

رَسُولُ اللَّهِ



昼夜

的一千个

圣行

GET IT ON  
Google play



Available on the  
App Store

www.rasoulallah.net

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# CONTENTS

p. **06**

如何获得真主之爱？



p. **09**

早晨圣行的言辞



p. **16**

夜间记忆



p. **24**

记忆的证据





## 早晨圣行的言辞

P.

10

睡觉之前的圣行

11

晨礼的圣行

12

早晨圣行的言辞



## 夜间记忆

P.

17

夜间拜的圣行

19

奇数拜的圣行

20

睡觉之前的圣行



## 记忆的证据

P.

25	出入厕的圣行
26	洗小净的圣行
29	使用牙刷棍清洁牙齿
30	穿鞋的圣行
31	穿衣的圣行
32	进出家门的圣行
34	到清真寺的圣行
37	外宣礼的圣行
39	内宣礼的圣行
40	在遮挡物后礼拜
41	关于遮挡物的问题
42	昼夜的副功拜
44	晨礼之后的圣行
45	拜功中圣行的言辞
47	拜功中行为的圣行

P.

48

鞠躬时的圣行

49

叩头时的圣行

53

拜功结束后的圣行

56

与人见面时的圣行

59

用餐的圣行

61

喝水的圣行

62

家中礼副功拜

63

离席起身时的圣行

65

无论做任何事情你都要举意端正

66

利用同一时间做多种功修

67

随时纪念安拉

69

思考安拉的恩典

70

每个月封印一次《古兰经》

71

结语

# 如何获得真主之爱？

一切赞颂全归真主——慈悯宽恕的主、尊贵强大的主、改变心灵的主、知晓一切隐微与秘密的主。我作证：除安拉（真主）外别无主宰，他是独一无二的；我又作证：穆罕默德是真主选派的先知，祈真主赐他及他的家属、众门弟子们平安。

穆斯林日常生活中最注重的，就是遵圣行而做的工作——遵照先知（祈主福安之）的所有言语、行为和活动，让从早到晚的生活都符合圣行。祖·努·密苏里说：“获得真主喜爱的标志之一，就是遵循真主的使者的圣行——无论是道德修养还是言语行为。”

清高的真主说：“你（穆罕默德）说：‘如果你们喜爱真主，就当顺从我；（你们顺从我），真主就喜爱你们，就赦宥你们的罪过。真主是至赦的，是至慈的。’”（《古兰经》3: 31）

哈桑·白苏里在解释上述经文时说：“喜爱真主的标志就是遵从先知（祈主福安之）的圣行。因为信士的品级将根据追随先知（祈主福安之）圣行的程度来界定，遵从的圣行越多，在真主那里的品级就越高，越受真主的优待。”

因此，我搜集的这个简要研究，是为了使先知（祈主福安之）的圣行在穆斯林们的日常生活中复苏——在他们的功修、休息、吃、饮、人际交往、清洁卫生、出入行走、衣着打扮等所有行为举止当中复苏。

# 如何获得真主之爱？

试想一下，如果一个人遗失了一笔钱，他将会很忧愁，并努力去寻找，直到找到为止。但是，我们在生活中遗失了多少圣行，我们忧愁了吗？致力于去实践它了吗？！

我们在生活中所遭受的患难就是因为我们重视金钱多于重视圣行。如果有人对我们说谁遵圣行就给谁发钱的话，我们将会发现很多人为了发财都争相去遵圣行了。然而，当你进入坟坑被黄土掩埋的时候，钱再多又有什么用呢？清高的真主说：“不然，你们却选择今世的生活；其实，後世是更好的，是更久长的。”（《古兰经》87: 16-17）



这里研究的圣行是，遵循将获得回赐而放弃没有罪责的圣行，即每一个日夜不断重复，我们任何人都能力去遵循的圣行。

如果一个穆斯林实践昼夜的一千个圣行，那么一个月他将实行三十万个。我们从中可以看到遵圣行者与不遵圣行者的等级差别有多大！



# 如何获得真主之爱？

遵守圣行的益处：

- 一、 获得真主的喜爱；
- 二、 补偿在主命中的欠缺；
- 三、 防止落入新生异端；
- 四、 尊重真主的迹象。

伊斯兰的民众啊，真主的确鼓励你们遵循你们先知（祈主福安之）的圣行，在你们的日常生活中去复苏它、实践它！这样做是你们喜爱先知（祈主福安之）的证据，以及真正追随他（祈主福安之）的标志。





昼夜  
的一千个  
圣行



早晨圣行的言辞

# 睡觉之前的圣行



**01** 用手抹去脸上的睡意。脑威及伊本·哈扎尔鼓励这样做，引自《穆斯林圣训实录》：“当真主的使者（祈主福安之）睡醒的时候，就起身用手抹脸，去除睡意。”

**02** 念祈祷词：“赞颂真主，他在使我们死亡之后又使我们复活，复活只归于他。”（引自《布哈里圣训实录》）

**03** 刷牙。当真主的使者（祈主福安之）在夜里醒来的时候，他就用牙刷（一种灌木枝）刷牙。（引自《布哈里圣训实录》及《穆斯林圣训实录》）

这样做的哲理：（一）使头脑清醒。（二）去除口气。

## 晨礼的圣行

01 主命拜前轻快礼两拜圣行拜。阿伊莎（愿主喜悦之）传述：“安拉的使者（祈主福安之）在晨礼的外宣礼和内宣礼间隔期间，通常礼两拜轻快的拜功。”（《布哈里圣训实录》及《穆斯林圣训实录》）

02 在第一拜中念诵：“你们说：“我们信我们所受的启示……”（《古兰经》第二章一三六节）；在第二拜中念诵：“当尔撒确知众人不信道的时候……”（《古兰经》第三章五二节），另一传述中，先知在第二拜念诵：“你说：“信奉天经的人啊……”（《古兰经》第三章六四节）

03 晨礼完成后稍躺片刻。当先知（祈主福安之）礼完晨礼的拜功后，通常侧身靠右稍躺片刻。（《布哈里圣训实录》）

所以，当你礼完晨礼后，在家中稍躺片刻，以遵循圣行——即便是几分钟也罢。

# 早晨圣行的言辞

**01** 念诵《宝座的经文》（《古兰经》第二章二五五节）。念诵这节经文的回赐：“谁在早晨念诵它，便从精灵的伤害上得到护佑，直至夜晚；谁在夜晚念诵它，便从精灵的伤害上得到护佑直至早晨。”（《奈萨仪圣训集》，阿尔巴尼认定为正确的圣训）

**02** 念诵三个求护章——《忠诚章》、《曙光章》和《世人章》（《古兰经》最后三章）；念诵的回赐：“谁在早晨念诵它们三遍，在晚上也念诵它们三遍，便从所有的伤害上得到护佑。”（《达伍德圣训集》及《铁尔密济圣训集》）

**03** 念诵下列祈祷词：“早晨来临了，国权只归于安拉，一切赞颂只归安拉，除安拉外绝无应受崇拜者，他是独一无二偶的，国权只归于他，赞颂只归于他，他对于万事是全能的。主啊，我向你祈求今天的好以及今后的好，我求你从今天的恶及今后的恶上保护我。主啊，求你从懒惰及罪恶上护佑我。主啊，求你保护我免遭火狱的刑罚及坟坑的惩罚。”（《穆斯林圣训实录》）在晚上的时候念诵时，将“早晨来临了”改为“夜晚降临了”，将“主啊，我向你祈求今天的好……”改为“主啊，我向你祈求今晚的好……”

**04** 念诵：“主啊，凭着你我们进入了早晨，凭着你我们进入了黑夜，凭着你我们生，凭着你我们死，复活只归你掌握。”（《铁尔密济圣训集》）  
如果是在晚上，则念诵：“主啊，凭着你我们进入了黑夜，凭着你我们进入了早晨，凭着你我们生，凭着你我们死，结局只归你掌握。”

**05** 念诵：“主啊，你是我的养主，除你外绝无应受崇拜者，你创造了我，我是你的仆人，我尽己所能遵从与你的约定，我求你从你所创造的恶上护佑，我带着你对我的恩典归向你，带着我的罪过归向你，求你饶恕我吧，除你之外绝无饶恕罪恶者。”（《布哈里圣训实录》）  
念诵这一祈祷词的结果：“谁在夜晚虔诚地念诵一遍后，在夜间逝世了，得以进入天堂。在造成念诵也是一样。”（《布哈里圣训实录》）

**06** 念诵：“主啊，我在早晨向你作证，向负担你宝座的（天使）、向你的众天使以及你所创造的一切作证：你是安拉，除你之外绝无应受崇拜者，你是独一无二的，穆罕默德是你的仆人和使者。”念诵四次。（《艾卜·达伍德圣训集》及《奈萨仪圣训集》）念诵的结果：“谁在早晨或晚上念诵四次，安拉使他免于火狱的刑罚。”  
\*如果是在晚上，则开头改为“主啊，我在晚上向你作证……”

**07** 念诵：“主啊，我在这个早晨所拥有的恩典，或你的任何造物所拥有的恩典，都来自于你，你是独一无二的，一切赞颂与感谢都归于你。”（《艾卜·达伍德圣训集》）念诵的结果：“谁在早晨念诵，他便完成了整个白天感谢；谁在晚上念诵，他边完成了整个夜晚的感谢。”



**08** 念诵下列祈祷词三遍：“主啊，求你保护我的身体；主啊，求你保护我的听觉；主啊，求你保护我的视觉。除你之外绝无应受崇拜者。主啊，我确向你求护佑，免于悖逆和贫困；求你从坟墓的刑罚上护佑我。除你之外绝无应受崇拜者。”（《艾卜·达伍德圣训集》及《艾哈迈德圣训集》）

**09** 念诵下列赞词七遍：“安拉是使我满足的，除他外绝无应受崇拜者，我只托靠他，他是伟大宝座（阿尔什）的主宰。”（《伊本·逊尼圣训集》及《艾卜·达伍德圣训集》）

念诵的结果：“谁在早晨和晚上各念诵七遍，安拉保护他免于今后两世的忧愁。”（上述相同圣训传述）

**10** 念诵：“主啊，我确向你祈求今后两世的宽恕与恩惠；主啊，我确向你祈求在我的教门、生计、家人及钱财中的宽恕与恩惠；主啊，求你从我的前面、后面、右面、左面和上面保护我，求你以你的伟大护佑我免于来自下面的危害。”（《艾卜·达伍德圣训集》及《伊本·马哲圣训集》）

