

心灵祷告

Spiritual Prayer



赫瓦贾·沙姆斯丁·阿齐米

Khawaja Shamsuddin Azeemi

心灵祷告

Spiritual Prayer

祷告 = 多样性中的统一
Prayer = Unity in Diversity

赫瓦贾·沙姆斯丁·阿齐米
Khawaja Shamsuddin Azeemi

心灵祷告 Spiritual Prayer
作者 Authored By
赫瓦贾·沙姆斯丁·阿齐米 Khawaja Shamsuddin Azeemi

编目在马来西亚的出版物

Perpustakaan Negara Malaysia Cataloguing-in-Publication Data

赫瓦贾·沙姆斯丁·阿齐米

[Xin lin dao gao]

心灵祷告= Spiritual Prayer/

赫瓦贾·沙姆斯丁·阿齐米= Khawaja Shamsuddin Azeemi

ISBN: 978-967-370-087-5

1. Prayer--Islam. I.Title. II. Title: Spiritual Prayer

297.382

中文第一版

2017

First Edition in Chinese

2017

出版者和作者仅仅是就本书中提到的材料和事实表达了他们的见解，对于任何错误或遗漏不承担责任。当然，出版前他们为了尽可能准确地呈现事实也尽了最大努力。

The publisher and author are merely expressing their professional opinions as to the materials and facts provided in this book and cannot be held responsible for any errors and or omissions. However all efforts have been made to present the facts as accurately as possible at the time of publishing.

如果有人想要重印本书或以其它任何语言出版本书，只要不对本书做任何修改即可。也请将您的举意写信告知我们并赠送我们几本样书。感谢！

Anyone wish to reprint or reproduce this book in any language may do so as long as no changes are made in the book of any sort whatsoever. Kindly write to us your intention and also send us few copies of the printed books Thank you!

meditation.hall.malaysia@gmail.com

印刷者及出版者 Printed and Published by

文顿出版社，马来西亚，吉隆坡。

VENTON PUBLISHING (M) SDN. BHD.

59, Jalan 3/10B, Spring Crest Industrial Park,
68100 Batu Caves, Kuala Lumpur, Malaysia.

Tel: +603 6185 7957 / 6186 7975

Website: www.ventonpublishing.com.my

设计沙赫扎德（沙阿）

Designed by Shahzad (SHAH)

印刷于马来西亚

Printed in Malaysia



MACMA SELANGOR

1. I wish to express my congratulations to Master Khawaja Shamsuddin Azeemi who had written this book about the physical and spiritual aspects about performing the spiritual prayer.
2. MACMA Selangor is always supportive of any literature which can help to explain further the principles of the Muslim prayers and such work will guarantee that Islam shall always remain at the forefront.
3. Hopefully, the Spiritual Prayer shall yield further understanding of the effects of prayer in the worshipper and shall be capable of leading one to a higher level of knowledge and understanding of the religion.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Hj Adam Lee Beng Chiew', written over two horizontal lines.

Hj Adam Lee Beng Chiew

Chairman,
Malaysian Chinese Muslim Association,
Selangor

11th December 2016

华文审阅者序

一切感谢赞扬归于安拉，启蒙安拉的祈祷使我们的善行完成，也托靠安拉的引导使我们在这本‘心灵祷告’书从中得益。我已经研读好几遍，同时审阅了这本书内容的翻译，包括古兰经和穆罕默德圣训记录的译意。因此，我认同这本‘心灵祷告’书，的确能够成为优秀穆斯林在修心养性方面的一本重要的日常参考书。

我希望这本‘心灵祷告’书对宣导伊斯兰有所贡献，让大家在真理的指导中。

马来西亚伊斯兰发展局伊斯兰事务官

哈佳马丽燕·阿伯都拉，

伊历一四三七年十一月九日

西历二〇一六年八月十二日

Translation Evaluator's Remarks

Alhamdulillah, I would like to praise and thank Allah for successfully completing this publication of the Chinese version of Spiritual Prayer. I have read several times its content, including the Quran and Hadith translation. Therefore, I am sure this Chinese version of Spiritual Prayer will be able to become the good Muslim daily reference, usually in performing Islamic duties.

May this Chinese version of Spiritual Prayer be considered by Allah contributing in our Islamic Dawah.

