好只局限于الله بسم（奉真主的尊名）一句。

伊本·哈杰尔（求真主慈悯他）说：“奉真主的尊名，即进食前说الله بسم（奉真主的尊名开始）。其依据是艾布·达乌德和提尔密济由乌姆·库里苏姆传自阿伊莎（求真主喜悦她）的圣训：‘你们吃饭时，应当奉真主的尊名，如果一开始忘记了奉真

1 《布哈里圣训实录》第7324段。

2 《提尔密济圣训集》第2368段。

3 《布哈里圣训实录》第5376段，《穆斯林圣训实录》第2022段。



主的尊名，记起后即念：بِسْمِ اللَّهِ أَوْلَهُ وَأَخِرُهُ（始终奉真主的尊名开始）。’<sup>1</sup>然而，诺威在《赞词》中提到饮食的礼节时列了一节，题为‘最应该了解的奉真主尊名的模式’，说最好把بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ（奉至仁至慈的真主之名）这一句念全，如果只念了بِسْمِ اللَّهِ（奉真主的尊名），也可以，已经遵循了圣行。我觉得他所说的‘最好’没有专门的依据。”<sup>2</sup>

学者们对饮食前奉真主尊名的教法判断观点不一。

又人说圣行，有人说必然义务，因为先知ﷺ命令饮食前奉真主的尊名。

穆斯林最好不要放弃奉真主的尊名，如果进食前忘记了奉真主的尊名，想起来后即念：بِسْمِ اللَّهِ أَوْلَهُ وَأَخِرُهُ（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ﷺ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 وَأَخِرُهُ（始终奉真主的尊名开始）。”<sup>3</sup>

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。

据侯宰法（求真主喜悦他）传述，每当我们与先知ﷺ一起用餐时，我们不急着伸手吃，直到真主的使者ﷺ先开始伸手吃。有一次，我们与使者一起用餐时，跑过来一个女孩，似如被人推过来一样快，她把手伸向食物，真主的使者ﷺ一把抓住她的手。接着又来了一位游牧人，把手伸向食物，也好像被人推过来一样快，使者还是一把抓住他的手。真主的使者ﷺ说：“恶魔教唆人吃饭前不奉真主的尊名。他让这个小女孩来就是为了这个目的，所以我抓住了她的手。他又让这个游牧人来，也是为了这个目的，所以我又抓住了他的手。以掌握我生命的真主发誓，游牧人的手同女孩的手一并抓在我手里。”<sup>4</sup>

1 《艾布·达乌德圣训集》第3767段，《提尔密济圣训集》第1858段。

2 参看《创造主的开拓》第5376段圣训的解释。

3 《艾布·达乌德圣训集》第3767段，《提尔密济圣训集》第1858段。

4 《穆斯林圣训实录》第2017段。



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ﷺ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。”<sup>1</sup>

根据上述圣训的表意，恶魔也会吃喝。

伊本·哈杰尔（求真主慈悯他）说：“提比说：‘这段圣训的意思是，你们不要用左手吃饭，如果你们用左手吃饭，你们就成了恶魔的同党，因为恶魔让他的同党们用左手吃饭。’这种解释偏离了圣训的表意，最好是按照表意去理解圣训，认为恶魔也吃喝，因为这是理性可以解释通的，既然圣训这样讲，没必要加以解释。”<sup>2</sup>

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ﷺ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。’”<sup>3</sup>

## 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ﷺ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。”

诺威（求真主慈悯他）说：“第三，吃靠近自己面前的食物，吃靠近别人面前的食物是一种失礼，让人反感，甚至让人嫌弃，尤其是汤类食物。”<sup>4</sup>

伊本·哈杰尔（求真主慈悯他）说：“我认为用右手吃饭属于必然，因为圣训严禁用左手吃饭。在《穆斯林圣训实录》中据赛

1 《穆斯林圣训实录》第2020段。

2 参看《创造主的开拓》第5376段圣训的解释。

3 《穆斯林圣训实录》第2018段。

4 诺威对《穆斯林圣训实录》第2022段圣训的解释。



莱迈·本·艾克沃传述，有人在真主的使者ﷺ跟前用左手吃饭，使者说：“你用右手吃。”那人说：“我不能够。”使者说：“你不能够！”他这样做，完全出于傲慢。传述人伊雅斯说，从此那人再也不能够把右手伸至嘴边<sup>1</sup>。<sup>2</sup>

**3. 捡起掉在地上的食物，擦掉沾上去的东西后吃了。**

根据逊奈，掉在餐桌或地上的食物，应捡起来擦掉沾上去的东西后吃了，即便是少量的食物，一方面这是对圣行的实践，另一方面是对恶魔的打击。

据贾比尔（求真主喜悦他）传述，我听先知ﷺ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。吃后应舐手指，因为谁也不知道福祉在哪个食物中。”<sup>3</sup>

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。

**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。

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ﷺ说：“你们用完餐时，先不要擦手，直到舔吮手指，自己舔，或让别人舔。”<sup>4</sup>

另据贾比尔（求真主喜悦他）传述，真主的使者ﷺ说：“若食物掉地上，捡起来擦去沾土后吃了，不要留给恶魔吃。饭后舔手之前不要用手巾擦手，因为谁也不知道福祉在哪个食物中。”<sup>5</sup>

**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ﷺ命令我们把碗碟擦（吃）干净。先知ﷺ说：“因为你们不知道福祉在哪个食物

1 《穆斯林圣训实录》第2021段。

2 参看《创造主的开拓》第5376段圣训的解释。

3 《穆斯林圣训实录》第2033段。

4 《布哈里圣训实录》第5456段，《穆斯林圣训实录》第2033段。

5 《穆斯林圣训实录》第2033段。

中。”<sup>1</sup>

另据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，先知ﷺ说：“你们饭后当舐手指，因为谁也不知道福祉在哪个手指上。”<sup>2</sup>

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ﷺ的教诲。”<sup>3</sup>

#### 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ﷺ用三个手指用餐，他饭后擦手前舔手。<sup>4</sup>

谢赫伊本·欧赛敏（求真主慈悯他）说：“应该用大拇指、食指和中指三根手指吃饭，这样显得谦虚，不贪婪。用三根手指无法吃的食物，譬如米饭等，可以用更多的手指，最好用三个手指吃饭，这最符合圣行。”<sup>5</sup>

诺威（求真主慈悯他）说：“‘谁也不知道福祉在哪个食物中’，意即摆在人们面前的食物中有‘拜莱凯提’（福祉），但谁也不知道福祉究竟在什么中？在他吃过的食物中还是粘在手上的食物中抑或是碗碟里残留的食物中或是掉落的食物中？是故，应当重视上述各种食物，以便获得福祉。所谓‘拜莱凯提’（福祉）原意为增加、得福、享受，这里指营养丰富、身体健康、精神愉悦等。”<sup>6</sup>

#### 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ﷺ喝水时，呼

1《穆斯林圣训实录》第2034段。

2《穆斯林圣训实录》第2035段。

3 参阅《利雅德圣训注释》第1卷，892页。

4《穆斯林圣训实录》第2032段。

5 参阅《利雅德圣训注释》第2卷，1069页。

6《穆斯林圣训实录》第2059段。

气三次，还说：“这样喝更解渴、更健康、更尽兴。”<sup>1</sup>

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ﷺ说：“你们喝水时，不要往器皿里吹气。”<sup>2</sup>

### 8. 饭毕后赞颂真主。

据艾奈斯·本·马立克（求真主喜悦他）传述，真主的使者ﷺ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。”<sup>3</sup>

君当明白，饮食毕后赞颂真主会博得真主的喜悦，故当长期感谢真主的恩赐，以便成为感恩的人。真主说：“我的仆人中，感谢者是很少的。”（赛伯邑章：13）

饭后念的赞词形式多样：

(1)

الْحَمْدُ لِلَّهِ حَمْدًا كَثِيرًا طَيِّبًا مُبَارَكًا فِيهِ، غَيْرَ مَكْفِيٍّ، وَلَا مُودَعٍ، وَلَا مُسْتَعْنَى  
عَنْهُ رَبَّنَا.

译文：“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。”<sup>4</sup>

(2)

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي كَفَانَا، وَأَرْوَانَا غَيْرَ مَكْفِيٍّ وَلَا مَكْفُورٍ.

译文：“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。”<sup>5</sup>

### 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ﷺ说：“一个人的饭够两个人吃，两个人的饭够四

1 《特卜拉尼圣训集》第7卷，第259、7444。

2 参阅《创造主的开拓》第5392段圣训的解释。

3 《来世的食粮》第1卷，第232页。

4 《穆斯林圣训实录》第2052段。

5 参看诺威对《穆斯林圣训实录》第2033段圣训的解释。

个人吃，四个人的饭够八个人吃。”<sup>1</sup>

伊本·哈杰尔（求真主慈悯他）说：“特卜拉尼辑录的由伊本·欧麦尔（求真主喜悦他父子俩）传述的圣训说明了其中的道理，圣训开头说：‘你们应当聚在一起吃饭，不要分散，因为一个人的食物够两人吃。’<sup>2</sup> ‘够吃’意即聚餐的食物中会产生吉祥，人越多，吉祥就越多。”<sup>3</sup>

伊本·盖伊姆（求真主慈悯他）说：“饭前奉真主的尊名以及饭后赞颂真主会产生奇特的效果，能加强食物的营养价值，排除饮食中的副作用。伊玛目艾哈迈德说：‘如果食物具备了四件事情，就已完美无缺了。四件事情是：饭前奉真主的尊名，饭后赞颂真主，一起用餐的人多，食物本身属于合法。’”<sup>4</sup>

#### 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ﷺ向家人要佐料，家人说：“我们只有醋。”先知ﷺ要来醋，他边吃边说：“醋作佐料真好！醋作佐料真好！”<sup>5</sup>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。

诺威（求真主慈悯他）在解释《利雅德圣训集》中的这段圣训时，专门列了一个标题：不可嫌弃食物，应当赞美食物。

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。”<sup>6</sup>

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ﷺ的教诲。据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，真主的使者ﷺ从未嫌弃食物。他若喜欢一样食物，他就吃；若不喜欢，就不吃。<sup>7</sup>

1 《布哈里圣训实录》第5631段，《穆斯林圣训实录》第2028段。

2 《布哈里圣训实录》第5630段，《穆斯林圣训实录》第267段。

3 《穆斯林圣训实录》第2734段。

4 《布哈里圣训实录》第5458段。

5 《穆斯林圣训实录》第5459段。

6 参阅《利雅德圣训集注释》第1卷，1057页。

7 《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ﷺ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。”<sup>8</sup>