**11** 念诵：“主啊，全知幽玄与见证的主、诸天与大地的创造者、万事万物的主宰，我作证除你外绝无应受崇拜者，我求你护佑我免于自身的罪恶、免于恶魔的罪恶及诡计，不要给自身及其他穆斯林造成伤害。”（《铁尔密济圣训集》及《艾卜·达伍德圣训集》）。

12

念诵三遍：“奉安拉的名义，凭着他的名字，在大地与天空没有任何事物能给人伤害，他是全聪的、是全知的。”（《艾卜·达伍德圣训集》、《铁尔密济圣训集》、《伊本·马哲圣训集》及《艾哈迈德圣训集》）

念诵的结果：“谁在早晨与晚上念诵此言三遍，没有任何事物能伤害他。”（上述相同圣训）

13

念诵三遍：“我喜悦安拉作为我的主宰、伊斯兰作为我的宗教、穆罕默德（祈主福安之）作为我的先知。”（《艾卜·达伍德圣训集》、《铁尔密济圣训集》、《奈萨仪圣训集》及《艾哈迈德圣训集》）

念诵的结果：“谁在早晚各念诵三遍，安拉在复生日喜悦他。”（上述相同圣训）

14

念诵“永活之主、自立之主啊，我寻求你的慈悯，求你改善我的所有事情，片刻都不要离开我。”（《哈基姆圣训》，其认定为正确的圣训，扎哈比亦认可）

15

念诵：“我们进入了早晨——凭着伊斯兰教、忠实的言辞、我们的先知穆罕默德的宗教，也是我们的祖先易卜拉欣的宗教，他是中正的穆斯林，而非以物配主者。”（《艾哈迈德圣训集》）

16

念诵：“苏布哈南拉席、瓦比哈姆迪席（赞颂安拉清净并赞美他）”一百次。（《穆斯林圣训实录》）念诵的结果：“谁在早晚各念诵一百次，在复生日没有人比他更优越——除了相同念诵或更多念诵者外。”以及“谁念诵它，罪过将得到恕饶——即使其罪过多如大海中的泡沫也罢。”





昼夜

的一千个  
圣行



夜间记忆

昼夜

的一千个

圣行

# 夜间拜的圣行

安拉的使者（祈主福安之）说：  
“莱买丹月之后最贵重的斋戒就是禁月的斋戒；主命拜之外的拜功，最贵重的就是夜间的拜功。”  
（《穆斯林圣训实录》）



01

夜间拜的次数最好为十一拜或十三拜。《布哈里圣训实录》中记载：“先知（祈主福安之）通常礼十一拜夜间拜。”而另一传述记载：“先知（祈主福安之）通常礼十三拜夜间拜。”  
（《布哈里圣训实录》）

02

使用牙刷棍清洁牙齿，在站立时念诵《古兰经·伊姆兰的家属章》的最后部分，即从“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。”（第190节）到这一章的最后。

03

使用牙刷棍清洁牙齿，在站立时念诵《古兰经·伊姆兰的家属章》的最后部分，即从“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。”（第190节）到这一章的最后。



**04** 以轻快的两拜作为夜间拜的开始，活动身体并为余下拜功做准备。安拉的使者（祈主福安之）说：“当你们中有人礼夜间拜的时候，让他以轻快的两拜开始。”（《穆斯林圣训实录》）

**05** 以下列来自先知（祈主福安之）的祈祷词开始夜间拜：“主啊！加百利、米卡伊勒、伊斯拉菲勒的主，诸天与大地的化育主、知晓一切隐微与明显的主！你裁决你的众仆间的的分歧。求你在纷乱中引导我以真理，你的确引导你所意欲的人以正道。”（《穆斯林圣训实录》）

**06** 延长夜间拜。有人问安拉的使者（祈主福安之）：“什么样的拜功最贵？”他回答说：“长久站立的拜功。”（《穆斯林圣训实录》）

**07** 在念到有关惩罚的经文时，求真主护佑，说：“我祈求真主护佑，免遭来自真主的惩罚。”；在念到有关慈悯的经文时，求真主的慈悯，说：“主啊，我的确向你祈求恩惠。”；在念到有关真主大能的经文时，赞颂真主。

# 奇数拜的圣行



**01** 礼三拜奇数拜（卫特尔拜）的人，在第一拜的《开端章》念完之后，念诵《至尊章》（《古兰经》第八十七章）：“**你当赞颂你至尊主的大名超绝万物……**”；在第二拜的《开端章》之后念诵《不信道者章》（《古兰经》第一零九章）：“**你说：‘不信道的人们啊……’**”；在第三拜的《开端章》之后则念诵《忠诚章》（《古兰经》第一一二章）：“**你说：他是真主，是独一无二的主……**”（传自《艾卜·达伍德圣训集》、《铁尔密济圣训集》以及《伊本·马哲圣训集》）

**02** 在礼完奇数拜之后，念诵：“**赞颂圣洁的主清净**”三遍，在三遍念完后，提高拉长声音加念：“**众天使与‘鲁哈’的主。**”（《艾卜·达伍德圣训集》及《奈萨仪圣训集》）

# 睡觉之前的圣行

- 01 念诵：“主啊，凭着你的尊名，我死、我活。”  
（《布哈里圣训实录》）
- 02 合拢两手掌，然后对其吹气，念诵《忠诚章》、《曙光章》和《世人章》（《古兰经》最后三章），然后用双手从头脸开始尽可能地抹自己的身体，重复做三次。（《布哈里圣训实录》）
- 03 念诵《宝座的经文》（《古兰经》第二章二五五节）（《布哈里圣训实录》）  
念诵这节经文的结果：“谁念诵这节经文，安拉保护他，恶魔不能接近他。”（上述同一圣训）
- 04 念诵：“我的主啊，奉你的名义，我睡下、我起身。如果你留下我的灵魂，求你慈悯它；如果你取出它，求你将其存放在你的清廉仆人的行列中。”（《布哈里圣训实录》与《穆斯林圣训实录》）
- 05 念诵：“主啊，你创造了我的生命，你将使它结束。我的死、我的生都归于你。如果你使它生，求你保护它；如果你使它死，求你饶恕它。主啊，我的确向你祈求恩惠。”（《穆斯林圣训实录》）

06 念诵三遍：“主啊，在你复活仆人之日，求你保护我。”念诵时将右手置于脸颊下。（《艾卜·达伍德圣训集》和《铁尔密济圣训集》）

07 念诵：“赞主清净”三十三次，“万赞归主”三十三次，“真主至大”三十四次。（《布哈里圣训实录》及《穆斯林圣训实录》）

08 念诵：“一切赞颂全归安拉，他给我们吃、给我们饮、使我们满足、给我们庇护，除他外别无使我们满足者和给我们保护者。”（《穆斯林圣训实录》）

09 念诵：“主啊，全知幽玄与见证的主、创造诸天与大地的主、万事万物的主宰啊，我作证除你外别无应受崇拜的，我向你求护免遭自身及恶魔与其同党的伤害，保护我不要对自身及穆斯林造成伤害。”（《艾卜·达伍德圣训集》和《铁尔密济圣训集》）

10 念诵：“主啊，我的生命交给你，我的事情委托你，我的面容朝向你，我的生计托付你。我渴望你的恩赐、害怕你的惩罚，除你外不再有避难处和庇护所。我皈信你所降示的经典和你所派遣的先知。”（《布哈里圣训实录》及《穆斯林圣训实录》）

11 念诵：“主啊，七层天与伟大‘阿尔什’（宝座）的主啊，我们及万物的养主、创造爱与心愿的主、降示《讨拉特》、《引芝勒》和《古兰经》的主，我求你保护免遭万事万物的伤害——你确是掌管它的。主啊，你是最初的，在你之前没有任何物；你是最终的，在你之后亦没有任何物；你是明显的，没有任何物比你显著；你是隐微的，没有任何物比你细微。求你完成我们的宗教吧，使我们摆脱贫困而富裕。”（《穆斯林圣训实录》）

12 念诵《黄牛章》（《古兰经》第二章）最后两节经文：“使者确信主所降示他的经典，信士们也确信那部经典……”《圣训》中记述：“谁在夜间念诵这两节经文，得以从所有的恶劣、憎恶和邪恶上脱离。”（《布哈里圣训实录》及《穆斯林圣训实录》）

13 应保持清洁，《圣训》中说：“当你前往床铺之时，做一个小净。”

14 侧朝右边睡。“然后，侧右而睡……”（《布哈里圣训实录》和《穆斯林圣训实录》）

15 将右手置于有脸颊下。“当他睡觉的时候便将右手放在他的脸颊下。”（《艾卜·达伍德圣训集》）

16 扫床铺。“当你们想要上床的时候，要扫一下床铺……因为他不知道在他之后留下了什么……”（《布哈里圣训实录》和《穆斯林圣训实录》）

## 实践这些圣行的结果：

- 1- 如果一个穆斯林在睡觉前坚持这些圣行，将会被记录上一百件的施舍。因为先知（祈主福安之）说：“每一个清净词（赞主清净）是施舍、每一个大赞词（安拉至大）是施舍、每一个赞主词（万赞归主）是施舍、每一个清真言（除安拉外别无应受崇拜的）是施舍……”
- 2- 如果一个穆斯林在睡觉前坚持这些圣行，天堂中将有一百棵树为他植下。这是根据前述《伊本·马哲圣训集》中关于拜后赞词回赐的圣训叙述。
- 3- 安拉将在这夜里保护他的这个仆人远离恶魔、赐他平安、脱离伤害和灾难。
- 4- 这个仆人以纪念安拉、顺服安拉、托靠安拉、向安拉求助、认主独一而结束这一天。







