

# 礼拜的形式

## ﴿ صفة الصلاة ﴾

[ chinese – صيني ]

穆罕默德·本·伊布拉欣·本·阿布杜拉·艾勒图外洁利

**翻译:**艾布阿布杜拉·艾哈默德·穆士奎

**校正:**李霞

2009 - 1430

islamhouse.com

# ﴿ صفة الصلاة ﴾

« باللغة الصينية »

تأليف: محمد بن إبراهيم بن عبد الله التويجري

ترجمة: أبو عبد الله أحمد بن عبد الله الصيني

مراجعة: لي تشنغ شيا

2009 - 1430

islamhouse.com



## 奉普慈特慈的真主之名

☞-超绝万物的真主为所有的穆斯林男女在每一昼夜里规定五次礼拜，它就是：晌礼、晡礼、昏礼、宵礼和晨礼。

☞-想礼拜者要先洗小净，然后面对朝向站立，接近遮挡物，他与遮挡物之间大约有三尺的距离，他叩头的位置与遮挡物之间大约有可以走过一只羊羔的距离，不要让任何东西从他与遮挡物之间通过，谁从礼拜者与遮挡物之间通过，那么，他确是一个罪人。

艾布朱海米（愿主怜悯他）的传述，他说：**主的使者（愿主赐福之，并使其平安）说：**

عن أبي جهيم رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «لَوْ يَعْلَمُ الْمَارُّ بَيْنَ يَدَيِ الْمُصَلِّيِّ مَاذَا عَلَيْهِ، لَكَانَ أَنْ يَقِفَ أَرْبَعِينَ خَيْرًا لَهُ مِنْ أَنْ يَمُرَّ بَيْنَ يَدَيْهِ». متفق عليه.

**“假若从礼拜者面前经过的人知道他将担负的是什么罪，他一定宁愿站立四十，也比从礼拜者面前经过的要好。”**

①

☞-意欲礼拜者应用心举意自己所要礼的拜，然后抬起双手念入拜时的大赞词（الله أكبر——真主至大），有时可以与大赞词一起抬手，有时可以在大赞词之后抬手，有时可以在大

① 《布哈里圣训集》第 510 段，《穆斯林圣训集》第 507 段

赞词之前抬手。抬手时应伸展手指，两手心对着朝向，抬两手与两肩平行，有时可以抬高到与两耳平行。

有时可以这样做，有时可以那样做，为了复兴圣行，遵守各种法定的礼拜方式。

☞-然后把右手放在左手背、手腕和前臂上，然后把它俩放在胸部；有时用右手抓住左手，然后把它俩放在胸上；有时把右手放在左手臂上，不抓住左臂，并且谦恭地看着叩头的地方。

☞-在先知（愿主赐福之，并使其平安）的纪念词与祈祷词中提到的各种开拜词，其中有：

1- أن يقول: «اللَّهُمَّ بَاعِدْ بَيْنِي وَبَيْنَ خَطَايَايَ كَمَا بَاعَدْتَ بَيْنَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ، اللَّهُمَّ نَقِّنِي مِنْ خَطَايَايَ كَمَا يُنَقَّى الثَّوْبُ الْأَبْيَضُ مِنَ الدَّنَسِ، اللَّهُمَّ اغْسِلْنِي مِنْ خَطَايَايَ بِالْتَّلَجِ وَالْمَاءِ وَالْبَرَدِ». متفق عليه.

①-他说：“主啊！求您把我和我的过错分开，就如同您分开东方与西方一样遥远；主啊！求您清除我的过错，犹如洗涤白色衣服上的污垢一样；主啊！求您用水、冰雪、清凉洗涤我的过错吧！”<sup>①</sup>

2- «سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَبِحَمْدِكَ، وَتَبَارَكَ اسْمُكَ، وَتَعَالَى جَدُّكَ، وَلَا إِلَهَ غَيْرُكَ». أخرجه أبو داود والترمذي

<sup>①</sup> 《布哈里圣训集》第 744 段，《穆斯林圣训集》第 598 段

②- “赞您超绝，主啊！赞颂归于您，您的尊名真吉庆，您的尊荣真清高。除您之外，绝无真正应受崇拜的主宰。”<sup>①</sup>

3- «اللَّهُمَّ رَبَّ جِبْرَائِيلَ وَمِيكَائِيلَ وَإِسْرَافِيلَ، فَاطِرَ السَّمَاوَاتِ 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». أخرجه مسلم.