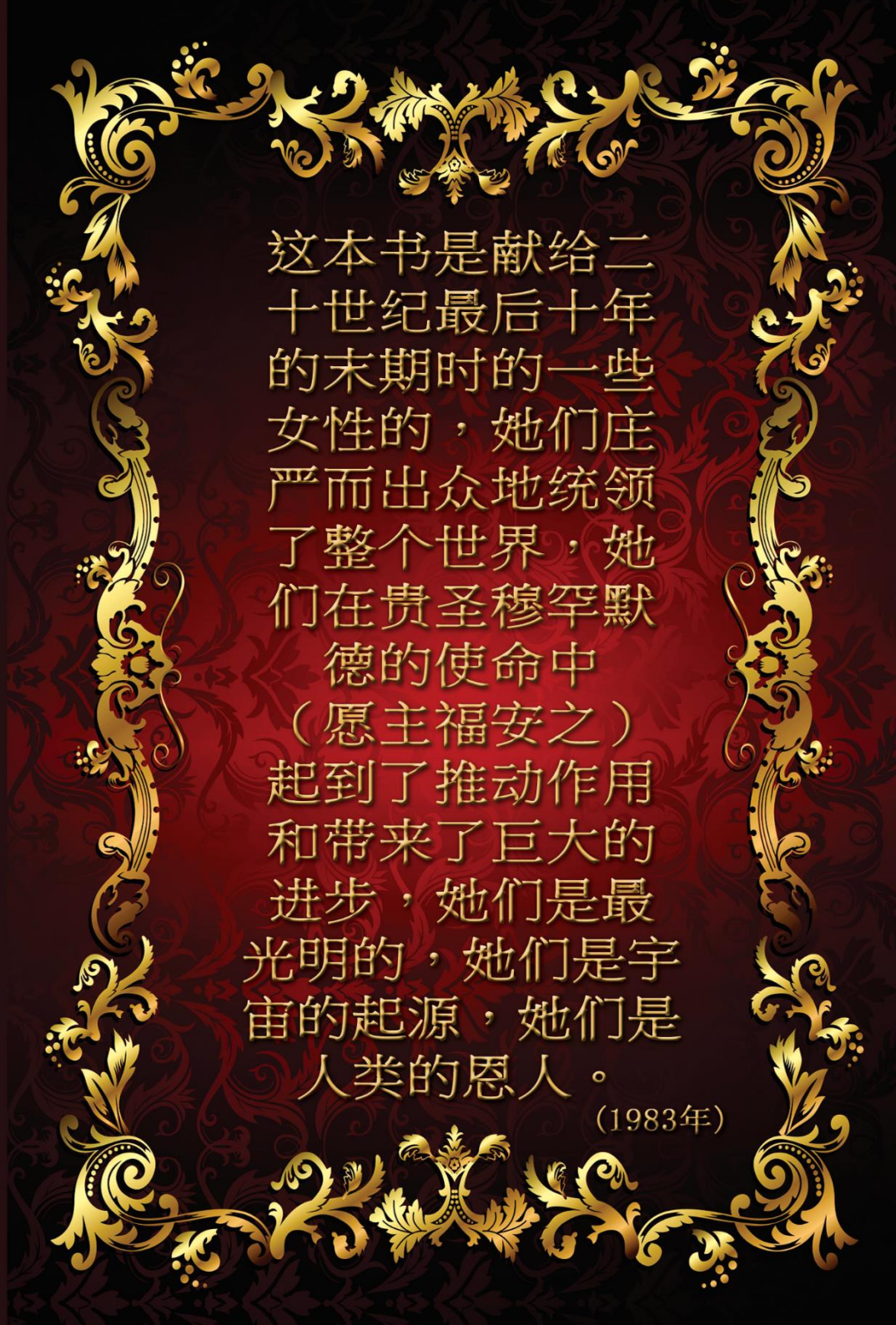
MAH LEE @ HAJJAH MARIAM BT. ABDULLAH

Senior Assistant Director

Malaysia Department of Islamic Development (JAKIM)

12 August 2016

09 Zulkaidah 1437 Hijri



这本书是献给二十世纪最后十年的末期时的一些女性的，她们庄严而出众地统领了整个世界，她们在贵圣穆罕默德的使命中（愿主福安之）起到了推动作用和带来了巨大的进步，她们是最光明的，她们是宇宙的起源，她们是人类的恩人。