圣训中提到的“瓦特拜”是用软椰枣、奶酪粉和黄油搅拌制成的椰枣泥团。

根据逊奈，斋戒者遇到宴请时当应邀赴宴，即便未进餐，也应当为东道主祈祷祝福。据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，真主的使者ﷺ说：“如果有人邀请你们，应当答应；若已封斋，就为客人祈福；若没封斋，则进餐。”<sup>9</sup>

**12. 人多时自己喝水后让给右边的人喝。**

据艾奈斯·本·马立克（求真主喜悦他）传述，真主的使者ﷺ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ﷺ，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ﷺ，艾布·伯克尔在这。”真主的使者ﷺ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ﷺ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。”<sup>10</sup>

据赛海里·本·赛阿德·萨伊迪（求真主喜悦他）传述，有人给使者端来喝的东西，使者喝了。当时使者右边有一男孩，左边是一些老人。使者问男孩：“你允许我先给这些老人喝吗？”男孩说：“不！以真主起誓，我不把从你身上得到的福气让他

8 《穆斯林圣训实录》第2042段。

9 《穆斯林圣训实录》第1431段。

10 《布哈里圣训实录》第2571段，《穆斯林圣训实录》第2029段。



人。”于是真主的使者ﷺ把羊奶递到男孩手中。<sup>1</sup>

诺威（求真主慈悯他）说：“这些圣训阐明了一项明确的圣行，即在酬宾款待的各种场合里总是从右开始，譬如喝水时让右边的人先喝，尽管他年小入微，因为真主的使者ﷺ曾让游牧人和男孩先喝，然后递给艾布·拜克尔（求真主喜悦他）喝。在各种条件平等的情况下，应当先推举最优越者和年迈者，因此，在集体礼拜时要优先推举最有知识、最善于诵读《古兰经》的人作伊玛目（领拜师），而不推举年龄最大者。”<sup>2</sup>

### 13. 负责给众人供水者最后喝。

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ﷺ开始倒水，我端给大家喝，最后只剩下我和真主的使者ﷺ。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ﷺ才喝了。<sup>3</sup>

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ﷺ喝了奶汁，然后要水漱口，他说：“奶中确实有油腻。”<sup>4</sup>

### 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ﷺ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。”<sup>5</sup>

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ﷺ说：“夜幕降临时，你们要看住孩子，因为恶魔就

1《布哈里圣训实录》第2605段，《穆斯林圣训实录》第2030段。

2 诺威对《穆斯林圣训实录》第2039段圣训的解释。

3《穆斯林圣训实录》第681段。

4《布哈里圣训实录》第211段，《穆斯林圣训实录》第358段。

5《穆斯林圣训实录》第2014段。





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。”<sup>1</sup>

圣训阐明了穆斯林受命掩盖器皿的原因，即每年有一夜间，瘟疫降临，此时若有器皿未被掩盖，瘟疫就降于其中。多少人因喝了该器皿中的水而患了病，却不知道是由于忽略这件圣行所致。

圣训还教导人们重视这件圣行的重要性，甚至教导了掩盖器皿的最简单方法，即若找不到掩盖器皿的东西，可以在器皿上面横放一根棍子。据《布哈里圣训实录》记载，主要是为了掩盖饮食，不只是掩盖饮料。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，即便摆放一根树枝于上面。”<sup>2</sup>

在《穆斯林圣训实录》中由贾比尔（求真主喜悦他）传述的一段圣训中解释了掩盖器皿的另一个原因，即恶魔力图破坏并占有人类的食物。

先知ﷺ说：“你们当掩盖器皿，扎紧水袋口，关闭门户，熄灭灯火。恶魔打不开水袋，开不了门户，揭不开盖子。若无物掩盖，可以在上面横放一根棍子，并奉真主尊名。这样做，为的是担心老鼠把人们的家点燃。”<sup>3</sup>

圣训教导了另一件圣行，即在系紧皮袋、掩盖器皿时奉真主的尊名，说一句“奉真主的尊名”，这无疑将阻止恶魔破坏并占有人类的食物。

小贴士：

亲爱的兄弟，你要知道，恶魔力图时刻形影不离地紧随仆人，教唆他，破坏他的教门和今世。

恶魔像人类一样吃喝拉撒睡，诚如先知ﷺ曾针对一个彻夜睡到大天亮的人说：“恶魔在那人耳中撒了尿。”（或说在他两耳

1 《布哈里圣训实录》第5623段。

2 《布哈里圣训实录》第5624段。

3 《穆斯林圣训实录》第2012段。



中撒了尿。) <sup>1</sup>

当一个人打呵欠而未捂住口时，恶魔高兴地笑。

当一个人诵读《古兰经》读到有叩首的经文而叩头时，恶魔会哭，他说：“哀哉！命令阿丹的子孙叩头，他们奉命叩拜，故进入乐园；命令我叩头，我抗命，故进入火狱。” <sup>2</sup>

当听到宣礼声时，恶魔夹屁逃跑。据两大圣训实录记载，先知ﷺ说：“宣礼时，恶魔夹屁逃跑，直到听不到宣礼声为止。宣礼毕后他又回来，念成礼词时，他又逃跑。成礼词念毕后他又回来，他教唆 [礼拜的人]，对他说：‘你回忆这，回忆那。’给他提醒已不曾记得的事，以致礼拜者记不清自己礼了几拜。” <sup>3</sup>

有时恶魔坐在阴影与阳光之间，因此，禁止人们坐在那种地方。诚如伊玛目艾哈迈德和艾布·达乌德传述的圣训所讲。

恶魔脚穿一只鞋走路，诚如正确圣训中所说。因此，两大圣训实录中禁止脚穿一只鞋走路。

恶魔最喜欢做的事是搞破坏，离间夫妻关系。《穆斯林圣训实录》中据贾比尔（求真主喜悦他）传述，真主的使者ﷺ说：“易卜劣厮盘踞水上，派出喽啰。其中最令易卜劣厮器重的是制造事端最大者。喽啰纷纷来汇报：‘我做了如此和如此。’易卜劣厮说：‘你等于什么也没做。’接着又一个来汇报：‘我一直坚持，最终使一个人与老婆离了婚。’易卜劣厮欣赏他，说：‘你好极了！’” <sup>4</sup>

恶魔行为的关键是说“假若”一词。《穆斯林圣训实录》中据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，真主的使者ﷺ说：“遇到一点不测，不可说：‘假如我做了 [某事]，结果会是如此和如此。’但你可以说：‘这是真主的前定，他为所其欲为。因为‘假如’一词会给恶魔钻空子的机会。” <sup>5</sup>

恶魔力图干扰仆人礼拜，《穆斯林圣训实录》中据奥斯曼·本·艾布·阿苏（求真主喜悦他）传述，他来对先知ﷺ说：“

1 《布哈里圣训实录》第3270段，《穆斯林圣训实录》第774段。

2 《穆斯林圣训实录》第81节。

3 《布哈里圣训实录》第608段，《穆斯林圣训实录》第389段。

4 《穆斯林圣训实录》第2813段。

5 《穆斯林圣训实录》第2664段。



真主的使者，我在礼拜和诵读《古兰经》时常被恶魔干扰，使我糊涂。”真主的使者ﷺ说：“那是叫‘恨宰布’的恶魔，你感觉到他干扰时，应求真主护佑，并向左边唾三次。”奥斯曼说：“我去照做后，蒙真主护佑，再未受到恶魔干扰。”<sup>1</sup>

综上所述，恶魔参与到人类的吃喝拉撒睡等所有行为当中，当一个人在打呵欠和礼拜时进行干扰。恶魔会撒尿，也会笑，离间夫妻关系，破坏人们的善功和信仰。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ﷺ说：“你们中有的人会受到恶魔的教唆：‘是谁创造了某某东西？’甚至会对他说道：‘是谁创造了你的主？’此时，他应立刻求主庇护，停止所思所想。”<sup>2</sup>

总之，恶魔参与到人的各项事务中，无孔不入，诚如先知ﷺ所说：“你们每做一件事，恶魔必亲临。”<sup>3</sup> 因此，仆人要时常提高警惕，严防恶魔的教唆，以免丧失很多福祉，甚至与妻子同房时的吉祥。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ﷺ说：“倘若有人想跟妻子同床，应祈祷说：‘奉主尊名，主啊！求你使我远离恶魔，并使恶魔远离你所赐予我的孩子。’这样，恶魔永远不会伤及他俩怀上的孩子。”<sup>4</sup>若在睡觉前念了“阿叶提·库尔西”，整夜不会受到恶魔的侵扰。诚如《布哈里圣训实录》中艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述的圣训所说。

饮食方面的禁戒如下：

用金银器皿吃喝，吃有獠牙尖爪的禽兽，无故站着喝水，对着器皿呼气，背靠着东西吃饭，用左手吃喝，一口吞下两粒枣（聚餐时，禁止一口吞下两粒枣，除非事先征得其他同伴的同意。也包括如同枣一类的食物），嫌弃食物，无故从水皮袋口喝水（如果皮袋是自己的私有物品，且清洁无染，则无妨），贪吃，可口美味佳肴摆上来后先去礼拜。

1 《穆斯林圣训实录》第2203段。

2 《布哈里圣训实录》第3276段，《穆斯林圣训实录》第134段。

3 《穆斯林圣训实录》第2033段。

4 《布哈里圣训实录》第141段，《穆斯林圣训实录》第1434段。

Seventhly, *'Isha Time Sunnan!*

## 说赛俩目问候、见面和座谈的圣行

与说“赛俩目”相关的圣行：

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ﷺ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。”<sup>1</sup>

“见面致‘赛俩目’”，很多圣训证明，先知ﷺ和圣门弟子都主动致“赛俩目”。

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。<sup>2</sup>

说“赛俩目”最好、最完整的词句是：السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ（意为：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：وَعَلَيْكُمْ السَّلَامُ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ（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ﷺ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。

伊本·阿卜杜·班勒说：“伊本·阿拔斯和伊本欧麦尔两人主张‘赛俩目’最后一句是وبركاته（与吉祥），诚如真主在《古兰经》中提到廉洁的仆人时所说：‘求真主的怜悯和幸福降临你们全家。’（呼德章：73）他俩憎恶后面追加别的的词语。”<sup>3</sup>是

1 《穆斯林圣训实录》第2162段。

2 《来世的食粮》第2卷，417页。

3 《泰姆希德》第5卷，293页。



故，说“赛俩目”时，最后不许追加 **ومغفرته**（和赦宥）一句。

伊本·盖伊姆（求真主慈悯他）说：“艾布·达乌德辑录了由穆阿兹·本·艾奈斯（求真主喜悦他）传述的一段圣训，其中说：‘接着另一人来了后说道：求真主赐你们平安、仁慈、吉祥与赦宥。’其实这段圣训不可靠，其中有三个疑点。”<sup>1</sup>