③- “主啊！养育吉布笠莱、米卡依赖和伊斯拉菲赖的主啊！创造天地的主啊！全知幽玄的、明显的主啊！您是裁决您的仆人们之间分歧的主，凭着您的意欲，当人们对真理发生分歧时，求您引导我吧！您确是引导您所意欲者遵循正道的主。”<sup>②</sup>

4- «اللَّهُ أَكْبَرُ كَبِيرًا، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ كَثِيرًا، وَسُبْحَانَ اللَّهِ بُكْرَةً وَأَصِيلًا». أخرجه

مسلم

④- “赞真主至大无比，多多地赞颂全归真主，早晚赞颂真主超绝万物。”<sup>③</sup>

5- «الْحَمْدُ لِلَّهِ حَمْدًا كَثِيرًا طَيِّبًا مُبَارَكًا فِيهِ». أخرجه مسلم.

⑤- “广多的、美好的、吉祥的赞颂全归真主。”<sup>④</sup>

有时念这个一次，有时念那个一次，为了复兴圣行，遵守多样化的开拜方式。

<sup>①</sup>正确的圣训，《艾布达吾德圣训集》第 775 段，《提勒秘日圣训集》第 243 段

<sup>②</sup>《穆斯林圣训集》第 770 段

<sup>③</sup>《穆斯林圣训集》第 601 段

<sup>④</sup>《穆斯林圣训集》第 600 段

☞ - 然后他低声说：

«أعوذ بالله من الشيطان الرجيم.»

“我求真主保护，免遭被驱逐的恶魔的伤害。”

أو يقول: «أَعُوذُ بِاللَّهِ السَّمِيعِ الْعَلِيمِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ مِنْ هَمَزِهِ، وَنَفْخِهِ وَنَفْثِهِ». أخرجه أبو داود والترمذي

“我求全听彻知的真主保护，免遭被驱逐的恶魔的诽谤、蛊惑和迷惑的伤害。”<sup>①</sup>

☞ - 然后他低声说：

«بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ» متفق عليه

“奉普慈特慈的真主之名。”<sup>②</sup>

☞ - 然后他诵读《开端章》，他在每一节之首都停顿，礼拜中没有诵读《古兰经》的《开端章》者，其礼拜不成，在每一拜中都必须低声诵读《开端章》，除非是在伊玛目高声诵读的礼拜中，跟拜者要静听伊玛目的诵读。

☞ - 每当他诵读完《开端章》时，他都会说：“آمين——主啊！求您准承吧！”伊玛目、或跟拜者、或单独礼拜者，都要拉长自己的声音说：“阿米乃”；在低声诵读的礼拜中，伊玛目与跟拜者一起高声说：“阿米乃”。

<sup>①</sup>优良的圣训，《艾布达吾德圣训集》第 775 段，《提勒秘日圣训集》第 242 段

<sup>②</sup>《布哈里圣训集》第 743 段，《穆斯林圣训集》第 399 段

艾布胡莱赖（愿主喜悦他）的传述，先知（愿主赐福之，并使其平安）说：

عن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال: «إِذَا آمَنَ الْإِمَامُ فَأَمَّنُوا فَإِنَّهُ مَنْ وَافَقَ تَأْمِينَهُ تَأْمِينِ الْمَلَائِكَةِ غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ».

قال ابن شهاب: وكان رسول الله ﷺ يقول: «آمِينَ». متفق عليه

“当伊玛目说‘阿米乃’的时候，你们也应当说‘阿米乃’，如果谁与众天使同时说了‘阿米乃’，那么，他以前所有的罪过都得到了饶恕。”

伊本西哈布说：“主的使者（愿主赐福之，并使其平安）当时说‘阿米乃’。”<sup>①</sup>

☞-在每番拜的前两拜，当念完《开端章》之后，应诵读任何一章经文，或者是诵读《古兰经》中部分容易的经文；由于旅行，或咳嗽，或疾病，或孩子啼哭的缘故，有时他念的长，有时他念的短；在大多数情况下，他在一拜中诵读整章经文；有时他将整章经文一分为二在两拜中诵读，有时他在第二拜中完全重复第一拜中所念的，有时他在一拜中诵读两章或多章经文，他以优美的声音讽诵《古兰经》。

☞-他在晨礼拜、昏礼拜和宵礼拜的前两拜中都是高声诵读，而在晌礼拜、晡礼拜和昏礼的第三拜，以及宵礼的后两拜中都是低声诵读，他每念一节都停顿。

<sup>①</sup> 《布哈里圣训集》第 780 段，《穆斯林圣训集》第 410 段

☞-在五次礼拜中按圣行诵读的是以下内容：

①-晨礼拜：他在第一拜的《开端章》之后诵读“牧凡率鲁”<sup>①</sup>中较长的经文《夏弗章》等类似的，有时他诵读“牧凡率鲁”里的中等章或短章，如《黯黹章》，《地震章》等，有时他诵读比此更长的章，他在第一拜中念长章，在第二拜中念短章。主麻日，他在第一拜中念《叩头章》，在第二拜中念《人章》。