（1983年）

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

奉至仁至慈的安拉之名

رَبِّ اجْعَلْنِي مُقِيمَ الصَّلَاةِ وَمِنْ ذُرِّيَّتِي

主啊，请让我和我的子孙成为
按时做礼拜的人吧

الصَّلَاةُ مِعْرَاجُ الْمُؤْمِنِينَ

做礼拜是信道者的迈赫拉吉 (登宵)

迈赫拉吉（登宵）是指进入幽玄，当一位信道者通过做礼拜得以迈赫拉吉（登宵），天使们出现在他的面前，他在天堂中行走，并且由于贵圣（愿主福安之）的福赐，他得以认主

前言

这个时代是一个思想成熟的年代。五十年前一个五十岁的老人不知道的一些科学观点，今天一个十岁的孩子却可以知道。当人们宣称已经在太空行走时，对于知识的运用已经达到了顶峰。将信息传输到千里之外的想法，通过增加或减少声音的波长，如今已经成为了无可厚非的事实。距离已经缩短了。曾经需要数天或数年的旅程，如今可能只要几分钟或者几小时就能完成。研究表明，人的大脑里有无数的细胞在运转，而每一个细胞都在人体内全力保持着一份创造能力。是的，确实！这个时代是知识的时代，是科学进步的时代，是自我了解的时代。如今，只有经过科学定理和自然法则论证的观点才会被接受。

语言和方法应该易于理解并且应该触碰心灵。

《心灵祈祷》依以上原则写就。笔者写作此书时参考了科学观点及自然法则来解释“做礼拜是信道者的迈赫拉吉（登宵）”，这样受了西方教育的新一代也能从此书中受益。

《心灵祈祷》，在展现知识和意识的海洋所隐藏财富后，还提供对于很多问题的解决办法以及对于不治之症的治疗方法。礼拜者为我们打开未知世界的大门。通过正确地做礼拜，与天使交谈变得非常容易。

对于那些正忍受恐惧、不安，被难题或悲伤所困扰的人们，做礼拜是最好的治疗方法。事实就是，如果能正确地做礼拜，我们就可以重获我们所丧失的权利和尊严并且能在繁华的社会中获得一个受尊重的地位。关于礼拜，有一点很重要：没有用心的礼拜对于个人来说是导致损失的一个因素，对于集体来说是衰败的根源。

卷三十，古兰经 **سورة الماعون** 章中有述：

“哎，真为那些不在乎拜功的实际和意义的人感到悲哀。”

祈求安拉恩赐整个穆斯林民族，神圣的引导我们正确地建立拜功，并且根据贵圣（愿主福安之）所言，请允许我们通过礼拜来知感真主。

（阿米乃）

目录

礼拜——信道者的迈赫拉吉（登宵）	18
礼拜的举意和目的	22
信仰	22
念礼拜词和建立拜功	23
礼拜和拜火	25
贵圣（愿主福安之）的思考方法	26
给子孙的规划（乌玛特）	27
阿丹和夏娃	28
有意识和潜意识	30
礼拜和迈赫拉吉（登宵）	32
敬爱安拉者的礼拜	34
受人爱戴的先知（愿主福安之）的礼拜	35
哈兹勒阿布·巴克·西迪克的礼拜	37
哈兹勒乌马尔的礼拜	37
哈兹勒阿里的礼拜	37
哈兹勒哈森의 礼拜	38
哈兹勒阿那思的礼拜	38
哈兹勒阿布杜拉·本·祖巴尔的礼拜	39
阿维思·卡尼的礼拜	39
咋因·乌尔·阿必丁的礼拜	39
拉必尔·巴思日的礼拜	40
哈兹勒苏弗央·撒乌日的礼拜	40
哈兹勒穆斯林·本·巴沙尔的礼拜	40
一位妇女的礼拜	41

一位圣人的礼拜	41
礼拜——治疗悲伤的方法	42
礼拜时有杂念入侵	45
对阿德汉（宣礼声）的说明	46
乌祖（小净）和科学	49
洗手	50
漱口	50
呛鼻	51
洗脸	52
洗手至肘	52
抹头	52
抹擦脖子	53
洗脚	53
做礼拜的正确方式	54
对礼拜的科学诠释——一个基本支柱	55
尼亚特（举意）	55
双手交叠在胸前	56
如库（鞠躬）	56
撒吉达（叩首）和心灵感应	58
加尔撒（跪坐）	59
瑟兰（祝安）	59
都阿（祈祷）的方法	60
礼拜中的拉卡特数目（拜数）	61
规定礼拜时间的意义和智慧及其科学解释	62
法吉（晨礼）	62
祖哈（晌礼）	63