昼夜  
的一千个  
圣行



记忆的证据

# 出入厕的圣行



**01** 进的时候先迈左脚，出的时候先迈右脚。

**02** 入厕的祈祷词：“主啊，求你从男女恶魔（的伤害）上护佑我。”（《布哈里圣训实录》及《穆斯林圣训实录》）

**03** 出厕的祈祷词：“主啊，求你饶恕我的罪过。”  
（除《奈萨仪圣训集》之外的所有圣训集）

人们每天上厕所数次，每次进去的时候可遵两个圣行，出来的时候又可遵两个圣行。

# 洗小净的圣行



**01** 念“太斯米”开始（即：奉至仁至慈的真主之名）。

**02** 洗两手掌三次。

**03** 洗脸前先漱口呛鼻。

**04** 以左手擤鼻涕。圣训记载先知洗小净时“洗两手三次，然后漱口，然后呛鼻，然后擤鼻涕，然后洗脸三次……”（《布哈里圣训实录》及《穆斯林圣训实录》）

**05** 五、 在没有封斋的情况下，深度漱口呛鼻。圣训记载：“除封斋外，呛鼻要深入。”（《铁尔密济圣训集》、《艾卜·达伍德圣训集》、《伊本·马哲圣训集》以及《奈萨仪圣训集》）

深度漱口的意思是：让水充满整个口腔。

深度呛鼻的意思是：让水达到鼻腔根部。

**06** 漱口呛鼻用同一捧水。圣训记载：“他（先知）把手深入（一个装水的容器中），捧了一捧水漱口呛鼻。”（《布哈里圣训实录》及《穆斯林圣训实录》）

07 漱口前用牙刷棍清洁牙齿。圣训记载：“如果不是怕我的教生困难，我必定要求他们每次小净都要刷牙。”（《艾哈迈德圣训集》及《奈萨仪圣训集》）

08 洗脸的时候用湿手指搜洗浓密的胡须。圣训记载：“先知（祈主福安之）洗小净时用湿手指搜洗他的胡须。”（《铁尔密济圣训集》）

09 抹全头。具体做法是：用湿手从前额一直抹到后脖颈，再从脖颈返回抹到前额。圣训传述：“真主的使者（祈主福安之）抹头时一直从前抹到后。”（《布哈里圣训实录》及《穆斯林圣训实录》）

10 搜洗指缝与趾缝。先知（祈主福安之）说：“你们应完美小净，搜洗指缝。”（《铁尔密济圣训集》、《艾卜·达伍德圣训集》、《伊本·马哲圣训集》以及《奈萨仪圣训集》）

11 先由后左。圣训记载：“真主的使者（祈主福安之）喜爱凡事自右边开始，如做小净、梳头、走路、穿鞋等。”（《布哈里圣训实录》及《穆斯林圣训实录》）

十二、在洗脸、两手和两脚时，每个部位洗三次。

12 当小净完毕的时候念作证言和清真言。先知（祈主福安之）说：“谁在做完小净之后念诵：‘我作证除安拉外别无主宰，他是独一无二的；我又作证穆罕默德是真主的仆人和使者。’天堂里将有八道门为他而打开，他可以进入其中任何一道。”（《穆斯林圣训实录》）

13 在家中做小净。先知（祈主福安之）说：“谁在自己家中作完小净，然后步行到清真寺去礼拜，他迈出一步，真主为他勾销一件罪过，再迈出一步，真主提升他一个品级。”

15 搓洗应洗的肢体。

16 节约用水。圣训记载：“真主的使者（祈主福安之）洗小净时节约用水。”（《布哈里圣训实录》及《穆斯林圣训实录》）

17 洗四肢时延伸主命的下限。圣训记载：“艾卜·胡赖勒（愿主喜悦之）做小净，当洗手时洗到了上臂（主命下限到手肘），洗脚时洗到了小腿（主命下限到脚踝），他说：‘我看到真主的使者（祈主福安之）就是这样洗小净的。’”（《穆斯林圣训实录》）

18 小净完毕后礼两拜副功拜。真主的使者（祈主福安之）说：“谁按照我做小净的方式做了小净，然后礼了两拜副功拜，而在其中没有私心杂念的话，他以前的罪过将被勾销。”（《布哈里圣训实录》及《穆斯林圣训实录》）



19 全美小净。即：完美地清洗每一肢体部位。  
1 穆斯林们每一个昼夜洗小净数次——某些人洗五次，某些礼上午拜和夜间拜的人洗得可能更多。当洗小净的时候遵照这些圣行来做，将得重复加倍的惠赐。

洗小净时实践这些圣行的结果：

真主的使者（祈主福安之）说：“谁洗小净时全美了小净，他的罪过将从其体内消除——甚至从他的指甲缝里消除。”（《穆斯林圣训实录》）

# 使用牙刷棍清洁牙齿



一天中有一些特定的时间，穆斯林们使用牙刷棍（阿拉伯地区的一种用于清洁牙齿的灌木枝）清洁牙齿较好。

- 真主的使者（祈主福安之）说：“如果不是担心令我的教生们困难，我必定要命令他们每次礼拜都用牙刷棍清洁牙齿。”（《布哈里圣训实录》及《穆斯林圣训实录》）
- 穆斯林们每一昼夜使用牙刷棍的次数不低于二十次，分别是：— 礼拜的时候：五次主命拜、特定的圣行拜、上午拜和卫特尔拜（奇数拜）；— 进家的时候：阿依莎（愿主喜悦之）传述：真主的使者（祈主福安之）每次进入家门的时候都要先用牙刷棍清洁牙齿。（《穆斯林圣训实录》）— 读《古兰经》的时候：以此清除口气；— 睡醒的时候；— 做小净的时候：真主的使者（祈主福安之）说：“使用牙刷棍清洁口腔，将获真主的喜悦。”（《艾哈迈德圣训集》）
- 实践这一圣行的结果：  
获得清高真主的喜悦；  
清洁口腔。

昼夜

的一千个  
圣行

# 穿鞋的圣行

真主的使者（祈主福安之）说：“当你们穿鞋的时候，先穿右脚；当脱鞋的时候，先脱左脚；要穿就两只都穿，要脱就两只都脱（不要穿一只脚而光一只脚）。”（《穆斯林圣训实录》）

穆斯林们昼夜间可以遵从这一圣行数次：进出清真寺礼拜殿时、进出浴室时、出门上班时等等。在每次穿鞋或脱鞋的时候遵从圣行，将给穆斯林们带来益处和回赐，以期全面遵照圣行。



## 穿衣的圣行



人们昼夜间常做的一件事情是脱衣服和穿衣服——或是为了沐浴或是为了睡觉或其它原因：

脱衣服和穿衣服时的圣行：

**01** 无论是脱还是穿，都奉真主的尊名开始；脑威说：“**在所有的工作中奉真主的尊名开始，是可嘉的。**”

**02** 当先知（祈主福安之）穿衣服或者衫子或者披风或者打缠头的时候，他说：“**主啊！我向你祈求好及好的事物，求你从恶及恶的事物上护佑我。**”（《艾卜·达伍德圣训集》、《铁尔密济圣训集》、《艾哈迈德圣训集》，伊本·哈巴尼及哈基姆根据穆斯林的圣训标准鉴定为正确可靠的圣训）

**03** 穿衣服的时候从右边开始；真主的使者（祈主福安之）说：“**当你们穿衣服的时候，就从你们的右边开始。**”（《铁尔密济圣训集》、《艾卜达伍德圣训集》及《伊本·马哲圣训集》正确可靠的圣训）

**04** 脱衣服和裤子的时候先脱左边再脱右边。



# 进出家门的圣行

脑威说：“奉真主的尊名开始、多纪念真主是可嘉的。”

**01** 念真主：在进家的时候纪念真主。真主的使者（祈主福安之）说：“当一个人进家的时候纪念真主、在吃东西的时候也纪念真主，恶魔将对自己的同伴们说：‘今夜你们没吃的也没住的了。’”

（《穆斯林圣训实录》）

**02** 进门时祈祷：先知（祈主福安之）说：“你们说：‘主啊！我向你祈求进去的好与出来的好，奉真主的尊名我们进去，奉真主的尊名我们出来，我们托靠我们的养主安拉。’然后向家人致祝安词。”（《艾卜·达伍德圣训》）

**03** 使用牙刷棍清洁牙齿：圣训传述：“当先知（祈主福安之）进家的时候首先用牙刷棍清洁牙齿。”（《穆斯林圣训实录》）

**04** 致祝安词（色兰）：清高的真主说：“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。”（《古兰经》24: 6）



如果一个穆斯林每天的五番拜到清真寺礼完后回家，都遵照圣行的话，他一天中光进家门就可遵二十个圣行。

- 至于出门的圣行，先知（祈主福安之）说：“一个人出门时念：‘奉真主的尊名，我托靠真主，无法无力只凭真主。’他将得到真主的保证、保护与指引，恶魔对他退避三舍。”（《铁尔密济圣训集》）
- 一个穆斯林每昼夜出家门数次：出门到清真寺礼拜；出门工作；为家事出门等等。当每次出门的时候实践这一圣行，将获得巨大的回赐。

### \* 实践这些圣行的结果：

- 01 从今后两世所有事物上获得保证；
- 02 从所有的伤害上获得保护——无论是来自精灵还是人类的伤害；
- 03 从所有的宗教和世俗事情上获得真主的指引，远离迷误。

昼夜

的一千个

圣行

# 到清真寺的圣行



**01** 早到清真寺：先知（祈主福安之）说：“如果人们知道宣礼（召唤人们来礼拜）及礼拜时站第一排的尊贵，必然争抢着去做——即使是通过拈阄也罢；如果人们知道早到清真寺的回赐，他们将会竞争而前；如果人们知道晨礼及宵礼的好处，他们即便爬行也要前去。”（《布哈里圣训实录》及《穆斯林圣训实录》）