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 ﷺ 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’。”<sup>2</sup>

（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 ﷺ 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。<sup>3</sup>

伊本·哈杰尔（求真主慈悯他）说：“如果有人向大家致以‘赛俩目’，而公共场合人多，有些人未听到‘赛俩目’时，可以重复说‘赛俩目’。诺威也这样主张。同样，当一个人说了‘赛俩目’后觉得人们没听见时，可以重复说‘赛俩目’，最多重复三遍。”<sup>4</sup>

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。

谢赫伊本·欧赛敏（求真主慈悯他）说：“但是，如果人们没听懂他说的话，他便重复说三遍，听懂时不再重复。假设对方因听力差或周围噪音大等原因未听懂时，可以重复两遍，如果还

1 《来世的食粮》第2卷，第417页。

2 《穆斯林圣训实录》第54段。

3 《布哈里圣训实录》第95段。

4 参看《创造主的开拓》第6244段圣训的解释。



没听懂，重复三遍。”<sup>1</sup>

(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ﷺ：“伊斯兰中，哪一种功修最优越？”使者答道：“为他人提供食物，向你认识的和不认识的人说‘赛俩目’。”<sup>2</sup>

只给认识的人说“赛俩目”，不仅违背圣行，也是末日临近的征兆。据伊本·麦斯欧德(求真主喜悦他)传述，我听真主的使者ﷺ说：“只向认识的人问候，是末日临近的征兆之一。”<sup>3</sup>另一传述中：“一个人只给自己认识的人说‘赛俩目’，确实属于末日临近的征兆之一。”<sup>4</sup>另一传述中：“末日临近时，人们只给认识的人说‘赛俩目’。”<sup>5</sup>

(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ﷺ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’。”<sup>6</sup>

另据艾布·胡莱赖(求真主喜悦他)传述，真主的使者ﷺ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’。”<sup>7</sup>

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。

如果双方情况相同，譬如双方都是乘骑者，谁先说“赛俩目”？又譬如双方都是数量相等的群体，哪一方先说“赛俩目”？

这种情况下，双方是平等的，谁抢先说“赛俩目”，谁就是优越者。据艾布·艾尤布·安萨里传述，真主的使者ﷺ说：“

1《利雅德圣训集注释》第2卷，第1164页。

2《布哈里圣训实录》第12段，《穆斯林圣训实录》第39段。

3《艾哈迈德穆斯林奈德圣训集》第3848段。

4《艾哈迈德穆斯林奈德圣训集》第3848段。

5《艾哈迈德穆斯林奈德圣训集》第3870段。

6《布哈里圣训实录》第6233段，《穆斯林圣训实录》第2160段。

7《布哈里圣训实录》第6234段。



穆斯林不可弃绝同胞超过三昼夜；两人相遇，这个回避那个，那个回避这个。他们两人中最优秀者是主动 [给对方] 说 ‘赛俩目’ 的人。”<sup>1</sup>

(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ﷺ路过一群穆斯林孩童，向他们说 “赛俩目”。<sup>2</sup>

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ﷺ进屋后首先刷牙。<sup>3</sup> 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。”<sup>4</sup>

根据逊奈，无论进谁的家，都要说 “赛俩目”，因为真主说：“归信的人们啊！你们不要进他人的家去，直到你们请求许可，并向主人祝安。这对于你们是更高尚的，[真主这样指导你们]，以便你们能记取教诲。”（光明章：27）

小贴士：根据上述，进家门前有三件圣行：

一、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ﷺ说：“当一个人进了家门，进门前纪念了真主，饭前纪念了真主时，恶魔 [对自己的喽啰] 说：‘你们今晚在这里无处

1 《布哈里圣训实录》第6077段，《穆斯林圣训实录》第2560段。

2 《布哈里圣训实录》第6247段，《穆斯林圣训实录》第2168段。

3 《穆斯林圣训实录》第253段。

4 参阅《创造主的开拓》第6235段圣训的解释。





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。’”<sup>1</sup>

二、刷牙。

三、给家人说“赛俩目”。

(7) 如果有睡觉的人，低声说“赛俩目”。

先知ﷺ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ﷺ保留了一份。先知ﷺ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。”<sup>2</sup>

(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。

据阿伊莎（求真主喜悦她）传述，先知ﷺ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。”<sup>3</sup>

根据这段圣训，委托人代说“赛俩目”属于圣行，先知ﷺ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”。

对于替人传达“赛俩目”的教法判断，学者们说法不一。

若一个人受托将“赛俩目”传达给另一人，譬如托付人说：“请你替我给某某人说‘赛俩目’。”这种情况下，受托人是否必须传达“赛俩目”？对此，学者们有两种观点。

1) 必须传达，因为受托传达的“赛俩目”等同于信托物，而交付信托物属于必然义务。诺威（求真主慈悯他）持此观点。

2) 属于圣行，因为受托传达的“赛俩目”等同于寄存物，负责管理寄存物的人没有义务主动去找寄存者，除非曾立下承诺要找到寄存者。伊本·哈杰尔（求真主慈悯他）持此观点。

1 《穆斯林圣训实录》第2018段。

2 《穆斯林圣训实录》第2055段。

3 《布哈里圣训实录》第3217段，《穆斯林圣训实录》第2447段。

第二种观点较为中肯，传达“赛俩目”本属于圣行，除非委托人事先说明该“赛俩目”等同于信托物，譬如委托人说：“我有一项信托物交付于你，你替我给某某人说个‘赛俩目’。”受托人接受了，并表示负责传达。

包括伊本·哈杰尔在内的部分学者认为，回敬传达“赛俩目”的人和委托人属于圣行。被传达者应当对传达者说：“عليك وعليه السلام ورحمة الله وبركاته”。

伊本·哈杰尔（求真主慈悯他）的依据是艾哈迈德和艾布·达乌德所辑录的由一位圣门弟子传述的圣训，谢赫艾里巴尼认为该圣训属于“哈桑”（良好的）级别：有人把他父亲的“赛俩目”传达给先知ﷺ，先知ﷺ对那人说：“عليك وعلى أبيك السلام”（祝你及你父亲平安）。<sup>1</sup>

在奈萨仪辑录的艾奈斯（求真主喜悦他）传述的圣训中有这样一段话：“当先知ﷺ给海迪彻传达了吉卜利勒天使替真主致以她的‘赛俩目’时，她对先知ﷺ说：‘عليك وعلى جبريل السلام’（也祝你和吉卜利勒平安）。”<sup>2</sup>

伊本·哈杰尔（求真主慈悯他）在解释上述阿伊莎（求真主喜悦她）传述的圣训时说：“诺威说：‘这段圣训说明可以委托人给另一个人代说赛俩目，受托者必须传达，因为这等同于信托物，至少同寄存物一样。如果要求受托人传达，就等同于信托物，否则形同寄存物，受托人可以主动交付，也可以不交付。如果一个人接到了由另一人代说的赛俩目，或在书信中读到了赛俩目时，应立即回敬，最好回敬代说者。在奈萨仪辑录的圣训中，一位白尼·泰米姆人给先知ﷺ传达了他父亲的赛俩目，先知回敬他说：عليك وعلى أبيك السلام’（祝你也祝你父亲平安）。有一次先知ﷺ替吉卜利勒天使给海迪彻传达了真主的赛俩目时，海迪彻说：真主是赐平安的主，平安来自真主，也祝吉卜利勒平安。’然而，在阿伊莎（求真主喜悦她）传述的圣训中未见她回敬先知ﷺ

1 《艾哈迈德穆斯林奈德圣训集》第23104段，《艾布·达乌德圣训集》第5231段。

2 《奈萨仪大圣训集》第8359段

，这说明回敬传达‘赛俩目’者不属于必然。”<sup>1</sup>

(9) 进入某一场合及离开时均说“赛俩目”。

根据逊奈，进入一场合时要说“赛俩目”，同样，在告别离开时也要说“赛俩目”。

据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，真主的使者ﷺ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。”<sup>2</sup>

(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ﷺ的同事们握手吗？”他说：“是的。”<sup>3</sup>

(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ﷺ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。”<sup>4</sup> 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ﷺ说：“面对同胞微笑也是你的施舍。”<sup>5</sup>

(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ﷺ说：“良言是施舍。”<sup>6</sup>

据阿迪·本·哈提姆（求真主喜悦他）传述，真主的使者ﷺ提到火狱时，人也在谨慎地躲闪，并说：“你们要防备火狱。”说完后又谨慎地躲闪，以致我们以为他仿佛亲眼看见了火狱。使者又说：“你们当防备火狱，哪怕施舍半颗枣；若无枣可施，就当说句良言。”<sup>7</sup>

1 参看《创造主的开拓》第6253段圣训的解释。

2 《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。

3 《布哈里圣训实录》第6263段。

4 《穆斯林圣训实录》第2626段。

5 《提尔密济圣训集》第1956段。

6 《穆斯林圣训实录》第1009段。

7 《布哈里圣训实录》第6023段，《穆斯林圣训实录》第1016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。”<sup>1</sup>

（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ﷺ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。当赞颂结束时，天使分散升至天上。真主问——真主最清楚他们——他们：‘你们刚从哪里来、’天使说：‘我们刚从你大地上的仆人那里来，他们赞颂你超绝，赞颂你尊大，赞颂你独一，他们夸赞你，向你祈求。’真主说：‘他们向我祈求什么？’天使说：‘他们向你祈求你的乐园。’真主说：‘他们见过我的乐园吗？’天使说：‘主啊！没见过。’真主说：‘倘若他们见过我的乐园，将会怎么样？’天使说：‘他们向你求救保护他们。’真主说：‘保护他们什么？’天使说：‘主啊！保护他们免遭你的火狱。’真主说：‘他们见过我的火狱吗？’天使说：‘没见过。’真主说：‘倘若他们见过我的火狱，将会怎么样？’天使说：‘他们求你赦宥他们。’真主说：‘我已赦宥他们，赐予他们所求，答应保护他们免遭火狱。’天使说：‘主啊！某某仆人也在其中，他作恶多端，只不过有一次他经过一处记念你的场合时，与那些记念你的人坐在一起。’真主说：‘我已饶恕了他，他们这些人，与他们同坐的人不会薄福。’”<sup>2</sup>

记念真主的场合获益良多，所以，每逢座谈的场合，离开前都应当记念真主。

对于那些不记念真主的座谈场合，圣训予以了批评。据艾

1 《利雅德圣训集注释》第2卷，996页。

2 《穆斯林圣训实录》第2689段。



布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，真主的使者ﷺ说：“没有纪念真主而解散的场合，就如同一块臭驴肉，凡参加这种场合的人都将懊悔。”<sup>1</sup>

(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ﷺ说：“谁参加了一处座谈，其中胡言乱语，接着在离开前念了

سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَبِحَمْدِكَ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ أَسْتَغْفِرُكَ وَأَتُوبُ إِلَيْكَ.