阿瑟（晡礼）	64
玛格日不（昏礼）	64
伊沙（宵礼）	65
梦中对未来的预示	68
塔哈居德（宵礼和晨礼之间的副功拜）	69
主麻（星期五）拜	70
礼拜和身体健康及其科学解释	71
对高血压的治疗	72
对风湿病的治疗	73
肝病	73
使腹部平坦	73
对溃疡的治疗	74
对多种精神疾病的治疗	74
脸部皱纹	74
性能力	75
胸部疾病	75
六条卡理玛（信仰声明）	76
第一卡理玛——塔伊巴	76
第二卡理玛——沙哈达	76
第三卡理玛——塔吉德	76
第四卡理玛——桃褐德	77
第五卡理玛——阿思塔格法	77
第六卡理玛——拉缔卡弗	78
伊玛尼穆法撒尔	79
伊玛尼穆吉玛尔	79
阿德汉（宣礼声）	80

阿德汉之后的都阿（祈祷词）	82
关于乌祖（小净）	83
关于塔亚目（土净）	85
古索（大净）	87
妇女的大净	88
关于做礼拜	89
法拉则（主命拜）、瓦直布（当然拜）、 笋乃特（圣行拜）和那否（副功拜）	89
礼拜时间	90
使礼拜无效的行为	91
撒吉达撒哈五（遗忘叩首）	92
卡咱（迟祷）	93
做礼拜的方法	94
礼拜后的都阿	99
阿叶台“库尔西”	100
礼拜后的塔思比（大赞辞）	101
都阿古努特	102
“台拉威哈”拜中的大赞词	103
男女礼拜中的差异	104
副功拜	105
“太斯比哈”拜	105
乌祖(小净)拜	106
进清真寺的礼拜	106
伊始拉克拜（黎明时的礼拜）	106
查始特拜（上午拜）	106
阿娃宾拜	106

塔哈居德拜	106
关于伊德拜	107
萨达卡飞特（开斋捐）	107
巴克伊德（宰牲节）	108
古尔邦（宰牲）	108
伊德拜	112
伊德拜的举意和方法	112
旅行者的礼拜	114
关于天课	115
关于阿其卡	116
诵念《古兰经》的特殊习惯	118
撒吉达提拉瓦特	118
关于殡礼	119
殡礼	121
在坟场诵念的都阿（祷词）	123
呈送撒瓦布（回赐）给亡人的方法	124
安拉的尊名	125
伊斯美伊拉黑（安拉的尊名）	129
精灵的伊斯美阿曾（至尊尊名）	130
一万一千个伊斯美伊拉黑（尊名）	130
治疗对实施治疗的许可	134
对自卑感的治疗	135
弱视	135
变得受欢迎	135
赢得官司	136
孝顺的孩子	136

减轻所有种类疾病	136
钟情的丈夫	137
幽玄之显现	137
职业或劳动上的成功	138
体弱的孩子	138
生意上的成功	138
从恶魔这得到解脱	139
对学习缺少动力	139
信仰薄弱	140
为了给养的增加	140
严厉的领导	141
打败敌人	141
旅途中的容易	142
听到物质水平外的声音	142
满足于安拉的意欲	142
选择你的婚姻	143
伊斯提哈若	144
不受贫穷的侵扰	144
充足的给养	145
旅途中的自在和舒适	145
针对潜在危害的保护	145
尊重和地位的提升	146
安拉的怜悯	146
针对小偷和抢劫的保护	146
头痛	147
被有毒的动物咬或叮	147

和解	147
嘎拾弗阿尔卡不尔（坟墓的显现）	148
塔加丽的显现（安拉的愉快幻象）	148
从沮丧中解脱	149
孕妇的安全	149
缺奶	149
安拉的朋友们	150
从诱惑和邪恶习惯中得到解救	150
对安拉的信任	150
早产	151
丢失的孩子	151
把丈夫带回正确的轨道	151
高血压	152
灵魂的启迪	152
从恐惧和悲伤中得到解脱	152
对一个人的忏悔的接受	153
来自幽玄的帮助	153
不安全感	153
为了生男孩	154
为了得到尊重和尊敬	154
迷人的眼睛	154
与天使交谈	155
月经问题	155
从邪恶之眼中得到释放	156
优越感	156
宽恕他人	157