**02** 前往清真寺的祈祷词：“主啊，求你使我的心中有光、舌上有光，求你使我的听觉有光、视觉有光，求你使我后面有光、前面也有光，求你使我的上面有光、下面也有光。主啊，求你赐我光明。”（《穆斯林圣训实录》）

**03** 庄重前往：真主的使者（祈主福安之）说：“当你们听到内宣礼成立的时候，应沉稳庄重地走去礼拜……”（《布哈里圣训实录》及《穆斯林圣训实录》）

**04** 步行前往清真寺：众法学家们主张走小步并放缓前往清真寺的步伐是圣行，以获得更多的回赐。真主的使者（祈主福安之）说：“我指示你们一件事，真主借此消除你们的罪过、提高你们的品级，好吗？”众圣门弟子说：“真主的使者啊，当然好了。”先知就提到了“增多前往清真寺的步伐……”（《穆斯林圣训实录》）

**05** 进入清真寺的祈祷词：“主啊，求你为我打开你的慈悯之门。”进入清真寺时应赞圣（祝先知平安），然后祈祷“主啊，求你为我打开你的慈悯之门。”（《奈萨仪圣训集》、《伊本·马哲圣训集》、《伊本·胡则玛圣训集》以及《伊本·哈巴尼圣训集》）



**06** 进入清真寺的时候先迈右脚：艾奈斯·本·马立克（愿主喜悦之）说：“进入清真寺的时候先迈右脚，出的时候先迈左脚，这是圣行。”（哈基姆与则哈比据伊玛目穆斯林的标准判定为正确的圣训。）

**07** 站立第一排：先知（祈主福安之）说：“如果人们知道宣礼（召唤人们来礼拜）及礼拜时站第一排的尊贵，必然争抢着去做——即使是通过拈阄也罢……”（《布哈里圣训实录》及《穆斯林圣训实录》）



**08** 出清真寺的祈祷词：先知（祈主福安之）说：“当人出清真寺的时候，让他念：‘主啊，我的确向你祈求恩惠。’”（《穆斯林圣训实录》，在《奈萨仪圣训集》中增加了赞圣一项）

**09** 出清真寺的时候先迈左脚：艾奈斯·本·马立克（愿主喜悦之）说：“进入清真寺的时候先迈右脚，出的时候先迈左脚，这是圣行。”

**10** 礼庆贺清真寺的拜功：先知（祈主福安之）说：“当你们中有人进入清真寺时，让他先礼两拜庆贺清真寺的拜功再坐下。”（《布哈里圣训实录》及《穆斯林圣训实录》）

沙菲尔教长说：“即便是在不适宜礼拜的时间，礼庆贺清真寺的拜功也是合法的。”

哈菲兹说：“众法学家一致认定礼庆贺清真寺的拜功是圣行。”

如果穆斯林每天去清真寺礼五番拜都遵照上述圣行的话，他每天又多遵循了五十个圣行。

昼夜

的一千个  
圣行

# 外宣礼的圣行



正如伊本·盖伊姆在《扎德·马阿德》一书中所述，外宣礼的圣行是五件：

**01** 应答宣礼：听到宣礼的人跟随宣礼员说同样的言辞——除了听到“快来礼拜”与“快来成功”这两句时回答说“无法无力，只凭真主”。（《布哈里圣训实录》与《穆斯林圣训实录》）

遵循这一圣行的结果：获得天堂的报酬——如《穆斯林圣训实录》中所言。

**02** 听到宣礼者念诵：“我作证除安拉外别无主宰，穆罕默德是安拉的使者。我喜悦安拉作为我的主宰、伊斯兰作为我的宗教、穆罕默德作为我的先知。”（《穆斯林圣训实录》）

遵循这一圣行的结果：罪恶得到饶恕——正如同同一圣训中所述。

# 03

祝福先知（祈主福安之）：在宣礼结束后祈求真主赐福先知并赐他平安。最好的祝福就是易卜拉欣式的祝福，即：“主啊，求你慈悯穆罕默德及其家属，就如同你慈悯易卜拉欣你及其家属一样，你确是可颂的、荣耀的主。主啊，求你赐福穆罕默德及其家属，就如同你赐福易卜拉欣及其家属一样，你确是可颂的、荣耀的主。”（《布哈里圣训实录》）

先知（祈主福安之）说：“当你们听到宣礼员召唤礼拜的时候，就重复宣礼员的言辞，然后祈求真主赐福我。谁祝福我一次，真主将慈悯他十次。”（《穆斯林圣训实录》）

遵循这一圣行的结果：真主慈悯其仆人十次。



# 04

祝福先知后的念词：“主啊，你是这一完美的召唤及确定拜功的主！求你赐给穆罕默德说情权与恩惠，并赋予他你所应许他的崇高品级。”（《布哈里圣训实录》）

遵循这一圣行的结果：将获得先知（祈主福安之）的说情。

# 05

最后为自己向真主祈祷，寻求真主的恩惠，因为这一时刻的祈祷是受应答的。真主的使者（祈主福安之）说：“当宣礼员召唤礼拜的时候，你说与他同样的言辞。当宣礼结束后，你向真主祈祷你所想要的，真主将会应答。”（《艾卜·达伍德圣训集》，哈菲兹·本·哈扎尔定为良好的圣训，伊本·哈巴尼定为正确的圣训）

穆斯林在听到宣礼时遵循这些，一天中将实践二十五个圣行。

# 内宣礼的圣行



上一篇所述外宣礼圣行中的前四个圣行，依然适用于内宣礼。在内宣礼时遵循它们，每天又多增加二十个圣行。

无论是外宣礼还是内宣礼，遵从以下条款是嘉仪，将获得真主的回赐：

- 01 面向天房；
- 02 站立；
- 03 外宣礼时，宣礼者具备小净是嘉仪；而内宣礼时，内宣礼者具备小净是内宣礼成立的要素之一；
- 04 在听闻两宣礼时不要谈话，在内宣礼与礼拜的间隔时也不要谈话；
- 05 内宣礼时保持稳定；
- 06 外宣礼念到真主的尊名时加重语调明念，而内宣礼时可以速念；
- 07 外宣礼时，宣礼员将手指置于两耳；
- 08 外宣礼时拉长并提高声音，内宣礼时声音相对降低；
- 09 在外宣礼与内宣礼之间间隔一段时间。据圣训传述，两宣礼间隔期间可以礼两拜拜功、念赞主词，也可以闲坐或说话。但在昏礼中的两宣礼间隔应缩短，其间可只留片刻的呼吸时间，部分教法学家主张在晨礼的两宣礼间不宜谈话，因为间隔期间（从家到清真寺）行路为重。
- 10 回答两宣礼，重复其念词——除了在听到“拜功已成立”这句时回答“无法无力，只凭真主”。



昼夜

的一千个

圣行

# 在遮挡物后礼拜



真主的使者（祈主福安之）说：

“当你们礼拜的时候，应在遮挡物后面并靠近遮挡物，不要让他人从你与遮挡物中间穿过。”

（《艾卜·达伍德圣训集》、《伊本·马哲圣训集》及《伊本·哈兹玛圣训集》）

- 这一圣训明确告诉我们在礼拜的时候要在前面设一遮挡物——不论是在清真寺还是在家中，也不论是男还是女。某些穆斯林在礼拜的时候前面没有遮挡物，这就让自己脱离了这一圣行。
- 穆斯林们每天可以遵从这一圣行数次——男子在礼特定的圣行拜、上午拜、庆贺拜、奇数拜等时候，妇女在家中礼拜的时候，而在清真寺集体礼主命拜的时候，伊玛目可被认为是跟拜者的遮挡物。

# 关于遮挡物的问题



- 01 遮挡物是指任何树立在礼拜者面前朝向天房的物体，如墙、柱子、棍子等等，没有宽度的限定。
- 02 遮挡物的高度类似于人小腿的高度，约等于两拃。
- 03 从礼拜者站立的地方到遮挡物之间的距离约为三尺，即够礼拜时跪拜的长度。
- 04 无论是领拜的伊玛目还是个人都应设遮挡物——无论是礼主命拜还是副功拜。
- 05 伊玛目之前的遮挡物也就是众跟拜者的遮挡物，所以，在必要时可以允许人从跟拜者中间穿过。

## 实践这一圣行的结果：

- 01 保护拜功不被穿越者打扰；避免视线分散。当礼拜者使用遮挡物时，他只看到遮挡物前自己的空间，可以更专心地思考拜功的意义；
- 02 到遮挡物前自己的空间，可以更专心地思考拜功的意义；
- 03 让其他人在不打扰礼拜者的情况下能穿越行走。

# 昼夜的副功拜



特定的圣行拜：真主的使者（祈主福安之）说：“如果一个真主的穆斯林仆人，每天自愿礼十二拜副功拜的话，真主将在天堂中为他建造一所房屋。”（《穆斯林圣训实录》）

这些副功拜如：晌礼主命拜前的四拜及主命拜后的两拜、昏礼主命拜后的两拜、宵礼主命拜后的两拜以及晨礼主命拜前的两拜。

亲爱的兄弟们：难道你们不想要天堂中的房屋吗？！遵循这一先知的忠告吧，每天除主命拜外再礼十二拜副功拜。

## 01

上午拜：

每一番上午拜等同于三百六十次施舍。人体中有三百六十块骨头，每一块骨头每天都需要施舍以感谢真主的恩典。要做到这点只需礼两拜上午拜就可以了。

艾卜·赞勒（愿主喜悦之）传述：真主的使者（祈主福安之）说：“每天清晨，你们中每个人的每一个关节都要施舍。每一个对真主的赞颂是施舍，命人行善是施舍，止人作恶是施舍。而礼两拜上午拜可获得所有这些的回赐。”（《穆斯林圣训实录》）



艾卜·胡赖勒（愿主喜悦之）传述，他说：“我的挚友先知（祈主福安之）忠告我每个月封三天斋、每天礼两拜上午拜、晚上睡觉之前礼奇数（卫特尔）拜。”（《布哈里圣训实录》及《穆斯林圣训实录》）