（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 error 都被饶恕。”<sup>2</sup>

相关禁戒事项：

主动给异教徒说赛俩目，与无亲无故的女人握手、幽会，未经东道主允许客人带领东道主礼拜，强行让坐着的人给别人让座，未经允许而坐于正在交谈的两个人中间，三个人在一起时其中两个人窃窃私语，窃听别人谈话，把别人的议论原原本本地告诉别人（因为人们的议论真真假假，不易分辨），恐吓穆斯林，走路狂妄傲慢，刺探穆斯林的行踪，撒谎，编造谎言故事让人们取乐，背毁（背地里议论别人），搬弄是非，咒骂，讲淫秽语言，无意义的争辩，仇视别人，以除真主以外的发誓（尤其是在买卖中），炫耀，对别人进行人生攻击，蔑视别人，对穆斯林幸灾乐祸，妒忌，恶意猜测，欺诈等言行及心理活动。

1 《艾哈迈德穆斯林奈德圣训集》第10680段，《艾布·达乌德圣训集》第4855段。

2 《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

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ﷺ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。”<sup>1</sup>

另据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，真主的使者ﷺ说：“你们穿鞋时先右脚穿；脱鞋时先脱左脚。要么两只脚都穿鞋，要么两只脚都光着。”<sup>2</sup>

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。”<sup>3</sup>

在《穆斯林圣训实录》中据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，真主的使者ﷺ说：“如果你们的鞋襻断了，不可只穿一只鞋走路，直到把坏的那只鞋修好。”<sup>4</sup>

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。

问：为何禁止脚穿一只鞋走路？

诺威（求真主慈悯他）说：“脚穿一只鞋走路属于可憎行为，不为别的原因，依据是上述穆斯林传述的圣训。亦有学者解释说：‘那样显得邈邈古怪，有失庄重，走起路来，一脚高，一脚低，容易跌倒。上述三项属于圣行，而非必然义务。当鞋襻断了或鞋坏了无法穿时，两只脚都光着，不可只穿一只鞋走路，直到把鞋修好后再穿。’<sup>5</sup>

除了诺威（求真主慈悯他）的解释，还因为恶魔只穿一只鞋走路。塔哈维在《遗训释疑》中辑录了由艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述的一段圣训，真主的使者ﷺ说：“恶魔穿一只鞋走

1 《布哈里圣训实录》第5856段。

2 《穆斯林圣训实录》第2097段。

3 《穆斯林圣训实录》第2097段。

4 《穆斯林圣训实录》第2098段。

5 参看诺威对《穆斯林圣训实录》第2097段圣训的解释。

路。”<sup>1</sup>

穿着鞋礼拜也属于圣行。

据赛义德·本·叶齐德（求真主喜悦他）说，我问艾奈斯·本·马立克（求真主喜悦他）：“真主的使者ﷺ曾穿鞋礼拜吗？”他说：“是的。”<sup>2</sup>

另据闪达德·本·奥斯（求真主喜悦他）传述，真主的使者ﷺ说：“你们要有别于犹太人，他们礼拜时不穿鞋和靴子。”

小贴士：如果遵守一件圣行会导致产生弊端，或有可能引起是非，宁可放弃圣行，坚决杜绝弊端或是非。有些圣行要因人制宜、因地制宜、因时制宜，但这并不意味着忽视圣行，而是在不造成负面影响的情况下尽量遵守圣行，实践圣行。

即便不造成负面影响，但必须注意另一项重要问题，那就是清真寺的卫生清洁，穿鞋礼拜势必把礼拜殿弄脏，所以说，在清真寺里不该遵循这项圣行。有很多圣训要求清真寺须保持清洁，要清除寺内的垃圾脏物，甚至在清真寺里吐痰也是一种罪过。

这并不意味着忽略这项圣行，我编纂本书的目的就是为了阐释圣行，鼓励人们遵循圣行。穆斯林可以在很多场合实践这一圣行，比如在自己家里穿着鞋礼拜，外出郊游或旅行中穿着鞋礼拜，也可以在人们习惯穿鞋礼拜的清真寺里穿着鞋礼拜。总之，有很多场合可以实践这一圣行。

我们祈求伟大的真主使我们为圣行而活，为圣行而死，并使我们远离异端以及一切公开和隐藏的是非，真主是聆听祈祷的主，应答祈祷的主，仁慈的主，慷慨的主。我们祈求真主赐鸿恩给我们及我们的父母和全体穆斯林。

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ﷺ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）。”<sup>3</sup>

1《索海哈圣训系列》第1卷，第616页，第348段圣训，艾里巴尼视其为索海哈级别圣训。

2《布哈里圣训实录》第386段，《穆斯林圣训实录》第555段。

3《艾哈迈德穆斯林奈德圣训集》第2219段，《艾布·达乌德圣训集》第3878段，《提尔密济圣训集》第994段。



经训中的所有命令与禁戒原本是针对全体教民的，不分男女，除非有证据证明命令或禁戒只是针对两性之一的，上述圣训中并没提到性别局限。然而，有的社会中约定俗成的习惯是只有男性穿白色，女性不穿白色，这种情况下，女性最好不穿白色，以免有女扮男装之嫌。如果没有约定俗成的习惯，也不存在女扮男装之嫌，对于女性而言，穿白色服装属于圣行。

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。”<sup>1</sup>

擦抹香料属于圣行

据艾奈斯（求真主喜悦他）传述。先知ﷺ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。”<sup>2</sup>

又据艾奈斯（求真主喜悦他）传述：“我从未触摸过比先知ﷺ的手掌更绵软的丝绸，我从未闻过比先知ﷺ的气味更香的气味。”<sup>3</sup>

纳菲厄说，伊本·欧麦尔（求真主喜悦他）熏香时，就用未掺合其他香料的檀香，有时用樟脑和檀香掺合在一起熏。他还说：“真主的使者ﷺ就是这样熏香的。”<sup>4</sup>

诺威（求真主慈悯他）说：“所谓‘熏香’即指使用香料。这段圣训说明男女使用香料属于圣行，尤其男性最好使用色淡味浓的香水。妇女若要外出去清真寺等地方时，抹擦味浓的香水属于可憎。对于男性，适逢聚礼日和节日参加公众场合时抹擦香水属于圣行。”<sup>5</sup>

先知ﷺ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。”<sup>6</sup>

1 《利雅德圣训集注释》第2卷，1087页。

2 《艾哈迈德穆斯林奈德圣训集》第12293段，《奈萨仪圣训集》第3940段。

3 《布哈里圣训实录》第3561段。

4 《穆斯林圣训实录》第2254段。

5 参看诺威对《穆斯林圣训实录》第2254段圣训的解释。

6 《布哈里圣训实录》第6972段。





最好的香料莫过于麝香

《穆斯林圣训实录》中据艾布·赛义德·胡德里（求真主喜悦他）传述，真主的使者ﷺ提到从前的一位以色列妇女，她在戒指内充塞了麝香，而麝香是最好的香料。<sup>1</sup>

在艾布·达乌德辑录的圣训中，真主的使者ﷺ说：“你们最好的香料莫过于麝香。”<sup>2</sup>

穆斯林尽量抹擦最好的香料，先知ﷺ受戒时尽量抹擦最好的香料。据阿伊莎（求真主喜悦她）传述，真主的使者ﷺ若要受戒，尽量擦最好的香料。<sup>3</sup>

馈赠的香料不得拒绝

据艾奈斯（求真主喜悦他）传述，先知ﷺ从不拒绝别人馈赠的美香。<sup>4</sup>

据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，真主的使者ﷺ说：“若碰到有人馈赠香料，不要拒绝，香料携带轻便，气味芳香。”<sup>5</sup>

在《穆斯林圣训实录》中据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，真主的使者ﷺ说：“若碰到有人馈赠香料，不要拒绝，香料气味芳香，携带方便。”<sup>6</sup>

伊本·哈杰尔（求真主慈悯他）说：“伊本·阿拉比说：‘先知从不拒绝接受香料，因为他喜欢香料，又因为他比别人更需要香料，他经常与吉卜利勒天使交谈。’”<sup>7</sup>

《真主的襄助》的编著者（求真主慈悯他）说：“这段圣训说明拒绝接受香料有悖于圣行，而香料本身分量轻，携带方便，而且接受被馈赠的香料又不失体面，没有拒绝的理由，凡是类似的赠品，人皆喜欢。”<sup>8</sup>

要求擦抹香料的时间和场合

1 《穆斯林圣训实录》第2252段。

2 《艾布·达乌德圣训集》第3158段。

3 《穆斯林圣训实录》第1190段。

4 《布哈里圣训实录》第2582段。

5 《艾布·达乌德圣训集》第4172段。

6 《穆斯林圣训实录》第2253段。

7 参看《创造主的开拓》第5929段圣训。

8 《艾布·达乌德圣训集》注释本《真主的襄助》第4172段圣训的解释。

(1) 聚礼日。

据艾布·赛义德·胡德里（求真主喜悦他）传述，真主的使者ﷺ说：“聚礼日洗大净是每个成年人必然的义务，并且要刷牙，尽量带美香。”<sup>1</sup>

在穆斯林辑录的圣训中还加了一句：“尽量带美香。”<sup>2</sup>

另一传述中还说：“即便是妇女用的美香。”即妻子的香料。

这充分说明聚礼日抹擦香料属于圣行。有学者认为两大节日抹擦香料也属于圣行，是为了与聚礼日相比。但对此我找不到相关的依据，但总体而言，适逢节日抹擦香料属于可嘉行为。

(2) 妇女身净后洗大净时。

据阿伊莎（求真主喜悦她）传述，有一位妇女问先知ﷺ，身净后她该如何洗大净？先知ﷺ便教她如何洗大净，他说：“你用一块涂有麝香的布片净身。”那女人问：“我怎样用它净身？”先知说：“赞主超绝！你就净身呗！”于是，我将她拽到身旁说：“你用布片拭去血迹。”<sup>3</sup>

圣训表明行经的妇女和产妇身净后用香料擦拭身上的血迹，这也属于圣行，最好使用麝香。

小贴士：以上圣训说明，遇到令人惊奇或不可思议的事情时可以说 **الله سبحان**（赞颂真主超绝）。先知ﷺ对一件事情感到惊奇时，就说一句 **الله سبحان**（赞主超绝）。