②-晌礼拜：在前两拜中的每一拜的《开端章》之后诵读一章经文，第一拜长，第二拜短，在这两拜中的每一拜里诵读约三十节经文，有时诵读长章，有时诵读短章，在后两拜中只诵读《开端章》，有时伊玛目让他们听一节经文。

③-晡礼拜：在前两拜中的每一拜的《开端章》之后诵读一章经文，第一拜长，第二拜短，在这两拜中的每一拜里诵读约十五节经文，在后两拜中只诵读《开端章》，有时伊玛目让他们听一节经文。

④-昏礼拜：有时他在《开端章》之后诵读“牧凡率鲁”里的短章，有时诵读其中的长章或中等的章，有时他在前两拜中念《高处章》，有时念《战利品章》，在第三拜中仅诵读《开端章》。

---

<sup>①</sup> 译者注：《古兰经》中的“牧凡率鲁”是从《夏弗章》开始的，也有人说是从其它的章开始的，被称为“牧凡率鲁”是因为它的章节短，各章之间分开的很近。



⑤-宵礼拜：在前两拜中的每一拜的《开端章》之后诵读“牧凡率鲁”里中等的章节，“牧凡率鲁”是从《夏弗章》直到最后，长章是从《夏弗章》直到《消息章》，中等的章是从《消息章》直到《上午章》，短章是从《上午章》直到《世人章》，“牧凡率鲁”共占据四本多。

☞-当念完后，他沉默一下，然后抬两手与两肩平行，或与两耳平行，念大赞词（اللهُ أَكْبَرُ——真主至大）并鞠躬，把两手放在双膝上，就像抓住两膝盖一样，分开手指，张开两腋，脊背平展，头背平行，鞠躬时要平稳，并多多地赞颂养主伟大。

☞-他在鞠躬中念的各种纪念词与祈祷词，其中有：

1- «سُبْحَانَ رَبِّيَ الْعَظِيمِ». أخرجه مسلم

①- “赞颂我伟大的养主超绝。”<sup>①</sup>

2- «سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ رَبَّنَا وَبِحَمْدِكَ اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي» ويكثر منه في ركوعه وسجوده. متفق عليه.

②- “赞您超绝万物，我们的主啊！赞颂归于您，主啊！求您饶恕我吧！”在鞠躬和叩头中多次念这个祈祷词。<sup>②</sup>

3- «سُبُّوحٌ قُدُّوسٌ رَبُّ الْمَلَائِكَةِ وَالرُّوحِ». أخرجه مسلم

③- “赞美真主，尊崇真主，众天使和吉布笠莱的养主。”

<sup>①</sup> 《穆斯林圣训集》第 772 段

<sup>②</sup> 《布哈里圣训集》第 794 段，《穆斯林圣训集》第 484 段

①

4- «اللَّهُمَّ لَكَ رَكَعْتُ، وَبِكَ آمَنْتُ، وَلَكَ أَسَلْتُ، خَشَعَ لَكَ سَمْعِي، وَبَصَرِي، وَمُخِّي، وَعَظْمِي، وَعَصَبِي». أخرجه مسلم

④- “主啊！我为您鞠躬，我信仰您，服从您，我的听觉、视觉、脑子、骨头和神经都恭顺您。”<sup>②</sup>

5- «سُبْحَانَ ذِي الْجَبْرُوتِ، وَالْمَلَكُوتِ، وَالْكِبْرِيَاءِ، وَالْعَظَمَةِ» يقوله في ركوعه وسجوده. أخرجه أبو داود والنسائي

⑤-他在鞠躬和叩头时说这段祈祷词：“赞颂拥有强大、王权、伟大和崇高的真主超绝万物。”<sup>③</sup>

有时念一遍这个祈祷词，有时念一遍那个祈祷词，为了复兴圣行，遵守各种法定的方式。

☞-然后他从鞠躬中抬起头，直到站稳，所有的骨节都回归原位，同时抬起双手与两肩或与两耳平行，然后垂下两手，或者是把它俩放在胸部，如上所述。无论是领拜或者是单独礼拜时，他（愿主赐福之，并使其平安）都说：

«سَمِعَ اللَّهُ لِمَنْ حَمِدَهُ». متفق عليه.

“真主确已应答了赞颂者。”<sup>④</sup>

① 《穆斯林圣训集》第 487 段

② 《穆斯林圣训集》第 771 段

③ 正确的圣训，《艾布达吾德圣训集》第 873 段，《奈萨伊圣训集》第 10494 段

④ 《布哈里圣训集》第 732 段，《穆斯林圣训集》第 411 段

☞-无论当时他是领拜者、或者是跟拜者、或者是单独礼拜者，当他站稳时都说：

1- «رَبَّنَا وَلَكَ الْحَمْدُ». متفق عليه.