上午拜的时间：从日出一刻钟之后到晌礼拜之前一刻钟。

拜数：最少两拜。

最多拜数为：八拜；另有说法不限拜数。

**02** 晡礼的圣行：真主的使者（祈主福安之）说：“愿真主慈悯在晡礼（主命拜）之前礼四拜（副功拜）的人。”（《艾卜·达伍德圣训集》及《铁尔密济圣训集》）

**03** 昏礼的圣行：真主的使者（祈主福安之）说：“你们在昏礼（主命拜）之前礼（副功）拜。”连说两次后，第三次补充说：“对于自愿者。”（《布哈里圣训实录》）

**04** 宵礼的圣行：真主的使者（祈主福安之）说：“在每一外宣礼和内宣礼之间都有拜功。”他连说两遍后，第三遍补充说：“对于自愿者。”（《布哈里圣训实录》及《穆斯林圣训实录》）

昼夜

的一千个

圣行

# 晨礼之后的圣行



先知（祈主福安之）当礼完晨礼之后，通常就坐在礼拜的地方，直到太阳升起。

（《穆斯林圣训实录》）

# 拜功中圣行的言辞

- 01** 开拜祈祷词，即大赞词之后抱手念诵的句子：“主啊，赞你清净！赞美你！你的尊名真吉庆，你的尊严真崇高！除你之外绝无应受崇拜者。”（《布哈里圣训实录》、《穆斯林圣训实录》、《艾卜·达伍德圣训集》以及《铁尔密济圣训集》）
- 另一传述的开拜祈祷词是这样：“主啊，求你使我远离罪恶，就如同你使东方远离西方一样；主啊，求你清洁我的罪过，就如同从白布上清除污渍一样；主阿，求你用水、雪和冰雹清除我的罪恶。”（《布哈里圣训实录》及《穆斯林圣训实录》）
- 02** 在念诵《古兰经》之前先念求护词：“我从受驱逐的恶魔上求真主护佑。”
- 03** 念“太思米”：“奉至人至慈的安拉之名”。
- 04** 在《开端章》结束之后念：阿敏！（意即：心愿如此，就成）
- 05** 在晨礼、聚礼、昏礼以及所有四拜的拜功中，头两拜在念完《开端章》之后再念颂《古兰经》的任何一章。单独礼拜时每一拜念完《开端章》之后都可自愿念诵一章。（跟随伊玛目集体礼拜时，在伊玛目低念的拜中跟拜者念诵经文，而在伊玛目高念的拜中跟拜者则不须念诵。）

**06** 鞠躬后抬头起身时念：“主啊！养育我们的主啊！充满天地的万物的和你所意欲的一切赞颂，统归于你。赞美和赞颂真主的人们啊！我们都是你的仆人，最应该说的就是：主啊！你恩赏时，没有谁能阻挡，你阻挡时，没有谁能受恩赏。有权势者的富贵，对你是毫无用处的。”（《穆斯林圣训实录》）站直后念：“我们的养主啊，一切赞颂都归于你！”

**07** 在鞠躬叩头的时候，增加念诵赞词的次数。

**08** 在两叩头间增加念诵“主啊，求你饶恕我！”的次数。

**09** 末坐的最后念：“主啊，我确向你求护佑，免于火狱的刑罚、坟墓的刑罚、生与死的考验、以及魔王旦查里的磨难。”（《布哈里圣训实录》及《穆斯林圣训实录》）

礼拜者念诵赞主词并不局限于叩头时，在祈祷时多念赞主词，是嘉仪。先知（祈主福安之）说：“仆人在叩头时是最接近真主的，你们应多多地祈祷。”（《穆斯林圣训实录》）

先知（祈主福安之）的一些特定的祈祷词，在《穆斯林的堡垒》一书中有详细记录。

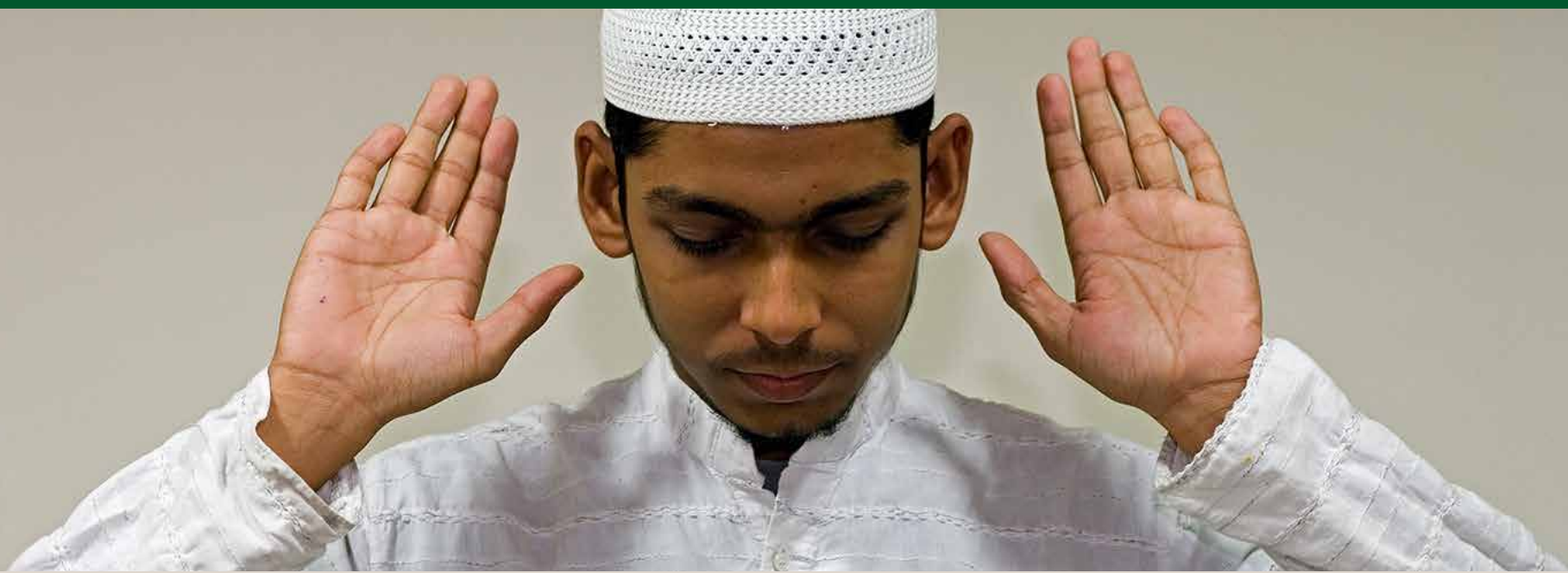
以上的这些念词在每一拜中都重复念诵——开拜祈祷词（在第一拜念诵）和末坐后的祈祷词（在最后一拜念诵）除外。每一天共有十七拜主命拜，实践这些言辞的圣行，每天的主命拜就遵循了一百三十六个圣行，因为每一拜都重复八个圣行。