两大圣训实录中据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，有一次艾布·胡莱赖身无大净，故他不敢与先知ﷺ同座。先知ﷺ得知后对艾布·胡莱赖说：“赞主清净！信士绝不肮脏。”<sup>4</sup>

据两大圣训实录记载，有一次，先知ﷺ与一妇女在一起时，有两个人经先知匆匆而过，先知ﷺ说：“你俩慢点，这是呼延义之女索菲娅。”那两人说：“赞颂真主超绝！真主的使者，[我们岂敢对你猜疑！]”<sup>5</sup>

1 《布哈里圣训实录》第880段，《穆斯林圣训实录》第846段。

2 《穆斯林圣训实录》第846段。

3 《布哈里圣训实录》第314段。

4 《布哈里圣训实录》第314段，《穆斯林圣训实录》第371段。

5 《穆斯林圣训实录》第2175段。

遇到令人惊奇的事情时也可以说“الله أكبر（真主至大）”。据两大圣训实录记载，欧麦尔（求真主喜悦他）问先知ﷺ：“真主的使者啊！你真的休了妻室吗？”先知抬头看着他说：“没有。”欧麦尔说道：“真主至大！”<sup>1</sup>

据《提尔密济圣训集》记载，圣门弟子们对先知ﷺ说：“真主的使者，他们（多神教徒）有带钩的树，请你给我们制定带钩的树。”使者说道：“真主至大！你们亦步亦趋地在仿效前人。”<sup>2</sup>

是故，遇到令人惊奇的事情时可以念الله أكبر（真主至大）或الله سبحان（赞主超绝），亦有学者认为遇到令人惊奇的事情后念الله أكبر（真主至大）属于可憎，不过这种观点并非主流。布哈里在其圣训实录中专门列了一节，题为“遇到令人惊奇的事情时念الله أكبر（真主至大）和الله سبحان（赞主超绝）”。诺威在《赞词》中也专门为此列了一节。

### （3）正副朝受戒前。

据阿伊莎（求真主喜悦她）传述，真主的使者ﷺ受戒前，我给他涂香料，在开戒后环游天房之前，我又给他涂香料。<sup>3</sup>这说明为正副朝觐受戒时抹擦香料属于圣行。同样，朝觐中第一次开戒后准备环游天房时抹擦香料属于圣行。

### （4）给亡人洗浴时用香料。

据乌姆·阿腾娅（求真主喜悦她）传述，真主的使者ﷺ之女[去世后]我们给她洗浴，使者走进来说：“你们用清水和皂角洗她三遍或五遍。若有必要，可以多洗几遍，最后一遍加点樟脑，洗完后通知我。”我们洗完后通知了他，他把自己的裹裙递给我们说：“给她贴身穿上。”<sup>4</sup>

以下情况下不许抹擦香料：

男女受戒者，无论副朝者还是正朝者，一旦受戒进入功课，不许抹擦香料，甚至在受戒的情况去世后，也不得给他抹擦香

1 《布哈里圣训实录》第6218段，《穆斯林圣训实录》第1479段。

2 《提尔密济圣训集》第2180段。

3 《布哈里圣训实录》第1539段，《穆斯林圣训实录》第1189段。

4 《布哈里圣训实录》第1253段，《穆斯林圣训实录》第939段。



料。据伊本·阿拔斯（求真主喜悦他父子俩）传述，一个人同真主的使者ﷺ一起驻阿拉法特特时，不幸从骆驼上摔下来，折断脖项而亡。有人把这件事告知先知ﷺ，先知说：“你们用水和酸枣树叶给他洗浴，用两块戒衣给他穿克凡（殓衣），不要给他抹香料。”<sup>1</sup>

据伊本·欧麦尔（求真主喜悦他父子俩）传述，一个人问真主的使者ﷺ：“受戒者穿什么衣服？”真主的使者ﷺ说：“不能穿长衫，不能缠头巾，不能穿内裤，不能穿带帽的斗篷，不能穿靴子，无便鞋者可以穿靴子，须把靴筒断至踝骨以下。也不能穿用红花或姜黄染过的衣服。”<sup>2</sup>

“红花”和“姜黄”被当时的人用作香料。

此外，两种情况下妇女不得使用香料：

1) 妻子为丈夫守孝期间不得使用香料，她在丈夫去世后的四个月零十天内不得抹擦香料。据乌姆·阿腾娅传述，她说：“除了自己的丈夫，哀悼亡人不许超过三天，对丈夫素装哀悼四个月零十天，不许我们涂化妆墨、擦美香、穿艳丽的衣服。只允许我们月经后洗大净净身时用一点熏香。”<sup>3</sup>

2) 妇女出入男女混杂的公共场合时严禁抹擦香料。据艾布·穆萨（求真主喜悦他）传述，真主的使者ﷺ说：“女人抹擦香料后出入公共场合，以便让人们闻到她身上的香味者，等同于妓女。”<sup>4</sup>

据阿卜杜拉·本·麦斯欧德（求真主喜悦他）的妻子宰娜拜·赛格费传述，真主的使者ﷺ说：“若有妇女要去[清真寺]礼宵礼，当晚就不要用香水。”<sup>5</sup>

据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，真主的使者ﷺ说：“女性若擦抹了香料，别来与我们一起礼宵礼。”<sup>6</sup>

1 《布哈里圣训实录》第1267段，《穆斯林圣训实录》第1206段。

2 《布哈里圣训实录》第1838段，《穆斯林圣训实录》第1177段。

3 《布哈里圣训实录》第313段，《穆斯林圣训实录》第938段。

4 《艾哈迈德穆斯林奈德圣训集》第19578段，《艾布·达乌德圣训集》第4173段，《提尔密济圣训集》第2786段，《奈萨仪圣训集》第5127段。

5 《穆斯林圣训实录》第443段。

6 《穆斯林圣训实录》第444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。

据阿伊莎（求真主喜悦她）传述，真主的使者ﷺ在洗浴、梳头、穿鞋等所有事务中均喜欢从右开始。<sup>1</sup>

前面已讲过，洗小净时先洗右边肢体属于圣行，洗大净时亦同样，先洗右边，再洗左边。穿鞋时先穿右脚属于圣行。这段圣训中提到梳头时先梳理右边也属于圣行，头上擦油时亦同样先从右边开始。

圣训中所说的“所有事务”指各种吉祥事情，这也是人所共知的定律。

据《布哈里圣训实录》记载：“他（先知）在各项事情中总是喜欢从右开始。”即没有妨碍的情况下尽量从右开始。这说明他特别重视起右，从右开始做的事都是吉祥的事情，比如圣训中提到的穿鞋、梳头、清洁三件事，以及圣训明确提到的事情，如进入清真寺、理发、吃喝等好事。

至于不吉祥的事情，用左手开始，如净下（如厕后清洁）、脱鞋、如厕等，这是伊斯兰权威学者伊本·泰米叶和诺威（求真主慈悯他俩）认可的定律。

总之，先起右抑或起左，不外乎下面三种情况：

一、凡是吉祥的好事，均以右手或右脚开始，如吃喝、穿衣、洗大小净、穿鞋、梳头、理发等。

依据是上述阿伊莎（求真主喜悦她）传述的圣训。

二、凡是不吉祥的事，均以左手或左脚开始，如如厕、从清真寺出来、净下、脱鞋、擤鼻涕等。

依据是两大圣训实录中由艾布·盖塔代（求真主喜悦他）传述的圣训，真主的使者ﷺ说：“你们小便时，不要用右手握生殖殖器；也不要右手净下；喝水时，不要往器皿里吹气。”<sup>2</sup>

二、无所谓好坏的中性事情，起右为好。

依据是阿伊莎（求真主喜悦她）传述的圣训：“真主的使者ﷺ在所有事务中均喜欢从右开始。”

1 《布哈里圣训实录》第168段，《穆斯林圣训实录》第268段。

2 《布哈里圣训实录》第154段，《穆斯林圣训实录》第267段。



诺威（求真主慈悯他）在解释这段圣训时说：“这是一项固定的法定定律，凡是吉祥的好事，诸如穿衣裤、穿鞋、进入清真寺、刷牙、涂眼圈、剪指甲、修剪髭须、梳头、拔腋毛、理发、拜中说赛俩目出拜、洗小净、出厕、吃喝、握手、庆贺玄石等事情均要从右开始；凡是不吉祥的事情，诸如从清真寺出来、擤鼻涕、净下、脱衣、脱鞋等事项均要从左开始，因为右手尊贵。众学者一致认为，小净中洗两手和两脚时先洗右手和右脚属于圣行，倘若颠倒了次序，先洗了左手或左脚，回赐减损，但小净有效。”<sup>1</sup>

小贴士：理发时先理右边，后理左边，这也是圣行。据艾奈斯·本·马立克（求真主喜悦他）传述，真主的使者ﷺ来到米那，他先来到大石柱射石，后回到米那的住处宰牲，然后命令理发师剃发，指着头打手势先右后左。<sup>2</sup>

相关禁戒事项：

男扮女装，女扮男装，在服装等方面模仿异教徒，显摆服装、长拖裤管，暴露羞体，男性无故穿丝戴金，剃光胡须，不修剪髭须，女性暴露身体曲线。严禁女性拔眉毛、刺青、锉稀牙缝、续假发、更改真主的造化、染黑发。

1 参看诺威对《穆斯林圣训实录》第267段圣训的解释。

2 《穆斯林圣训实录》第1305段。





# Other Daily **Sunnān**



## 打喷嚏和打呵欠时注意的圣行

(1) 打喷嚏后念 **الْحَمْدُ لِلَّهِ** (一切赞颂全归真主)。

据艾布·胡莱赖 (求真主喜悦他) 传述, 先知ﷺ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。’ ”<sup>1</sup>

根据逊奈, 打喷嚏后可以念 **الْحَمْدُ لِلَّهِ عَلَى كُلِّ حَالٍ** (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 **الْحَمْدُ لِلَّهِ عَلَى كُلِّ حَالٍ** (无论如何, 一切赞颂全归真主)。”<sup>2</sup>

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

小贴士: 根据上述圣训, 众学者认为有人打喷嚏后赞颂了真主时, 旁边听到者必须以祝福词回敬, 这属于 **فرض كفاية** (相对主命)。亦有人主张是 **فرض عين** (绝对主命), 所以, 无论怎样, 当听到有人打喷嚏后赞颂了真主时, 应当回敬。

据艾布·胡莱赖 (求真主喜悦他) 传述, 先知ﷺ说: “真主喜欢打喷嚏, 憎恶打呵欠。当你们有人打喷嚏后赞颂了真主时, 凡听到的穆斯林都有义务对他说: ‘求真主慈悯你。’ ”<sup>3</sup>