①- “我们的主啊！一切赞颂全归于您。”<sup>①</sup>

2- «رَبَّنَا لَكَ الْحَمْدُ». أخرجه البخاري.

②- “我们的主啊！一切赞颂全归于您。”<sup>②</sup>

3- «اللَّهُمَّ رَبَّنَا لَكَ الْحَمْدُ». متفق عليه.

③- “主啊！我们的主啊！一切赞颂全归于您。”<sup>③</sup>

4- «اللَّهُمَّ رَبَّنَا وَلَكَ الْحَمْدُ». أخرجه البخاري.

④- “主啊！我们的主啊！一切赞颂全归于您。”<sup>④</sup>

有时念一遍这个祈祷词，有时念一遍那个祈祷词，为了复兴圣行，遵守各种法定的方式。

☞-有时他加这句记念词：

«حَمْدًا كَثِيرًا طَيِّبًا مُبَارَكًا فِيهِ». أخرجه البخاري.

☞- “其中有广多的、美好的、吉祥的赞颂。”<sup>⑤</sup>

☞-有时他加这句记念词：

<sup>①</sup> 《布哈里圣训集》第 732 段，《穆斯林圣训集》第 411 段

<sup>②</sup> 《布哈里圣训集》第 789 段

<sup>③</sup> 《布哈里圣训集》第 796 段，《穆斯林圣训集》第 409 段

<sup>④</sup> 《布哈里圣训集》第 795 段

<sup>⑤</sup> 《布哈里圣训集》第 799 段

«اللَّهُمَّ! رَبَّنَا لَكَ الْحَمْدُ مِلْءُ السَّمَاوَاتِ، وَمِلْءُ الْأَرْضِ وَمَا بَيْنَهُمَا، وَمِلْءُ مَا  
شِئْتَ مِنْ شَيْءٍ بَعْدُ، أَهْلَ الثَّنَاءِ وَالْمَجْدِ، لَا مَانِعَ لِمَا أَعْطَيْتَ، وَلَا مُعْطِيَ لِمَا مَنَعْتَ،  
وَلَا يَنْفَعُ ذَا الْجَدِّ مِنْكَ الْجَدُّ». أخرجه مسلم

☞ — “主啊！我们的养主啊！充满诸天地之间、以及充满  
您所意欲的赞颂唯归于您！您是应受赞美的、尊崇的主啊！  
没有人能阻止您所恩赐的，也没有人能给予您所禁止的；有  
权势者的财富在您跟前均无济于事。”<sup>①</sup>

☞ — 有时他加这句记念词：

«رَبَّنَا لَكَ الْحَمْدُ مِلْءُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ، وَمِلْءُ مَا شِئْتَ مِنْ شَيْءٍ بَعْدُ، أَهْلَ  
الثَّنَاءِ وَالْمَجْدِ، أَحَقُّ مَا قَالَ الْعَبْدُ، وَكُنَّا لَكَ عَبْدٌ، اللَّهُمَّ لَا مَانِعَ لِمَا أَعْطَيْتَ، وَلَا  
مُعْطِيَ لِمَا مَنَعْتَ، وَلَا يَنْفَعُ ذَا الْجَدِّ مِنْكَ الْجَدُّ». أخرجه مسلم

☞ — “我们的养主啊！充满诸天地之间、以及充满您所意  
欲的赞颂唯归于您！您是应受赞美的、尊崇的主啊！仆人最  
应该说是：‘我们都是您的仆人，主啊！你所恩赐的，没有人  
能阻止您所恩赐的，也没有人能给予您所禁止的；有权势者  
的财富在您跟前均无济于事’。”<sup>②</sup>

按照圣行，安稳地延长站立的时间。

☞ — 然后念大赞词 (الله أكبر) —— 真主至大) 倒身下拜，他  
叩头时叩在七个部位上：双手、双膝、额头和鼻子、双脚趾；

<sup>①</sup> 《穆斯林圣训集》第 478 段

<sup>②</sup> 《穆斯林圣训集》第 477 段

他先把双手放在地上，然后双膝，接着是额头和鼻子。他依靠着双手掌，铺平并合拢手指，朝向天房，与两肩平行，有时与两耳平行。

他使自己的额头和鼻子触地，分开前臂，让肚腹远离大腿，抬起两肘和两前臂远离地面。

他使自己的双膝和脚趾挨着，立起双脚，脚趾朝向天房，分开两脚和两大腿，安稳地叩头，多多地向真主祈求，在鞠躬和叩头中不要诵读《古兰经》。

脊背平展，头背平行，鞠躬时要平稳，并多多地赞颂养主伟大。

☞-他在的叩头中所提到的纪念词与祈祷词很多，其中有：

1- «سُبْحَانَ رَبِّيَ الْأَعْلَى». أخرجه مسلم

①- “赞颂我至高的养主超绝。”<sup>①</sup>

2- «سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ رَبَّنَا وَبِحَمْدِكَ اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي». متفق عليه