每一天共有二十五拜的圣行拜，实践这些言辞的圣行，每天的圣行拜就遵循了一百七十五个圣行。如果自愿礼夜间拜、上午拜等副功拜，遵循的圣行数目就更多了。

拜功中只念诵一次而不重复的圣行言辞是：开拜祈祷词和末坐后的祈祷词。

这两个圣行在主命拜中每天可实践十次；而在圣行拜中，每天可实践二十四次；如果自愿礼夜间拜和上午拜或庆贺清真寺的拜功等副功拜，遵循的圣行就更多，得到的回赐就更大

# 拜功中行为的圣行



**01** 开始礼拜的时候，随同大赞词一块抬起双手。

**02** 鞠躬前抬双手。

**03** 鞠躬起身后抬双手。

**04** 四拜的拜功中，当中坐结束起身站立礼第三拜的时候，抬双手。

**05** 在上述圣行的抬手时各手指并拢伸平。

**06** 各手指伸展，掌心面向克尔白天房方向。

**07** 抬手时，手指抬至双肩位置或双耳位置。

**08** 抱手时右手置于左手之上，或以右手扣住左手腕关节。

**09** 眼睛注视叩头处。

**10** 站立时双足分开一定的距离（大致与肩同宽）。

**11** 按读法规则诵读《古兰》经文，并记想经文含义



昼夜

的一千个  
圣行

# 鞠躬时的圣行



**01** 双手手指散开，抓两膝。

**02** 背放平直。

**03** 礼拜者头与背持平，勿高亦勿低。

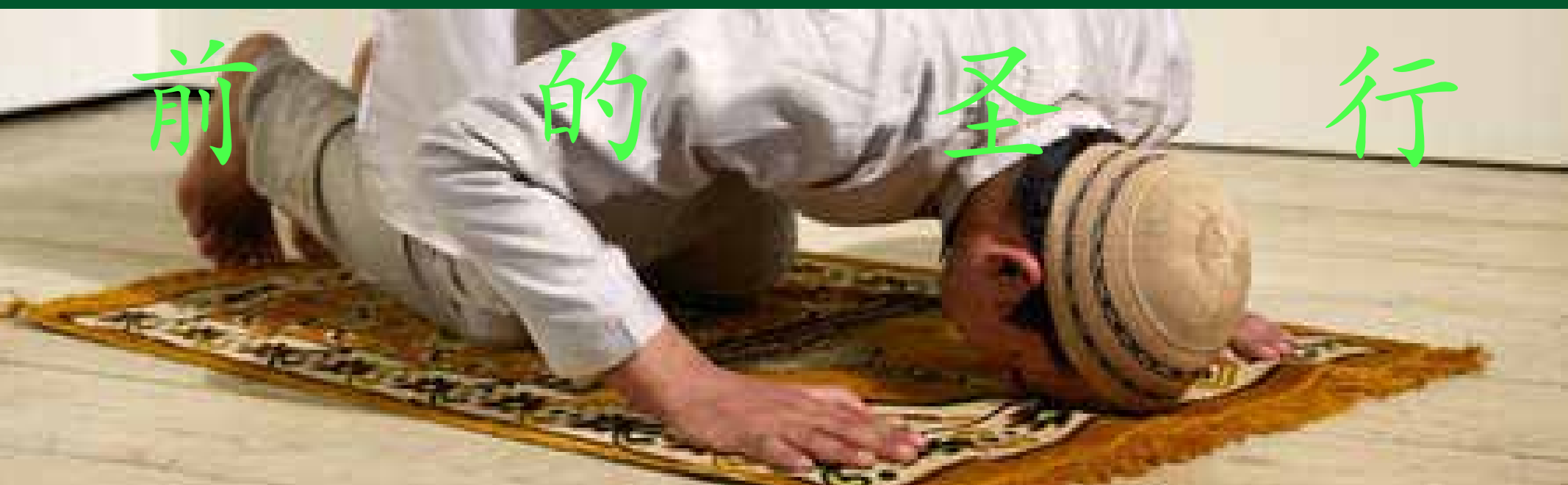
**04** 双臂放空，不贴靠身体两侧。

昼夜

的一千个  
圣行

# 叩头时的圣行睡觉之前

## 前的圣行



**01** 双臂放空，勿贴挤身体两侧。

**02** 大腿勿贴挤肚腹。

**03** 小腿勿贴挤大腿。

**04** 叩头时两膝分开一定距离。

**05** 两脚掌立起。

**06** 脚趾内侧着地。

**07** 叩头时两足靠拢。

**08** 两手放于两肩或两耳的位置。

**09** 两手伸开。

**10** 手指并拢。

**11** 指尖朝向克尔白天房。

- 12** 在两叩头间稍坐，有两种形式：  
 1、立起双足，坐于两脚后跟上；  
 2、立起右足，平铺左足，坐于其上。这也是打中坐时的坐法。  
 至于打末坐时的坐法，则有三种形式：  
 1 立起右足，左足置于右小腿下，臀部坐于地；  
 2 左足置于右小腿下，臀部坐于地，右足不立起，与左足同一方向；  
 3立起右足，左足穿于右小腿与大腿之间，坐于地。
- 13** 打坐时两手放于两大腿上——右手放于右腿，左手放于左腿，手指伸开并拢。
- 14** 打坐时自始至终竖起右手食指。
- 15** 打坐结束后先右后左转头说祝安词出拜。
- 16** 间歇坐。即在第一拜和第三拜叩完第二个头后先坐一下，再起身礼第二拜或第四拜。



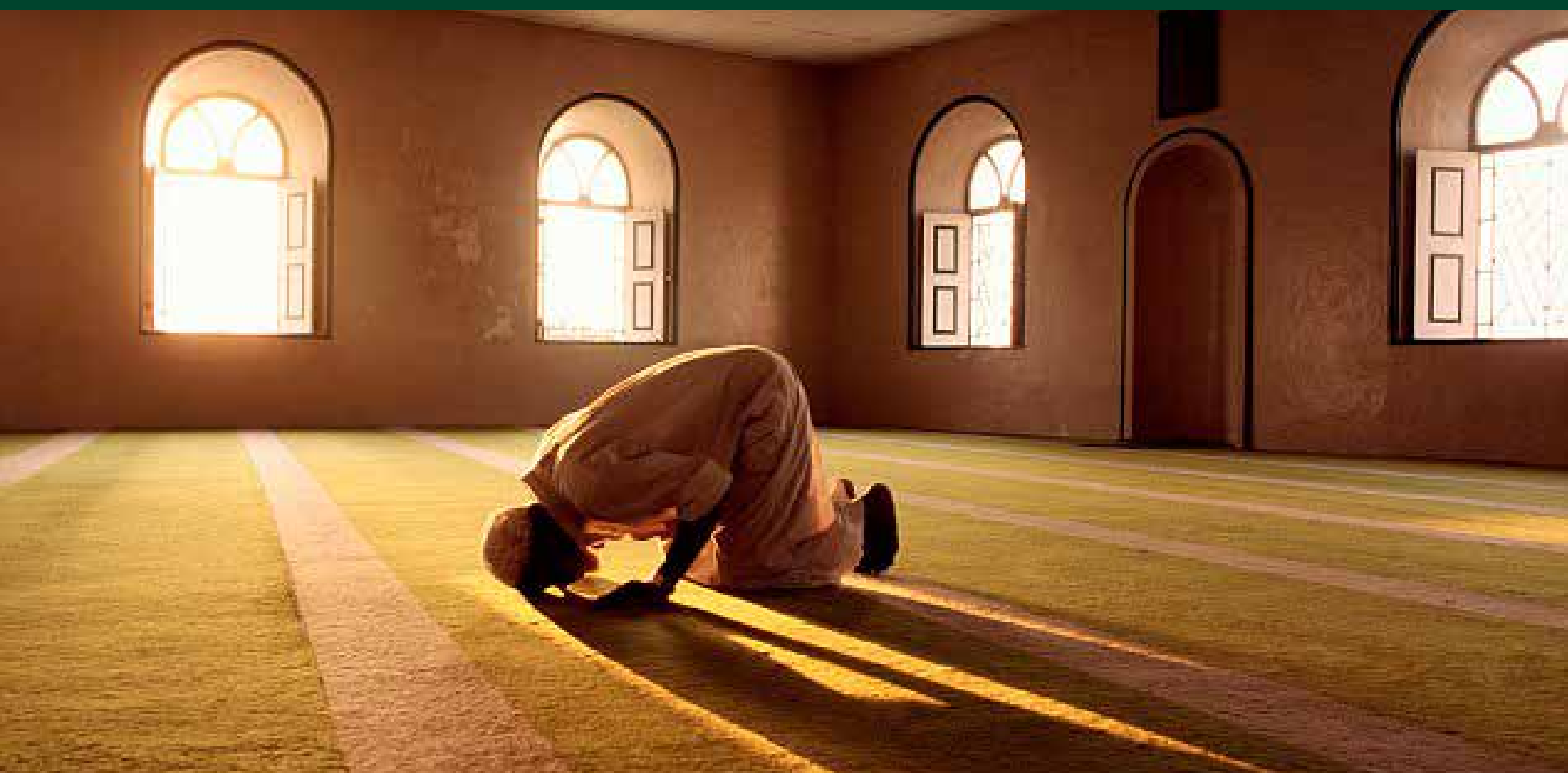
在每一拜都重复的行为的圣行共二十五个，每一天的主命拜中就可履行四百二十五个圣行。

这二十五个行为的圣行在每一拜圣行拜中实践的话，每一昼夜又增加六百二十五个圣行。

如果一个穆斯林礼上午拜和夜间拜等副功拜的话，实践的圣行就更多了。

## 每一番拜中只有一次或两次的圣行是：

- 01 开始礼拜时的抬手；
- 02 礼完第二拜，中坐起来后的抬手；
- 03 打坐时，自始至终竖起右手食指；
- 04 拜功最后先右后左转头说祝安词出拜；
- 05 间歇坐。在四拜的拜功中重复两次，而在两拜的拜功中只有一次——无论主命拜或是副功拜
- 06 末坐时立右足，左足置于右小腿下，坐地。每番拜中这只在末坐时如此。



这些圣行在每一番拜中履行一次——除了打坐时起食指在晨礼之外在每一主命拜中两次、间歇坐在所有四拜的拜功中两次。这些圣行一天中总共重复三十四次。

这些圣行在每一天的圣行拜中可总共履行四十八次。



# 拜功结束后的圣行



**01** 念求恕词：“求真主恕饶我”三遍，然后念：“主啊，你是平安之主，平安只来自于你。具有伟大与尊严的主啊，赞你尊大！”（《穆斯林圣训实录》）

**02** 念诵：“除真主外别无应受崇拜者，他是独一无二的，一切权力和赞颂只归于他，他对于万事是全能的。主啊，你所给予的无人能剥夺，你所剥夺的无人能够给予，有权势者的富贵对你是毫无用处的。”（《布哈里圣训实录》及《穆斯林圣训实录》）

**03** 念诵：“除真主外别无应受崇拜者，他是独一无二的，一切权力和赞颂只归于他，他对于万事是全能的。无法无力，只凭真主。除真主外别无应受崇拜者，我们只崇拜他。它具有恩惠、恩典与赞美。”（《穆斯林圣训实录》）

**04** 念诵：“赞主清净、万赞归主、真主至大”各三十三遍，然后念：“除安拉外别无应受崇拜者，他是独一无二的，一切权力和赞颂只归于他，他对于万事是全能的。”（《穆斯林圣训实录》）

**05** 念诵：“主啊，求你使我纪念你、感谢你、很好地崇拜你！”（《艾卜·达伍德圣训集》及《奈萨仪圣训集》）

06 念诵：“主啊，我确向你求护佑免于懦弱，求你不要使我活到最恶劣的年纪，求你从今世的诱惑上护佑我、护佑我免遭火狱的刑罚。”（《布哈里圣训实录》）

07 念诵：“主啊，求你在复活日保护我免于你的惩罚。”拜拉传述：“当我们在真主的使者（祈主福安之）后面礼拜的时候，我听到他说：‘主啊，求你在复活日保护我免于你的惩罚。’”（《穆斯林圣训实录》）

08 念诵：“主啊，求你在复活日保护我免于你的惩罚。”拜拉传述：“当我们在真主的使者（祈主福安之）后面礼拜的时候，我听到他说：‘主啊，求你在复活日保护我免于你的惩罚。’”（《穆斯林圣训实录》）

09 念诵《忠诚章》、《曙光章》和《世人章》（《古兰经》的最后三章）（传自《艾卜·达伍德圣训集》、《铁尔密济圣训集》及《奈萨仪圣训集》）  
在晨礼及昏礼后各念诵三遍。

10 念诵《宝座的经文》——《古兰经》第二章第二五五节。（《奈萨仪圣训集》）

11 在昏礼及晨礼后念诵以下赞词十遍：“除真主外绝无应受崇拜者，他是独一无二的，一切国权和赞颂都归于他，他使人活使人死，他对于万事是全能的。”（《铁尔密济圣训集》）

12 以手指指数“泰斯比哈”（即念诵：“赞主清净、万赞归主、真主至大”各三十三遍）

在礼拜处念诵这些赞词，而不更换地点。  
穆斯林在每一番主命拜中遵循这些圣行，一天将实践五十五个圣行。



## 在每番主命拜后实践这些圣行的结果：

**01** 当一个穆斯林坚持在每番拜后念诵这些赞词，相当于施舍五百次。真主的使者（祈主福安之）说：“每一清赞词（赞主清净）都是施舍、每一大赞词（真主至大）是施舍，每一赞主词（万赞归主）是施舍、每一颂主词（除真主外别无应受崇拜者）是施舍……”（《穆斯林圣行实录》）