(2) 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ﷺ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。”<sup>4</sup>

1 《布哈里圣训实录》第6224段。

2 《艾布·达乌德圣训集》第5031段。

3 《布哈里圣训实录》第6226段。

4 《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ﷺ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。”<sup>1</sup>

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 الْحَمْدُ لِلَّهِ（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。”<sup>2</sup>

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ﷺ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ﷺ对他说道：“此人患感冒了。”<sup>3</sup>

根据上述圣训，以下两种情况下不回答打喷嚏的人：

- 一是打喷嚏后没有赞颂真主者；
- 二是连续打喷嚏三遍者，因为他已患感冒。

**(3) 根据逊奈，打呵欠时要闭嘴或用手捂住嘴。**

据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，先知ﷺ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。”<sup>4</sup>

另据艾布·赛义德·胡德里（求真主喜悦他）传述，真主的使者ﷺ说：“谁要打呵欠，应用手捂住嘴，以免恶魔进入。”<sup>5</sup>

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。

1 《穆斯林圣训实录》第2992段。

2 《艾布·达乌德圣训集》第5034段。

3 《穆斯林圣训实录》第2993段。

4 《布哈里圣训实录》第6223段。

5 《穆斯林圣训实录》第2995段。



伊本·哈杰尔（求真主慈悯他）说：“上述圣训中提到的‘至于打呵欠，那来自恶魔’这句话，伊本·班塔里解释说：‘意思是当恶魔看到有人打呵欠时，非常高兴满意，因为人打喷嚏时，面目可憎，形象扭曲，这正中恶魔下怀，并非恶魔在打呵欠。’伊本·阿拉比说：‘我们已阐明，凡是可憎的行为，均归属于恶魔，因为那都是因恶魔所致。打呵欠主要是由于饱腹，所以显得懒洋洋，萎靡不振，那也是因恶魔所致。打喷嚏是由于空腹，所以显得精神抖擞，那是因天使所致。’诺威说：‘把打呵欠说成是恶魔的因素，因为打呵欠是由于饱腹和怠惰，常言道：饱暖思淫欲。这正是恶魔的目的。所以要警惕产生淫欲的因素——贪吃。’”<sup>1</sup>

打呵欠时不要发出“啊”、“呵”等声音，因为这会招致恶魔的嘲笑。

据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，真主的使者ﷺ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。”<sup>2</sup>

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ﷺ遇到这种情况后从未这样做过。

1 参看《创造主的开拓》第6226段圣训的解释。

2 《布哈里圣训实录》第6223段，《穆斯林圣训实录》第2994段。



## 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ﷺ入厕前念：

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْحَبِيثِ وَالْحَبَائِثِ.

（主啊！求你保护我免遭男女恶魔的伤害。）<sup>1</sup>

出厕后的念词

在《艾哈迈德穆斯林奈德圣训集》、《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ﷺ出厕后念：عُفْرَانَاكَ（主啊！求你饶恕）。

小贴士：出厕后要念عُفْرَانَاكَ（主啊！求你饶恕），对此，伊本·盖伊姆（求真主慈悯他）解释说：“当一个人排出了体内的秽物时，会想起自己身心的秽物，于是立即祈求真主赦宥，恳求真主如同使他的身体放松一样让他的身心得到释怀。”

亦有人解释说，此时祈求真主饶恕，是因为在如厕期间中断了对真主的记念，为此，一出厕后即求真主饶恕这一怠慢行径。

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ﷺ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。”<sup>2</sup>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

1 《布哈里圣训实录》第6322段，《穆斯林圣训实录》第375段。

2 《布哈里圣训实录》第2783段，《穆斯林圣训实录》第1626段。



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。买主不要过分砍价，卖主也不要漫天要价，以免给双方造成损失。总之，双方的交易应以宽容为基础。

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ﷺ说：“在买卖以及讨债时宽容大方的人，必得真主的仁慈。”<sup>1</sup>

根据逊奈，讨债时亦应当温和大方。

伊本·哈杰尔（求真主慈悯他）说：“圣训的意思是，讨债不要威逼，还债不要拖延。提尔密济和哈肯分别辑录了由艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述的一段圣训：‘真主喜欢买卖大方，还债大方。’<sup>2</sup>奈萨仪辑录了由奥斯曼（求真主喜悦他）传述的一段圣训：‘买卖大方，讨债大方，还债大方者，真主必让其进入乐园。’<sup>3</sup>艾哈迈德也辑录了由阿卜杜拉·本·阿慕尔（求真主喜悦他父子俩）传述的类似内容的圣训，其中鼓励人们在交易中宽容大方，以礼待人，不要争吵，讨债时不要咄咄逼人，尽量让免。”<sup>4</sup>

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ﷺ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。

据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，真主的使者ﷺ

1 《布哈里圣训实录》第1149段，《穆斯林圣训实录》第2458段。  
2 《提尔密济圣训集》第1319段。  
3 《奈萨仪圣训集》第4670段。  
4 参看《创造主的开拓》第2076段圣训的解释。



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。”<sup>1</sup>

《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。”<sup>2</sup> 即这种回赐有两个先决条件：一、不伤害周围的人，二、不坏小净。

据艾奈斯（求真主喜悦他）传述，有一晚上，他（先知）将宵礼延迟到半夜，他礼完拜后转过身来面向我们说：“人们礼了拜后都去睡了，你们自从等候礼拜之时算起，就等于一直在礼拜。”<sup>3</sup>

谢赫伊本·欧赛敏（求真主慈悯他）说：“上述圣训阐明了等待礼拜的优越，无论是礼完一番拜后等待礼下一番拜，或是提前去清真寺等候将要礼的拜。”<sup>4</sup>

据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，真主的使者ﷺ说：“我教导你们一些事好吗？真主将以此饶恕罪恶，提升品级。”众人说：“真主的使者啊！那太好了。”他说：“克服苦难，全美小净；多步行去清真寺；礼完一番拜后等候礼下一番拜；这才是真正的守卫。”<sup>5</sup>

### 刷牙

在任何时候刷牙属于笼统的圣行。先知ﷺ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。”<sup>6</sup> 先知ﷺ针对刷牙说：“刷牙能清洁口腔，取悦真主。”<sup>7</sup>

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

1 《布哈里圣训实录》第659段，《穆斯林圣训实录》第649段。

2 《穆斯林圣训实录》第649段。

3 《布哈里圣训实录》第649段。

4 《利雅德圣训集解释》第2卷，第1296段。

5 《穆斯林圣训实录》第251段。

6 《布哈里圣训实录》第888段。

7 《艾哈迈德穆斯林奈德圣训集》第7段，《奈萨仪圣训集》第5段。



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。

据阿慕尔·本·阿米尔传述，艾奈斯（求真主喜悦他）说，先知ﷺ每次礼拜都洗小净。<sup>1</sup> 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ﷺ说：“只有信士一直保持小净。”<sup>2</sup>

### 祷告

祷告是落实伊斯兰核心思想“讨黑德”（拜主独一）的主要方式之一，当仆人诚心祈祷真主，虔诚回归真主，远离一切以物配主思想，虔诚地投奔真主时，会尝到与真主“交谈”的甘甜，必然心悦诚服地屈从于真主。祷告能给人排忧解难，招福避祸，因为祷告是一项功修，充分体现出对真主的全面依赖。

祷告有两种：

- 1) 祈祷，包括各种赞念词。
- 2) 祈求，即仆人祈求真主，恳求他解决仆人的需求。

前面已经提到了做祷告的最佳时刻，这些时刻夜夜都有，比如拜中叩头之时、夜间后三分之一时分、宣礼与成礼之间等。

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ﷺ，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ﷺ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

1 《布哈里圣训实录》第214段。

2 《艾哈迈德穆斯奈德圣训集》第22434段，《伊本·马哲圣训集》第277段，《达尔密圣训集》第655段。



使他居于你众多仆人之上。”<sup>1</sup>

(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ﷺ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ﷺ披上，然后站在先知ﷺ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。<sup>2</sup>

(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ﷺ。

据法达莱·本·欧拜德（求真主喜悦他）传述，有一次真主的使者ﷺ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，求你怜悯我。”真主的使者ﷺ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。”<sup>3</sup>

在提尔密济辑录的另一传述中：“当你们礼拜时，应首先赞颂真主，赞扬真主，接着给先知ﷺ祝福，然后随意祈祷。”<sup>4</sup>

(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 **يَا رَزَّاقُ**（供给的主啊）；祈求恩慈时选念 **يَا رَحْمَانُ يَا رَحِيمُ**（至仁至慈的主啊）；祈求坚强时选念 **يَا عَزِيزُ**（至强的主啊）；祈

1 《布哈里圣训实录》第4323段，《穆斯林圣训实录》第2498段。

2 《穆斯林圣训实录》第1763段。

3 《提尔密济圣训集》第3476段。

4 《提尔密济圣训集》第3477段。



求赦宥时选念 **يَا غَفُورٌ**（至赦的主啊）；祈求治疗时选念 **يَا شَافِي**（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ﷺ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ﷺ披上，然后站在先知ﷺ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。”<sup>1</sup>

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。”<sup>2</sup>

另据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，真主的使者ﷺ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！’”<sup>3</sup> 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ﷺ每诅咒，连续诅咒三遍，他每祈求，也连续祈求三遍。先知ﷺ说：“主啊！求你惩罚古莱什人！”连说了三遍。<sup>4</sup>

#### （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。

1 《穆斯林圣训实录》第1763段。

2 《布哈里圣训实录》第2937段，《穆斯林圣训实录》第2524段。

3 《穆斯林圣训实录》第1015段。

4 《布哈里圣训实录》第240段，《穆斯林圣训实录》第1794段。





伊斯兰权威学者伊本·泰米叶（求真主慈悯他）说：“前辈的穆斯林非常倚重祈祷，他们默默祷告，因为真主说：‘你们要虔诚地、秘密地祈祷你们的主。’（高处章：55）”<sup>1</sup> 他还提到了默默祈祷的很多益处，有意者可以去翻阅。

相关禁戒事项：

以祈祷攻击他人，祈祷中勉强造作、咬文嚼字追求押韵，急于求成，祈祷罪恶或断绝骨肉，祈祷中犹豫不决，不执意果断。侵吞非法财产者，其祈祷不被接受

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ﷺ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ﷺ说：“真主的使者，我向真主祈求时该怎么说？”先知ﷺ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。”<sup>2</sup>

在另一传述中：真主的使者ﷺ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。”<sup>3</sup>

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ﷺ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。’”<sup>4</sup>