②- “赞您超绝万物，我们的主啊！赞颂归于您，主啊！求您饶恕我吧！”<sup>②</sup>

3- «سُبُّوحٌ قُدُّوسٌ رَبُّ الْمَلَائِكَةِ وَالرُّوحِ». أخرجه مسلم

<sup>①</sup> 《穆斯林圣训集》第 772 段

<sup>②</sup> 《布哈里圣训集》第 794 段，《穆斯林圣训集》第 484 段

③- “赞美真主，尊崇真主，众天使和吉布笠莱的养主。”

①

4- «اللَّهُمَّ لَكَ سَجَدْتُ، وَبِكَ آمَنْتُ، وَلَكَ أَسَلْتُ، سَجَدَ وَجْهِي لِلَّذِي خَلَقَهُ وَصَوَّرَهُ، وَشَقَّ سَمْعَهُ وَبَصَرَهُ، تَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ». أخرجه مسلم

④- “主啊！我叩拜您，信仰您，顺从您，我的面叩拜创造并赋予它优美相貌的主，创造听觉和视觉的主。愿真主降福，他是最善于创造的。”<sup>②</sup>

5- «اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي ذَنْبِي كُلَّهُ، دِقَّةَ وَجِلَّتْ، وَأَوَّلَهُ وَآخِرَهُ، وَعَلَانِيَتَهُ وَسِرَّهُ». أخرجه مسلم

⑤- “主啊！求您饶恕我所有的罪过：小的与大的，开始的与结束的，公开的与秘密的。”<sup>③</sup>

6- «اللَّهُمَّ أَعُوذُ بِرِضَاكَ مِنْ سَخَطِكَ، وَبِمُعَافَاتِكَ مِنْ عُقُوبَتِكَ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْكَ، لَا أُحْصِي ثَنَاءً عَلَيْكَ، أَنْتَ كَمَا أَثْنَيْتَ عَلَيَّ نَفْسِكَ». أخرجه مسلم

⑥- “主啊！我以您的喜悦求您保护免遭您的谴怒，以您的宽恕求您保护免遭您的惩罚，求您保护免遭您的惩罚；无法计算对您的赞美，您犹如您对自己的赞美一样。”<sup>④</sup>

7- «سُبْحَانَكَ وَبِحَمْدِكَ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ». أخرجه مسلم

⑦- “赞您超绝万物，一切赞颂归于您，除您之外，绝无

① 《穆斯林圣训集》第 487 段

② 《穆斯林圣训集》第 771 段

③ 《穆斯林圣训集》第 483 段

④ 《穆斯林圣训集》第 486 段

## 真正应受崇拜的主宰。”<sup>①</sup>

有时念一遍这个祈祷词，有时念一遍那个，为了复兴圣行，根据正确的《圣训》多多地祈求真主。安稳地延长叩头的时间。

☞-念大赞词 (الله أكبر——真主至大) 从叩头中抬起头，坐在铺平的左脚上，立起右脚，脚趾朝向天房，右手放在右大腿或膝盖上，左手放在左大腿或膝盖上，两手指铺展，放在两大腿或两膝盖上。为了复兴圣行，这样做一次，那样做一次。

他有时坐在这个姿势上：立起两脚跟，坐在两脚上，安稳地坐在这个姿势上，直到每一块骨头都回归原位。

☞-在这次打坐中所提到的纪念词与祈祷词很多，其中有：

1- «اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي، وَارْحَمْنِي [وَأَجْبِرْنِي] [وَارْفَعْنِي] وَاهْدِنِي، وَعَافِنِي، وَارْزُقْنِي». أخرجه أبو داود وابن ماجه

①- “主啊！求您饶恕我，求您慈悯我；（求您接济我），（求您升高我的品级），求您引领我，求您赐我健康，求您赐我给养。”<sup>②</sup>

2- «رَبِّ اغْفِرْ لِي، رَبِّ اغْفِرْ لِي». أخرجه ابن ماجه

<sup>①</sup> 《穆斯林圣训集》第 411 段

<sup>②</sup> 优良的圣训，《艾布达吾德圣训集》第 850 段，《伊本马哲圣训集》第 898 段

## ②- “主啊！求您饶恕我，主啊！求您饶恕我。”<sup>①</sup>

☞-然后念大赞词（اللهُ أَكْبَرُ——真主至大）叩第二个头，在第二个叩头中的动作类似于第一个叩头中的动作。然后念大赞词（اللهُ أَكْبَرُ——真主至大）从叩头中抬起头，坐在铺平的左脚上，直到每一块骨头都回归原位，这被称之为“休息坐”，其间没有记念词，也没有祈祷词。