对罪恶的厌恶	157
新娘辞别时	158
上诉成功	158
记忆力差	159
容易分心的思想	159
失散的亲戚们	159
为了得到福佑	160
夫妻之前的误解	160
结婚的障碍	160
保护不出意外	160
安拉的光	161
玛里法特哈克（对安拉的了解）	161
对家的福佑	161
贫瘠的土地	161
延长一个人的寿命	162
成为虔诚者的榜样	162
一个好妻子	163

礼拜——信道者的迈赫拉吉

(登宵)

礼拜是对那些可以直接和他们的创造者交流并建立关系的人的一种尊称。礼拜是这样一种支柱（伊斯兰有五个支柱）：任何一个清醒的穆斯林在任何状态下都不能否定或绝弃做礼拜。做礼拜在《古兰经》里有被提到大约一百次。由此我们可以看出这一伊斯兰支柱之重要、卓越及伟大。在各种崇拜方式中，做礼拜占有中心地位。它让人进入这样一种精神状态——忘却自己，忘却周围一切，只为见证安拉。做礼拜为人隐藏在心底的感知提供极大的保卫，并在人与人之间创造一个社会关系网。做礼拜带来很多益处，有道德上的，有身体上的，有精神上的，还有生活方式上及在作为基本公民上。集体做礼拜可以使社会关系更有凝聚力和更加团结。

撒拉（做礼拜）是一个阿拉伯语词。它的意思包括对安拉的赞颂、寻求宽恕、福赐、向安拉致敬以及对福赐和恩惠的渴望。做礼拜还有服从、尊敬和敬重安拉的意思。换一句话说，撒拉（做礼拜）是在必须宣扬安拉的伟大的一种尊称。以正确的方式做礼拜是伊斯兰的基本支柱。一次被接受的礼拜可以让人达到宗教上的以及世俗上的所有高度。

安拉在《古兰经》中阐明：

“这部圣典，毫无疑问，是敬畏者的向导。他们确信幽玄，谨守拜功，并分舍我所赐予他们的。”

(《黄牛》章，2)

根据安拉的阐述，礼拜可以阻止你犯罪。对于礼拜，宇宙的创造者说：

“哎！真为那些忽视拜功的信道者们感到难过。”

（《什物》章，4，5）

贵圣（愿主福安之）说：

“安拉说：‘我为这一信仰的追随者（穆斯林）确定了五次礼拜的义务，如果一个人按时做这五次礼拜，那让他进入天堂就是我的责任了。’”

当一个人站好开始做礼拜时，天堂的门为他打开，在安拉和礼拜者之间的所有面纱被掀开。礼拜是信道者的明灯。叩拜时，礼拜者的头就在安拉脚边。礼拜是信道者的迈赫拉吉（登宵）。

在通过启示而来到这个世界的每一个宗教中，都被要求紧记安拉。紧记的规则和指导也都存在。正如穆斯林有对安拉的赞颂，犹太教徒有玛兹姆尔，基督教徒有祷告，波斯教徒有咱姆咱玛，印度教徒有布加，并且每一个都有固定的时间做这些义务的礼拜（主命拜）。这就是为什么礼拜是所有宗教都认同的一种行为的原因。根据《古兰经》中的教义，信使（先知们）给信徒们指导，建立拜功并强调它的重要性。

哈兹勒（表示尊敬的称呼）伊卜拉辛的信徒尤其重视这一点。当哈兹勒伊卜拉辛把他的儿子哈兹勒伊斯马伊放在麦加一个荒芜的地方时，他给出了下面的理由：

رَبَّنَا لِيُقِيمُوا الصَّلَاةَ

“我们的主啊，以便他们谨守拜功。”

（《易卜拉欣》章，37）

哈兹勒伊卜拉辛为他自己及他的子孙向安拉祈求，以下是赞词：

رَبِّ اجْعَلْنِي مُقِيمَ الصَّلَاةِ وَمِنْ ذُرِّيَّتِي

“我的主啊，求你使我和我的后裔谨守拜功。”