日常生活中的圣行还包括记念真主

记念真主的范畴比较宽泛，一般来说，记念分以下两种：

- 1 《法塔瓦集》第25卷，第15页。
- 2 《穆斯林圣训实录》第2697段。
- 3 《穆斯林圣训实录》第2697段。
- 4 《穆斯林圣训实录》第2733段。



1) 广义的记念，包括所有功修，如礼拜、斋戒、朝觐、诵读《古兰经》、赞颂真主、祈祷、念 سبحان الله (赞颂真主超绝万物)、念 الحمد لله (一切赞颂全归真主)、赞扬真主等所有善功，因为这些善功只是为记念真主、顺从真主和崇拜真主而举行的。

伊斯兰权威学者伊本·泰米叶（求真主慈悯他）说：“口头所表白的以及心里所想象的能够接近真主的所有善行，诸如学习知识、劝善止恶都属于记念真主之范畴。”<sup>1</sup>

2) 狭义的记念，即通过经训中教导的词句赞扬真主，赞颂真主清净超绝。

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ﷺ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。

圣门弟子是怎样对待《古兰经》的？

前面提到，先知ﷺ曾在一拜中先后诵读了“黄牛章”、“妇女章”和“仪姆兰的家属章”。据艾布·瓦伊勒传述，阿卜杜拉（求真主喜悦他）说，我跟随真主的使者ﷺ礼拜，他礼得特别长，以至于我产生一个不良念头。有人问：“你产生了什么念头？”我说：“我想坐下礼拜，让他独自站着礼。”<sup>2</sup>

两大圣训实录中据阿卜杜拉·本·阿慕尔（求真主喜悦他父子俩）传述，真主的使者ﷺ对我说：“你每月诵读《古兰经》一遍。”我说：“我还有能力。”使者说：“那你每二十天读一遍。”我说：“我还有能力。”使者说：“那你每七天读一遍，不可再少。”<sup>3</sup>

圣门弟子们非常渴望学习《古兰经》，一旦失去学习的机会，他们感到万分懊悔。先知ﷺ教导他们弥补损失的方法，《穆斯林圣训实录》中据欧麦尔·本·哈塔卜（求真主喜悦他）传

1 《法塔瓦集》第10卷，第661页。

2 《布哈里圣训实录》第1153段，《穆斯林圣训实录》第773段。

3 《布哈里圣训实录》第5054段，《穆斯林圣训实录》第1159段。



述，真主的使者ﷺ说：“谁因睡觉耽误了长期坚持念的经文或礼拜，然后在晨礼与晌礼之间将其补上，他将得到犹如整夜诵读、礼拜的回赐。”<sup>1</sup> 主啊！求你使我们步他们后尘，求你原谅我们的怠慢和过错。

据奥斯·本·侯宰法（求真主喜悦他）传述，我问真主的使者ﷺ的同伴们（圣门弟子）：“你们是怎样为诵读而划分《古兰经》的？”他们说：“第一天诵读前三个章节，第二天诵读其后的五个章节，第三天诵读其后的七个章节，第四天诵读其后的九个章节，第五天诵读其后的十一个章节，第六天诵读其后的十三个章节，第七天诵读剩余的中小篇章节。”<sup>2</sup>

即他们每七天将《古兰经》通读一遍，先贤们就是这样对待《古兰经》的。当你读他们中任何一个人的历史时，你会发觉他在数日内将《古兰经》通读一遍。他们大多数人每七天通读一遍。

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。”<sup>3</sup>

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ﷺ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。”<sup>4</sup>

另据艾布·穆萨（求真主喜悦他）传述，先知ﷺ说：“记念真主的家和不记念的家犹如活人与死人的比喻。”<sup>5</sup>

1 《穆斯林圣训实录》第747段。

2 《艾哈迈德穆斯林奈德圣训集》第16166段，《艾布·达乌德圣训集》第1393段。

3 参阅《名人传记》第4卷，269页。

4 《布哈里圣训实录》第6407段。

5 《穆斯林圣训实录》第779段。

伊本·盖伊姆（求真主慈悯他）在《修行者的道路》一书中讲到“赞词的尊贵”时说：“‘我们只崇拜你，只求你佑助’这句经文包括很多品位，而记念真主是其最高品位。人们从中获取精神食粮，买卖获利，长期为之而奔波。记念真主是一种崇高的境界，常记念真主者获得真主的特殊眷顾，不记念真主者得不到真主的眷爱。记念真主是心灵的滋养，不记念真主者形同行尸走肉，不记念真主的院落黯淡无光。记念真主是对心灵的净化，不记念真主者内心浑浑噩噩。每当记念者沉湎于记念真主时，真主愈加喜欢他，眷顾他。记念真主是真主与仆人之间敞开的大门，当仆人疏忽记念真主时，此门关闭。”<sup>1</sup>

伊本·盖伊姆在《倾盆大雨》中提到了记念真主的一百多个益处，有意者可以去阅读，这些益处激励人们重视这项伟大的功修。他还列举了一些突出的记念真主的人，特别提到了他的尊师伊本·泰米叶（求真主慈悯他）。

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。他怜悯你们，他的天使们为你们祈祷，以便他将你们从重重黑暗引入光明，他是怜悯信士的。他们与真主会见的那天，真主对他们的祝辞是：‘祝你们平安。’他已为他们预备了优厚的报酬。”

（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

1 《修行者的道路》第2卷，第423页。

念真主。谁那样做，谁是亏折的。”（伪信者章：9）

（5）请君深思以下经文中提到的无限殊荣。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。”<sup>1</sup>

（6）真主表扬了有理智的信士，说他们在各种情况下都记念真主。真主说：“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）

先知ﷺ的品德是《古兰经》，先知的行为就对上述经文的最好诠释，无论任何情况下，他时刻记念真主。诚如《穆斯林圣训实录》记载，阿伊莎（求真主喜悦她）说：“先知ﷺ在任何时候都记念真主。”<sup>2</sup>

请君想一想，将先知的“任何时候”与我们的“任何时候”或“部分时候”做一比较。

试问我们有时记念真主吗？

伊玛目穆斯林在其圣训实录中辑录了一段圣训，讲述了先知ﷺ在最繁忙的时候如何记念真主。据艾甘勒·穆宰尼（求真主喜悦他）传述，真主的使者ﷺ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。”<sup>3</sup>

诺威（求真主怜悯他）说：“意思是心有时候也会松懈。卡迪说：‘虽然先知时刻记念真主，但也有松懈的时候，他把松懈或疏忽视为罪恶，所以祈求真主饶恕。’有人解释说：‘先知为

1《布哈里圣训实录》第7405段，《穆斯林圣训实录》第2675段。

2《穆斯林圣训实录》第373段。

3《穆斯林圣训实录》第2702段。



教民的事务费尽心血，在得知他们的情况后为他们祈求饶恕。’亦有人解释说：‘先知忙于教民的利益和事务以及战事、对付敌人、联络人心等事务，有时对记念真主有所松懈，所以，他将其视为一种罪恶。’穆哈希说：‘先知和天使们出于敬畏而害怕，其实他们不会遭到真主的惩罚。’”<sup>1</sup>

对真主的记念有两种：

仆人应当用口舌和心灵一起记念真主，这才是最全面的记念，记念真主不是只靠口舌。有的人口中念念有词，却未深入内心，只是动口舌而已，假如他口中记念，心中参悟，其信仰势必增强，心地肯定善良纯洁。

请君明白，记念真主从其性质来讲分为两种：受时空限制的记念和不受时空限制的记念。

凡每次礼拜后念的赞词以及宣礼后念的赞词和先知ﷺ在特定的地方和特定时间念的赞词，均优先于不受时空限制的赞词，因为这体现了对先知ﷺ的追随和对其行为的仿效。比如一个人礼完主命拜说“赛俩目”出拜后，最好念拜后的相关赞词，不要念其他的，如诵读《古兰经》等，因为先知ﷺ曾这样做，最全面的善行莫过于仿效先知ﷺ。

仆人通过记念真主可以成为抢先行善者

关于记念真主及其益处的论题很长，不容在此赘述。但作为穆斯林，应当多多记念真主，积极维护记念真主带来的一切尊贵，慢慢使自己习惯于这项功修。当坚持念一种赞词感到疲惫时，选择念另一种赞词，并坚持一段时间，直到念赞词完全成为他日常生活中不可或缺的成分，此时，他自然会希望念更多的赞词，以至于成为以下圣训中所提到的“穆夫里冬”（多多记念真主的男女）之列，继而成为抢先从善者。

据艾布·胡莱赖说，真主的使者ﷺ前往麦加途中经过一座名曰“朱木旦”的山时，说：“你们快行走吧，这里是朱木旦，那些‘穆夫里冬’领先了。”人们问：“真主的使者，‘穆夫里冬’是什么人？”使者说：“多多记念真主的男女。”<sup>2</sup>

1 参看诺威对《穆斯林圣训实录》第2702段圣训的解释。

2 《穆斯林圣训实录》第2676段。



先知ﷺ将“穆夫里冬”解释为“多多记念真主的男女”，而“穆夫里冬”本意为“独特”，意即他们仿佛因记念真主而有别于他人，独特别致，令很多同代人无法企及。口舌不赞颂真主，内心也不记念真主者，真是卑陋齷齪透顶。

有人来对先知ﷺ说：“伊斯兰律例对我们特别繁多，是否有一项综合性功修让我们遵守？”先知ﷺ回答说：“你的口舌应当一直记念真主不懈。”<sup>1</sup>

亲爱的兄弟，所有善功不可能一蹴而就，应当循序渐进，积少成多。应当尽力从善，不要虚度年华。

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ﷺ说：“谁每天诵念一百遍

لا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ، وَلَهُ الْحَمْدُ، وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

（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。”<sup>2</sup>

(2) 据艾布·易司哈格传述，阿慕尔·本·迈蒙说，谁念十遍

لا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ، وَلَهُ الْحَمْدُ، وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

（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

1 《艾哈迈德穆斯林奈德圣训集》第17680段，《提尔密济圣训集》第3375段。

2 《布哈里圣训实录》第3293段，《穆斯林圣训实录》第2691段。



仪的四个子孙。<sup>1</sup>

(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ﷺ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。”<sup>2</sup>

(4) 据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，真主的使者ﷺ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。”<sup>3</sup> 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ﷺ说：“谁早晚各念一百遍 **سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ**（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。”<sup>4</sup>

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ﷺ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）。”<sup>5</sup>