☞-然后扶着地站起来礼第二拜，第二拜的礼法类似于第一拜，不同的是第二拜比第一拜短，没有开拜词。

☞-如果礼的是三拜的或四拜的，那么，在礼完第二拜之后，应念第一个“台善呼德”。坐在铺平的左脚上，立起右脚，两手与手指犹如在两拜之间的“休息坐”中的做法一样，但握住右手所有的手指，用食指对着朝向，抬起并晃动它进行祈祷，或者是抬起它而不晃动，目视手指直到说色兰出拜，当拃指的时候，把拇指放在中指上，有时把拇指和食指围成一个圈；至于左手，如上所述，它平展地放在大腿或膝盖上。

☞-在正确的《圣训》中提到的“台善呼德”的形式，其中有：

①-主的使者（愿主赐福之，并使其平安）曾教授伊本麦斯欧德（愿主喜悦他）的“台善呼德”：

«التَّحِيَّاتُ لِلَّهِ، وَالصَّلَوَاتُ، وَالطَّيِّبَاتُ، السَّلَامُ عَلَيْكَ أَيُّهَا النَّبِيُّ وَرَحْمَةُ اللَّهِ

<sup>①</sup>正确的圣训，《伊本马哲圣训集》第897段



وَبَرَكَاتُهُ، السَّلَامُ عَلَيْنَا، وَعَلَىٰ عِبَادِ اللَّهِ الصَّالِحِينَ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ». متفق عليه

“一切敬意、祈祷和优美的言词都归于真主。先知啊！愿真主赐您康宁、慈悯与吉庆。也愿真主恩赐我们和真主清廉的仆人康宁。我作证：除真主之外，绝无应受崇拜的主宰；我又作证：穆罕默德是真主的仆人及使者。”<sup>①</sup>

②-主的使者（愿主赐福之，并使其平安）曾教授伊本阿巴斯（愿主喜悦他俩）的“台善呼德”：

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

“一切敬意、吉庆、祈祷和优美的言词都归于真主。先知啊！愿真主赐您康宁、慈悯与吉庆。也愿真主恩赐我们和真主清廉的仆人康宁。我作证：除真主之外，绝无应受崇拜的主宰；我又作证：穆罕默德是真主的仆人及使者。”<sup>②</sup>

为了复兴圣行，有时念一遍这个“台善呼德”，有时念一遍那个“台善呼德”，遵守各种法定的方式。

☞-祝福先知（愿主赐福之，并使其平安）的形式，其中有：

<sup>①</sup> 《布哈里圣训集》第 831 段，《穆斯林圣训集》第 402 段

<sup>②</sup> 《穆斯林圣训集》第 403 段

1- «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». متفق عليه

①- “主啊！求您赐福穆罕默德及其家属吧！就像您曾赐福伊布拉欣及其家属一样。您确是受赞颂的、荣耀的主。主啊！求您恩赐穆罕默德及其家属吉庆吧！就像您曾恩赐伊布拉欣及其家属吉庆一样。您确是受赞颂的、荣耀的主。”<sup>①</sup>

2- «اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ، وَعَلَى أَزْوَاجِهِ وَذُرِّيَّتِهِ، كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى آلِ  
إِبْرَاهِيمَ، وَبَارِكْ عَلَى مُحَمَّدٍ، وَعَلَى أَزْوَاجِهِ وَذُرِّيَّتِهِ، كَمَا بَارَكْتَ عَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ،  
إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ». متفق عليه

②- “主啊！求您赐福穆罕默德及其妻室和子孙吧！就像您曾赐福伊布拉欣及其家属一样。求您恩赐穆罕默德及其妻室和子孙吧！就像您曾恩赐伊布拉欣及其家属吉庆一样。您确是受赞颂的、荣耀的主。”<sup>②</sup>

为了复兴圣行，有时念一遍这个，有时念一遍那个，遵行各种法定的方式。

☞-如果是像昏礼的三拜，或者是像晌礼、晡礼和宵礼的四拜，在第一个“台善呼德”与祝福先知（愿主赐福之，并使其平安）之后，念大赞词（اللهُ أَكْبَرُ——真主至大）依靠着双