**02** 当一个穆斯林坚持每天在每番拜功之后都念诵这些赞词，他就在天堂中种下了五百棵树。有一次，当艾卜·胡赖勒（愿主喜悦之）正在植树的时候，真主的使者（祈主福安之）经过他那里，对他说道：“艾卜·胡赖勒啊，我指示你一个更好的植树方式好吗？”他说：“当然好了。”使者说道：“你说：赞主清净、万赞归主、除真主外绝无应受崇拜者、真主至大，你每说一个赞词，真主就在天堂中为你种下一棵树。”（《伊本·马哲圣训集》，阿尔巴尼认定为正确的圣训）

**03** 坚持在每番拜后念诵《宝座的经文》（《古兰经》2：255）的人，在他与天堂之间只间隔死亡，一旦死亡来临他就可进入天堂

**04** 谁坚持念诵这些赞词，他的罪恶将得以消除——即便这些罪恶如大海中的泡沫一样多。（《穆斯林圣训实录》）

**05** 坚持在每番拜后念诵这些赞词者，今后两世都不会遭受失望与羞辱。先知（祈主福安之）说：“念诵和记忆这些赞词者，不会失望……”（《穆斯林圣训实录》）



## 与人见面时的圣行

**01** 致祝安词（色兰）：有人曾问先知（祈主福安之）：“伊斯兰之中，什么是最好的（行为）？”先知回答说：“给（贫民）食物，向你认识和认识的人致祝安词。”（《布哈里圣训实录》及《穆斯林圣训实录》）

个人来到安拉的使者（祈主福安之）那里，对他说道：“按赛俩目尔来一库目（祈安拉赐你平安）。”先知（祈主福安之）回答了他的祝安词，当他坐下来的时候，先知说道：“十件善功。”然后又来了一个人，对先知说道：“按赛俩目尔来一库目，瓦拉哈麦屯拉（祈安拉赐你平安，并慈悯你）。”先知（祈主福安之）回答了他的祝安词，当他坐下的时候，先知说：“二十件善功。”然后，又来了一个人，对先知（祈主福安之）说：“按赛俩目尔来一库目，瓦拉哈麦屯拉，瓦巴来科土胡（祈安拉赐你平安，并慈悯你、给你吉庆）。”先知回答了他的祝安词，然后当他坐下来的时候，先知（祈主福安之）说：“三十件善功。”（《艾卜·达伍德圣训集》，铁尔密济认定为良好的圣训）

请看，前两个人因为没有说完整伊斯兰的祝安词，损失了三十件善功中的多少件啊！每一件善功至少有十倍的回赐，完整的说一句祝安词，至少有三百件善功的回赐。

亲爱的兄弟：我们应该完整地向人说祝安词，以便获得这伟大的回赐。穆斯林在一昼夜间会说多次的祝安词——在进出清真寺时、在进出家门时等等。

亲爱的兄弟：请不要忘记，在我们向人告辞时，完整地说祝安词是圣行，圣训传述：“当你们中有人入席时，让他致祝安词，当他离开时，也让他致祝安词。第一个祝安词与第二个祝安词是一样的。”（《艾卜·达伍德圣训集》及《铁尔密济圣训集》）

当我们在进出清真寺和家门的时候坚持致祝安词，一天中就至少说【20】次；如果加上我们在外出工作、路上遇人或在电话里交谈等情况，次数就更多了。

**02** 微笑：先知（祈主福安之）说：“你们不要轻视任何善功，即便是在与你们的兄弟（穆斯林）相遇时的一个微笑也罢。”（《穆斯林圣训集》）

**03** 握手：先知（祈主福安之）说：“当两个穆斯林相遇时互相握手，在分开之前，他俩得到安拉的恕饶。”（《艾卜·达伍德圣训集》、《铁尔密济圣训集》和《伊本·马哲圣训集》）

脑威说：“要知道，在任何情况下见面时握手，都是嘉仪行为。”

**04** 清高的安拉说：“你（穆罕默德）告诉我的仆人们说：叫他们说这句最优美的话——恶魔必定要离间他们，恶魔确是人类的明敌。”（《古兰经》17：53）



先知（祈主福安之）说：

“善言是一种施舍。”

（《布哈里圣训实录》及  
《穆斯林圣训实录》）

-所谓善言，包括：赞主词、祈祷词、祝安词、真话、美德、良好的礼仪行为。

-善言是奇妙的，因为它能使人心胸舒畅、安宁。

-善言是信士心中具有光明、正信与指引的证据

-尊贵的兄弟：你考虑以善言贯穿你的整个生命了吗？  
你的妻子、孩子、

邻居、朋友、仆人，以及所有与你交往的人，都需要你的善言对待。

# 用餐的圣行



## 用餐前及用餐时的圣行：

- 01 念诵“太思米”，即“奉至仁至慈的安拉之名”。
- 02 用右手吃。
- 03 吃放在自己面前的食物。这一圣行来自圣训：“孩子啊，以安拉的名义开始，用你的右手吃，吃你面前的食物。”（《穆斯林圣训集》）
- 04 如果食物掉落，捡起擦拭后再吃。圣训传述：“当你们中有人掉落食物后，应当在捡起后擦拭污染，然后再吃……”（《穆斯林圣训实录》）
- 05 用三根手指吃。圣训传述：“当先知（祈主福安之）吃东西时，用三根手指。”（《穆斯林圣训实录》）这是先知（祈主福安之）通常的行为，除特殊情况外，这是最好的方式。
- 06 用餐时坐的方式：应双膝跪坐在两足上，或者立起右脚坐于左脚之上。这是嘉仪的行为——如哈菲兹在《法塔赫》一书中的叙述一样。



## 进餐后的圣行：

- 01** 舔盘子及手指：先知（祈主福安之）命令舔手指和盘子，他说：“你们不知道它们中哪里有吉庆。”
- 02** 在吃完之后感谢安拉：“安拉喜悦仆人中那些在用餐后感谢他的人。”（《穆斯林圣训实录》）先知（祈主福安之）在用餐后的祈祷词是这样的：“一切赞颂只归安拉，他赐给了我食物与给养，我自身是无法亦无力的。”
- ▶ 念诵这一祈祷词的结果：“之前的罪过得到恕饶”。（《艾卜·达伍德圣训集》、《铁尔密济圣训集》及《伊本·马哲圣训集》，哈菲兹及阿尔巴尼认定为良好的圣训）

穆斯林们在用餐时遵循这些圣行，按照人们通常的一日三餐来算，一天中最少将遵循十五个圣行。如果除了正餐之外还吃一些副食，那就会实践更多的圣行。

昼夜

的一千个  
圣行

# 喝水的圣行



- 01 念“太思米”，即“奉至仁至慈的安拉之名”
- 02 以右手喝，圣训传述：“孩子啊，以安拉的名义开始，用右手吃。”
- 03 喝水时，在容器外呼吸，意即分三次喝，而不要一次性喝完。“先知（祈主福安之）在喝水时呼吸三次。”（《穆斯林圣训实录》）
- 04 坐着喝。“你们中任何人不要站着喝水。”（《穆斯林圣训实录》）
- 05 在喝完之后感谢安拉。“安拉喜悦仆人中那些在吃完之后感谢他的人及喝完之后感谢他的人。”（《穆斯林圣训实录》）

包括所有的热饮和冷饮，穆斯林每一天中遵循这些圣行一般不少于二十个，或者更多。某些人在喝水时忽视了实践这些圣行，应该注意。

# 家中礼副功拜



**01** 安拉的使者（祈主福安之）说：“除主命拜之外，个人的最好拜功是在家中的礼拜。”（《布哈里圣训实录》及《穆斯林圣训实录》）

**02** 安拉的使者（祈主福安之）说：“在没有人看到的情况下，一个人自愿地礼（副功）拜，比在众目注视之下的礼拜高强二十五倍。”（《艾卜·叶尔里圣训集》，阿尔巴尼认定为正确的圣训）

**03** 安拉的使者（祈主福安之）说：“个人在家中礼的副功拜，比在众人注视下礼的副功拜高贵，就好比主命拜贵过于副功拜一样。”（《推布拉尼圣训集》，阿尔巴尼认定为良好的圣训）

一个穆斯林一昼夜间可以重复这一圣行多次，在礼强调的圣行拜、上午拜、奇数拜等的时候，坚持在家中礼，以获得更大的回赐。

## 实践这一圣行的结果：

**01** 完成敬畏与虔诚，远离沽名钓誉。

**02** 使家中降下慈悯，驱逐恶魔。

**03** 就如同在清真寺礼主命拜有重复加倍的回赐一样，在家中礼副功拜可获得重复加倍的回赐。

昼夜

的一千个

圣行

# 离席起身时的圣行



离席起身时应念诵求恕的祈祷词：“主啊，赞你清静、赞美你！我作证除你外别无应受崇拜的，我向你求恕饶、向你忏悔。”（各大圣训集记述）

每一昼夜中，每一位穆斯林都会有很多次与人同席，细数如下：

- 01 一日三餐时；无疑，这个时候你通常会都与同坐的人交谈。
- 02 当你看见你的一位朋友或一名邻居时；你会与他交谈——即便是站着也罢。
- 03 在工作或学习时；你会与你同坐的朋友或同事（同学）接触成席。
- 04 与你的妻子或孩子同坐时；你与他们谈话，他们也与你交谈。
- 05 乘车外出的路途中；你与身旁的人成席——无论是妻子还是朋友。





## 06 参加讲座或上课时。

请注意一下，如果遵照这个圣行，你在一昼夜中将念诵多少次的赞颂祈祷词，你将随时保持与安拉的联系。每一次你都在赞颂你的主，使他清净污染——“主啊，赞你清净、赞美你！”

遵照这一圣行，你一昼夜中将有多少次地向你的主求恕饶——因你念诵“我向你求恕饶，向你忏悔。”

遵照这一圣行，你将有多少次确定清高安拉的独一无二——主性独一无二、神性独一无二、尊名与属性独一无二，因为你念诵“我作证除你外别无应受崇拜的。”