据艾布·胡莱赖（求真主喜悦他）传述，真主的使者ﷺ说：“我赞念

**سُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ**

（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。”<sup>6</sup>

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ﷺ说：“我的心也有麻痹大意

1 《布哈里圣训实录》6404段，《穆斯林圣训实录》第2693段。

2 《穆斯林圣训实录》第2698段。

3 《布哈里圣训实录》第6405段，《穆斯林圣训实录》第2691段。

4 《穆斯林圣训实录》第2692段。

5 《布哈里圣训实录》第4202段，《穆斯林圣训实录》第2704段。

6 《穆斯林圣训实录》第2695段。





的时候，我每天必向真主求饶一百遍。”<sup>1</sup>

先知ﷺ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ﷺ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。”<sup>2</sup>

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ﷺ说：“指真主发誓！我在一天之内向真主求饶、忏悔七十多次。”<sup>3</sup>

仆人不应当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ﷺ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]：

سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ سُبْحَانَ اللَّهِ الْعَظِيمِ

（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。）<sup>4</sup>

1 《穆斯林圣训实录》第2702段。

2 《穆斯林圣训实录》第2702段。

3 《布哈里圣训实录》第2702段。

4 《布哈里圣训实录》第6406段，《穆斯林圣训实录》第2694段。

## 目录

内容	页码
序	
弁言	
序言	
前言	
逊奈（圣行）的含义	
先贤们恪守圣行的范例	
遵循圣行的结果	
小贴士	
伊玛目诺威的两条建议	
定时的圣行	
晨礼前的圣行	
第一类 先知睡醒后做的事项	
小净的圣行	
第二类 夜间拜和威特尔拜	
夜间拜最尊贵的时间	
夜间拜最尊贵的时段分三等	
与威特尔相关的圣行	
古努特祷词在鞠躬前还是鞠躬后	
念古努特时是否要举手	
念毕古努特后是否用手擦脸	
晨礼的时间	
宣礼及其相关的圣行	
晨礼的圣行拜及相关的逊奈	
有序的圣行拜中最重要的拜	
与晨礼的圣行拜相关的圣行	
去清真寺以及相关的圣行	
拜中的圣行	
礼拜者前面设遮挡物	
每次礼拜前刷牙	
与拜中站立相关的圣行	
鞠躬中的圣行	
鞠躬升起时的相关圣行	
叩头中的相关圣行	
与两次叩头之间小坐相关的圣行	

小憩坐
与台善乎德相关的圣行
念台善乎德时摆放手指的姿势
礼毕主命拜说赛俩目后的赞词
念赞词时用手指计数
晨礼后原地跪坐直到太阳升起
早晨的念词
朝夕的念词
祖哈拜的时间
学者们对祖哈拜的不同观点
祖哈拜的最佳时间
祖哈拜的尊贵
祖哈拜的拜数
晌礼的时间
晌礼前的圣行拜
延长晌礼第一拜
天气特别炎热时推迟晌礼
晡礼的时间
晡礼前是否有规定的圣行拜
早晚念赞词的时间
傍晚的念词
伊本·欧赛敏关于傍晚念词的主张
昏礼的时间
进入昏礼时间后看管好儿童
进入昏礼时间后关闭门户并奉主尊名
昏礼前礼两拜
每次宣礼与成礼之间礼两拜
宵礼前睡觉属可憎
宵礼的时间
憎恶宵礼后聊天和座谈
不造成困难的情况下尽量推迟宵礼
睡觉的圣行
睡觉前关闭门户
睡觉前熄灯
睡觉前洗小净
上床睡觉前抖扫床铺
睡觉时右侧而卧

右手放置在右腮下面
睡觉前的念词
睡觉前的经训念词
与做梦相关的圣行
做了好梦后的圣行事项
做了恶梦后的圣行事项
夜间惊醒后的念词
不定时的圣行
饮食的圣行
进食前奉真主的尊名
吃靠近自己面前的食物
捡起掉下的食物擦去泥土后吃了
饭后舔手指
饭后把碗碟擦干净
用三个手指吃饭
在器皿外面呼气三遍
饭毕后赞颂真主
聚餐
对自己喜欢的饭菜表示赞赏
给东道主祈祷祝福
自己喝水后让给右边的人喝
负责给众人供水者最后喝
夜幕降临后掩盖器皿并奉真主的尊名
说赛俩目问候、见面和座谈的圣行
主动说赛俩目
有必要时说赛俩目重复三遍
见人说赛俩目，无论认识与否
抢先说赛俩目
给儿童说赛俩目
进入家门时说赛俩目
小贴士：进家门前的三件圣行
有睡觉的人时低声说赛俩目
委托人代说赛俩目
进入某一场合及离开时均说赛俩目
见面说赛俩目时握手
见面时微笑、和颜悦色
善言属于施舍

在座谈的场合里记念真主
座谈结束时念相关祷词
服饰的圣行
穿鞋时先穿右脚
穿着鞋礼拜
穿白色衣服属于圣行
擦抹香料属于圣行
梳头时右起属于圣行
打喷嚏和打呵欠时注意的圣行
打喷嚏后念 الْحَمْدُ لِلَّهِ
若打喷嚏后没有赞颂真主时不予回敬
打呵欠时要闭嘴或用手捂住嘴
日常生活中的其他圣行
如厕和出厕时的念词
写遗嘱属于圣行
买卖交易中大方温和
每次洗小净后礼两拜
等待礼拜
与祈祷相关的圣行
小贴士：祈祷中该祈求什么
多记念真主
先贤们如何对待《古兰经》
记念真主会使心灵充满活力
《古兰经》中多处鼓励人们赞颂真主



# DARUSSALAM

GLOBAL LEADER IN ISLAMIC PUBLICATION

## • U.A.E

### **Darussalam, Sharjah U.A.E**

Tel: 00971-6-5632623 Fax: 5632624  
Sharjah@dar-us-salam.com.

## • PAKISTAN

**Darussalam**, 36 B Lower Mall, Lahore  
Tel: 0092-42-724 0024 Fax: 7354072

**Rahman Market**, Ghazni Street  
Urdu Bazar, Lahore

Tel: 0092-421-7120054 Fax: 7320703  
Tel: 0092-421-7120054 Fax: 7320703

**Gulberg**, Shop # 2 Ground Floor  
Big City Plaza Liberty Round about  
Tel: 0092-421-35773850

**Peco Road**, Moochi Pura Stop  
Peco Road Township Lahore.

Tel: 0092-421-35124230  
Mob: 0092-321-4514923

**Karachi**, Tel: 0092-21-4393936  
Fax: 4393937

**Islamabad**, Tel: 0092-51-2500237  
Fax: 512281513

## • U.S.A

### **Darussalam, Houston**

P.O Box: 79194 Tx 77279  
Tel: 001-713-722 0419

Fax: 001-713-722 0431

E-mail: houston@dar-us-salam.com

### **Darussalam, New York**

486 Atlantic Ave, Brooklyn  
New York-11217, Tel: 001-718-625 5925  
Fax: 718-625 1511

E-mail: darussalamny@hotmail.com.

### **Darussalam, Connecticut**

96 Arch Street New Britain CT 06051  
Connecticut, USA Tel: 0018606557860

## • CANADA

### **Nasiruddin Al-Khattab**

2-3415 Dixie Rd. Unit # 505  
Mississauga, Ontario L4Y 4J6, Canada  
Tel: 001-416-4186619

### **Islamic Book Service**

2200 South Sheridan way  
Mississauga, On L5J 2M4  
Tel: 001-905-403-8406 Ext.218  
Fax: 905-8409

## • U.K

### **Darussalam, International Publications Ltd.**

Leyton Business Centre  
Unit-17, Etloe Road, Leyton,  
London, E10 7BT

Tel: 0044 20 8539 4885  
Fax: 0044020 8539 4889

Website: www.darussalam.com  
Email: info@darussalam.com

### **Darussalam, International Publications Ltd.**

Regents Park Mosque 146 Park Road,  
London NW8 7GR Tel: 0044-207725  
2246 Fax: 0044 20 8539 4889

## • FRANCE

### **Editions & Librairie Essalam**

135. Bd de MENilmontant-75011 Paris  
Tel: 0033-01-43381956 / 4483

Fax: 0033-01-43574431

E-mail: essalam@essalam.com

## • AUSTRALIA

**Darussalam**,  
153, Haldon St. Lakemba (Sydney)  
NSW 2195, Australia

Tel: 0061-2-97407188

Fax: 0061-297407199

Mobile: 0061-414580813

Res: 0091-297580190

Email: abumuaaz@hotmail.com

### **The Islamic Bookstore**

Ground Floor-165 Haldon Street  
Lakemba, NSW 2195, Australia  
Tel: 0061-2-97584040

Fax: 0061-2-97584030

Email: info@islamicbookstore.com.au

Web site: www.islamicbookstore.com.au

## • MALAYSIA

### **Qaiser Darussalam, Publishers**

DS 1-07 Metropolitan Square Block D  
Retail Lot,  
Metropolitan Square  
Jalan PJU 8/1,  
Bandar Petaling Jaya Selangor.  
Tel: 006 019 236 2423

Email:  
qaiserdarussalam@gmail.com

Website:  
www.qaiserdarussalam.com.my

## • SRI LANKA

### **Darul Kitab**

6, Nimal Road, Colombo-4  
Tel: 0094 115 358712  
Fax: 115-358713

## • INDIA

### **Islamic Books International**

54, Tandel Street (North)  
Dongri, Mumbai 4000 09, India  
Tel: 0091-22-2373 4180  
E-mail: ibi@irf.net

### **Darussalam India**

58 & 59, Mir Bakshi Ali Street  
Royapettah, Chennai-600014.  
Tamil Nadu, India

Tel: 0091-44-45566249

Mobile: 0091 98841 12041

### **M/S Buraq Enterprises**

# 176 Peter's Road,  
Indira Garden, Royalpettah,  
Chennai - 600014, India  
Tel: 0091 44 42157847  
Mob: 0091 98841 77831

E-mail:  
buraqenterprises@gmail.com

## • MALDIVES

### **Abdur-Rahmeen Shakir Dar-ul-Kitab**

H.Lavendly Finifenmaa Goalhi Hen-  
veiru Male', Maldives  
Tel: 00960 3333830  
Fax: 00960 3330739

## • SOUTH AFRICA

### **Islamic Da'wah Movement (IDM)**

48009 Qualbert 4078  
Durban, South Africa  
Tel: 0027-31-304-6883  
Fax: 0027-31-305-1292  
E-mail: idm@ion.co.za

## • NIGERIA

### **Darussalam, Discover Islam Centre**

Shop # A2, Plot # 69, Aminu Kano  
Crescent By Uthman Bin Affan  
Mosque,  
Opp. Banex Plaza, Wuse 2  
Abuja, Nigeria  
Tel: 0023 408 182304508  
0023 470 82501854