<sup>①</sup> 《布哈里圣训集》第 3370 段，《穆斯林圣训集》第 406 段

<sup>②</sup> 《布哈里圣训集》第 6360 段，《穆斯林圣训集》第 407 段，原文出自《穆斯林圣训集》

手站起来礼第三拜，念大赞词的同时抬两手与两肩或者与两耳平行，然后把手放在胸部，如上所述，然后念《开端章》，接着是鞠躬和叩头，在礼完昏礼第三拜之后，坐稳念最后的“台善呼德”。

☞-如果是四拜的，当他想站起来礼第四拜时，他念大赞词（اللهُ أَكْبَرُ——真主至大），然后稳定地坐一下“休息坐”，坐在铺平的左脚上，直到每一块骨头都回归原位，再用双手支撑着大地站起来，直到站稳。在四拜的后两拜中只念《开端章》。

☞-在晌礼、晡礼和宵礼的第四拜，以及昏礼的第三拜之后，可以根据以下任何一种形式跪坐着念最后的“台善呼德”。

1- أن يَنْصِبَ الرجل اليمنى، ويفرش الرجل اليسرى، ويُخرجها من تحت فخذ اليمنى وساقه، ويقعد على مقعدته على الأرض. أخرجه البخاري

①- “立起右脚，铺平的左脚上，把左脚从右大腿与小腿下伸出，坐在地上。”<sup>①</sup>

2- أن يُفْضِي بوركه اليسرى إلى الأرض، ويُخرج قدميه من ناحية واحدة. أخرجه أبو داود

②- “左臀部着地，两脚从一侧伸出。”<sup>②</sup>

3- أن يفرش اليمنى، ويُدخل اليسرى بين فخذ وساق الرجل اليمنى. أخرجه

<sup>①</sup>《布哈里圣训集》第 828 段

<sup>②</sup>正确的圣训，《艾布达吾德圣训集》第 731 段

### ③- “铺平右脚，把左脚放在右大腿与小腿之间。”<sup>①</sup>

为了追随圣行，有时这样做，有时那样做，复兴多元化的圣行方式。

☞-在念完“台善呼德”与祝福先知（愿主赐福之，并使其平安）之后，然后祈祷说：

«اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ جَهَنَّمَ، وَمِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ، وَمِنْ فِتْنَةِ الْمَحْيَا  
وَالْمَمَاتِ، وَمِنْ شَرِّ فِتْنَةِ الْمَسِيحِ الدَّجَالِ». أخرجه مسلم

**“主啊！求您保佑我免遭火狱的刑罚，坟墓的刑罚，生死的灾难，大骗子旦枷里的伤害。”<sup>②</sup>**

☞-在正确的《圣训》里所提到的礼拜中的祈祷词，可以选择自己喜爱的进行祈求。有时念一遍这个，有时念一遍那个，其中有：

1- «اللَّهُمَّ إِنِّي ظَلَمْتُ نَفْسِي ظُلْمًا كَثِيرًا، وَلَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ، فَاعْفِرْ  
لِي مَغْفِرَةً مِنْ عِنْدِكَ وَارْحَمْنِي إِنَّكَ أَنْتَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ». متفق عليه

**①- “主啊！的确，我经常亏负自身，只有您才能饶恕一切罪过，求您饶恕我吧！求您怜悯我吧！您确是宽厚的、仁爱的主。”<sup>③</sup>**

<sup>①</sup> 《穆斯林圣训集》第 579 段

<sup>②</sup> 《穆斯林圣训集》第 588 段

<sup>③</sup> 《布哈里圣训集》第 834 段，《穆斯林圣训集》第 2705 段

2 - «اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي مَا قَدَّمْتُ وَمَا أَخَّرْتُ، وَمَا أَسْرَرْتُ وَمَا أَعْلَنْتُ، وَمَا أَسْرَفْتُ، وَمَا أَنْتَ أَعْلَمُ بِهِ مِنِّي، أَنْتَ الْمُقَدِّمُ، وَأَنْتَ الْمُؤَخِّرُ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ.»  
أخرجه مسلم

②- “主啊！求您饶恕我以前的和以后的罪过，求您饶恕暗藏的和公开的罪过，求您饶恕我过分的，以及您比我更知道的罪过。您是使事物提前的主，是使事物退后的主，除您之外，绝无真正应受崇拜的主宰。”<sup>①</sup>

3 - «اللَّهُمَّ اعْنِي عَلَى ذِكْرِكَ وَشُكْرِكَ وَحُسْنِ عِبَادَتِكَ.» أخرجه البخاري في الأدب المفرد وأبو داود

③- “主啊！求您援助我記念您、感谢您和更好地崇拜您。”<sup>②</sup>

4 - «اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ، وَأَعُوذُ بِكَ أَنْ أُرَدَّ إِلَى أُرْدَالِ الْعُمُرِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ فِتْنَةِ الدُّنْيَا، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ.» أخرجه البخاري