遵照这一圣行，你的每一昼夜将在认主独一无二、赞主清净、求主恕饶和向主忏悔中度过。

### ▶ 遵照这一圣行的结果：

你在那些坐席间谈话时所犯的过错将得到恕饶。

昼夜

的一千个

圣行

# 无论做任何事情你都要举意端正



安拉的仆人啊，你要知道：任何允许你做的事情——睡觉、饮食、寻求给养等等，都可以转变为能获得成千上万好处的顺主、近主的工作，条件是在从事这些事情的时候举意借此接近安拉。安拉的使者（祈主福安之）说：“一切工作，全凭举意。每个人获得他所举意的……”

（《布哈里圣训实录》及《穆斯林圣训实录》）

例子：穆斯林早早睡觉，是为了起床礼夜间拜和晨礼，那么他的睡觉就成了一种功修。其它任何许可的事项莫不如此。

昼夜

的一千个

圣行

# 利用同一时间做多种功修



利用同一时间进行多种功修的艺术，是珍惜时间者才懂得的。

这是一些在我们的现实生活中可同时从事的功修：

**01** 当一个穆斯林走路或乘车前往清真寺的时候，这个前行本身就是穆斯林可以获得回赐的一种功修，然而他还可以在途中多多地纪念安拉或者背念《古兰经》，在同一时间内从事多种功修。

**02** 当一个穆斯林参加一个没有酒精等非法事物的婚宴时，这种参加本身就是一种功修，然而，他还可以在参加婚宴的同时利用时间向安拉祈祷，或者赞颂纪念安拉。

昼夜

的一千个

圣行

# 随时纪念安拉



**01** 纪念安拉是最基本的功修，因为它在任何时间、任何情况下都是仆人与其创造者之间的纽带。阿伊莎（愿主喜悦之）说：“安拉的使者（祈主福安之）随时纪念安拉。”（《穆斯林圣训实录》）

\*同安拉相联系就是生命，求安拉庇护就是出路，接近安拉就是成功和喜悦，远离安拉就是迷误和损失。

**02** 纪念安拉是信士与伪信士的区别，伪信士的标志就是不纪念安拉——除了极少的时候。

**03** 恶魔只在人们忽略纪念安拉的时候才能战胜人，纪念安拉是保护人们免遭恶魔诡计的堡垒。

\*恶魔喜欢人们忘记纪念安拉。

**04** 纪念安拉是获得幸福的途径。清高的安拉说：“他们信道，他们的心境因记忆真主而安静，真的，一切心境因记忆真主而安静。”（《古兰经》13：28）

# 05

纪念安拉必须持之以恒，天堂里的居民惋惜的事情，只是当他们在世界上时有一个小时的时间没有纪念安拉而任其流逝。（持续纪念安拉，就意味着与安拉的联系持久。）

脑威说：学者们一致同意，在没有大小净、妇女来月经及产血的情况下可以用心、用口纪念安拉，即可以念清赞词（赞主清净）、赞美词（万赞归主）、大赞词（真主至大）、认一词（除安拉外别无应受崇拜的）、祝福安拉的使者（祈主福安之）、做祈祷等——在上述情况下，学者们只对是否允许诵读《古兰经》有分歧。

# 06

谁纪念他的主，他的主就纪念他。清高的安拉说：“故你们当记忆我，（你们记忆我），我就记忆你们；你们当感谢我；不要辜负我。”（《古兰经》2: 152）

如果一个人被告知某位国王在其会议上提到了他的名字并赞扬了他，这个人会感到很荣幸，那么，如果众王之王的安拉提记了他，情况又该如何呢？



# 07

纪念安拉并不意味着口里嘟囔着念词，却心不在焉地忽视尊大安拉、服从安拉。口舌的纪念必须伴随着对每一个单词思考与理解。清高的安拉说：“你当朝夕恭敬而恐惧地纪念你的主，应当低声赞颂他，你不要疏忽。”（《古兰经》7: 205）

\*纪念安拉之人应意识到他所念诵的，心要随同口舌一同纪念，以成为人和主宰之间外在和内在的纽带。

# 思考安拉的恩典

安拉的使者(祈主福安之)说：“你们思考安拉的恩典，而不要思考安拉的本体。”（塔布拉尼及白哈基记述，阿尔巴尼认定为良好的圣训）作为一个穆斯林，每一昼夜间应多次重复的事项之一，就是“感受安拉对自己的恩典”。一昼夜中有多少的情形和场景应使我们考虑和沉思安拉所赋予的恩典，并感赞安拉啊！

- 01 当你前往清真寺的时候，你感受到安拉对你的恩典了吗？你的周围有很多人却没能享受这种恩赐。特别是当你去晨礼的时候，你看一下周围有多少家庭处在沉睡之中——他们就好像已经死亡了一样。
- 02 当你安全地在路上行走的时候，看到路途上的不同景象，你感受到安拉对你的恩典了吗？路上有可能发生一起车祸，而恶魔的声音（流行歌曲）正从车窗里不断传出……。
- 03 当你听到或看到世界上的新闻——饥荒、洪水、瘟疫、灾祸、地震、战争、流离失所——的时候，你感受到安拉对你的恩典了吗？

\*有理智的人啊，这些每一种情形、每一个场景都应让我们真切地感受到安拉对我们的恩典，我们应经常赞美安拉、感谢安拉——他赐给我们正信、健康、宽裕、平安，使我们避免了灾害……

安拉的使者（祈主福安之）说：“谁看到祸患的时候，让他念诵：‘一切赞颂全归安拉，他使我脱离祸患，给我众多优越的恩典。’这样，他就不会受到那一灾祸的伤害。”

（《铁尔密济圣训集》，良好的圣训）

昼夜

的一千个  
圣行

## 每个月封印一次《古兰经》



安拉的使者（祈主福安之）说：

“你每个月读一遍《古兰经》。”

（《艾卜·达伍德圣训集》）

每个月封印一次《古兰经》的方式：

在每一番主命拜前准备十分钟的时间，读上两页《古兰经》，在礼完拜后也读上两页，一天的五次主命拜前后下来就可读完二十页，相当于《古兰经》中的一整册。这样，一个月就能很轻松地封印三十册的《古兰经》。

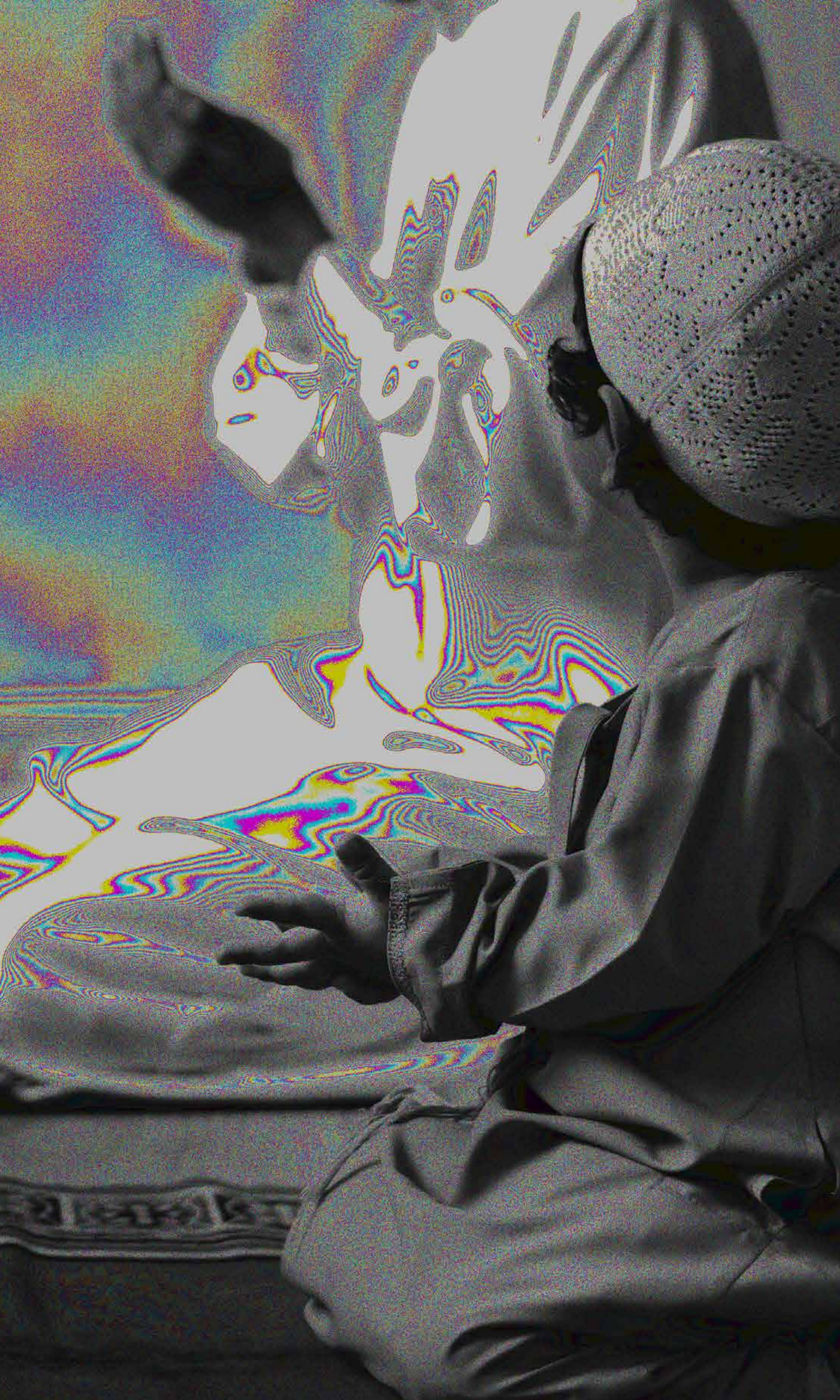


## 结语

这就是一昼夜间的圣行，我们祈求安拉使我们生在使者穆罕默德（祈主福安之）的圣行之中，死也在其中。

一切赞颂全归安拉——众世界的主。





رسول الله



昼夜

的一千个

圣行

GET IT ON  
Google play



Available on the  
App Store

www.rasoulallah.net