④- “主啊！求您保护我远离胆怯，求您保护我免遭年老昏愤，求您保护我远离今世的灾难，求您保护我免遭坟墓里的惩罚。”<sup>③</sup>

☞- 然后他（愿主赐福之，并使其平安）向右边高声说：

“愿真主赐予你们平安和吉庆——السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ”直到

<sup>①</sup> 《穆斯林圣训集》第 771 段

<sup>②</sup> 正确的圣训，《布哈里圣训集》“独一的礼节篇”第 771 段，《艾布达吾德圣训集》第 1522 段

<sup>③</sup> 《布哈里圣训集》第 2822 段

人们可以看见他右腮的白肉；再向左边说：“愿真主赐予你们平安和吉庆——السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ。”直到可以看见他左腮的白肉。<sup>①</sup>

☞-有时他向右边说：“愿真主赐予你们平安和吉庆——السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ。”然后向左边剪短说：“愿真主赐予你们平安——السَّلَامُ عَلَيْكُمْ。”<sup>②</sup>

☞-如果他所礼的是两拜的拜功，无论是主命拜，还是副功拜，他都会在最后一拜的第二个叩头之后坐稳念“台善胡德”。他坐在左脚上，立起右脚。<sup>③</sup>

☞-然后如前面所提到的一样：念“台善胡德”，祝福先知（愿主赐福之，并使其平安），求真主护佑，向真主祈求，最后说“色兰”出拜。

白拉乌·本·阿兹布（愿主喜悦他）的传述，他说：

عن البراء بن عازب رضي الله عنه قال: كَانَ رُكُوعُ النَّبِيِّ ﷺ وَسُجُودُهُ، وَبَيْنَ السَّجْدَتَيْنِ، وَإِذَا رَفَعَ رَأْسَهُ مِنَ الرَّكُوعِ، مَا خَلَا الْقِيَامَ وَالْقُعُودَ، قَرِيباً مِنَ السَّوَاءِ. متفق عليه

**“除了立站与坐稳之外，先知（愿主赐福之，并使其平安）的鞠躬、叩头和两叩头之间，以及鞠躬后的站立，其它**

<sup>①</sup> 《穆斯林圣训集》第 582 段，《艾布达吾德圣训集》第 996 段，《伊本马哲圣训集》第 914 段

<sup>②</sup> 正确的圣训，《奈沙伊圣训集》第 1321 段

<sup>③</sup> 《布哈里圣训集》第 828 段

的时间几乎都是一样的长。”<sup>①</sup>

☞-女人礼拜就像男人礼拜的做法一样，根据是以下先知（愿主赐福之，并使其平安）的《圣训》：

«صَلُّوا كَمَا رَأَيْتُمُونِي أُصَلِّي». أخرجه البخاري

“你们要像看见我礼拜的方式那样去礼拜。”<sup>②</sup>

☞-伊玛目从右边转向跟拜者，有时从左边转向跟拜者，都属于圣行。

①-阿依莎（愿主喜悦她）的传述，她说：

1- عن عائشة رضي الله عنها قالت: كان النبي ﷺ إذا سلم لم يقعد إلا مقدار ما يقول: «اللَّهُمَّ أَنْتَ السَّلَامُ، وَمِنْكَ السَّلَامُ، تَبَارَكْتَ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ». أخرجه مسلم

“每当先知（愿主赐福之，并使其平安）说完色兰之后，他只坐有类似说以下这段纪念词的时间：‘主啊！您是和平之主，平安来自于您，您真吉祥，至尊的、伟大的主啊！’”<sup>③</sup>

②-胡乐碧（愿主喜悦他）的传述，他说：

2- وعن هلب رضي الله عنه قال: كان رسول الله ﷺ يؤمنا فينصرف على جانبيه جميعاً: على يمينه وعلى شماله. أخرجه أبو داود والترمذي

<sup>①</sup> 《布哈里圣训集》第 792 段，原文出自《布哈里圣训集》，《穆斯林圣训集》第 471 段

<sup>②</sup> 《布哈里圣训集》第 631 段

<sup>③</sup> 《穆斯林圣训集》第 592 段

**“主的使者（愿主赐福之，并使其平安）曾经带领着我  
礼拜，他从两边都转过身：右边与左边。”<sup>①</sup>**

有时这样做一次，有时那样做一次，为了复兴圣行，遵  
行各种法定的方式。

---

<sup>①</sup>正确优良的圣训，《艾布达吾德圣训集》第 1041 段，《提勒秘日圣训集》第 301 段，原文出自《提勒秘日圣训集》