（《易卜拉欣》章，40）

关于哈兹勒伊斯马伊，《古兰经》中记有：

وَكَانَ يَأْمُرُ أَهْلَهُ بِالصَّلَاةِ

“他已习惯于叮嘱他的家人谨守拜功。”

（《麦尔彦》章，55）

关于哈兹勒路特，哈兹勒伊斯哈克，哈兹勒亚哥布以及他们的子孙中的使者们，《古兰经》记有：

وَأَوْحَيْنَا إِلَيْهِمْ فِعْلَ الْخَيْرَاتِ وَإِقَامَ الصَّلَاةِ

“我们为他们所做的善行和谨守拜功而感动。”

（《众先知》章，73）

哈兹勒路克曼给他的儿子如下教导：

يُبْنَىٰ أَقِمِ الصَّلَاةَ

“我亲爱的儿子啊，谨守拜功。”

（《鲁格曼》章，17）

安拉命令哈兹勒穆萨（摩西）：

وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي

“当为紧记我而谨守拜功。”

（《塔哈》章，14）

哈兹勒穆萨，哈如姆和巴尼·伊斯瑞尔得到命令：

وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ

“应该谨守拜功。”

（《优努斯》章，87）

哈兹勒以撒(耶稣)曾说：

وَأَوْصِنِي بِالصَّلَاةِ

“真主让我谨守拜功”

（《麦尔彦》章，31）

从《古兰经》中我们可以明显地看到，在伊斯兰发展的历史中，一些犹太教徒和基督教徒也在做礼拜。

《古兰经》记有：

مِنْ أَهْلِ الْكِتَابِ أُمَّةٌ قَائِمَةٌ يَتْلُونَ آيَاتِ اللَّهِ آنَاءَ اللَّيْلِ

وَهُمْ يَسْجُدُونَ

“他们不是一律的。信奉天经的人中有一派坚定的人，在夜间诵读真主的经典，且为真主而叩头。”

（《仪姆兰的家属》章，113）

وَالَّذِينَ يُسْكُونَ بِالنَّكِتَابِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ إِنَّا لَا نُضِيعُ
أَجْرَ الْمُصْلِحِينَ

**“坚持天经、谨守拜功者，我必不会使他们当中的行善者徒劳
无酬。”**

(《高处》章，170)

礼拜的举意和目的

哈兹勒伊本俄乌玛尔叙述说，一天晚上他看到贵圣（愿主福安之）坐在清真寺隐蔽的地方不断地做礼拜，他说：

“人们啊，当一个人全神贯注做礼拜时，他和他的主进行了秘密对话，他应该知道并且了解他得到了多大的荣幸。”

信仰

如果我们分析生活，我们会意识到信仰的存在对于人类的生活或者其它方面是不可或缺的。没有信仰，人们的生活还是不完整。正如相信安拉、面见安拉并且坚信安拉是一种信仰，同样的，不信主并否定安拉也包含在信仰的圈子里面。将此称为不信道又是另外一回事了。当在生活中讨论到信仰时，为了在信仰上保持坚定的信念，制定一些规则就变得很重要。通过思忖《古兰经》，我们很容易可以看出，安拉劝说人们在这一信仰上保持坚定的信念：除了安拉，再没有应受崇拜的主。这是每一位先知用来教导人类的相同途径。他们都制定了关于怎样生活才能保持信仰坚定的规则。如果我们看一看现实的世界，很

明显，在每一个行为或者进步中我们都需要安拉的认可和仁慈。在每一个情况下，无论是出生时、童年时期、青年时期、老年时期还是死亡之后，我们都需要安拉的仁慈和赐福。

念礼拜词和建立拜功

上面提到的礼拜的其中一个意思是福赐。换句话说，礼拜是获取安拉的福赐的一种途径。这是贵圣（愿主福安之）的伟大贡献——馈赠给他的信仰的追随者（穆斯林）以及其它人类的获取安拉的福赐的一种方法，这些福赐联结了发生在人的一生中的所有运动。目的是为了人们在每一个情况下、在每一个活动中都与安拉的福赐保持联系。当我们学习和分析礼拜中的动作时，可以看出贵圣（愿主福安之）把所有人类生活中的运动都安排在了礼拜之中。比如，举手，抬手，移动双手，操手，用手触碰身体，起立，鞠躬，卧着，坐立，说话，看，听，转头以确定方向。因此，礼拜包括了生活中的每一个状态。目的是为了无论这个人在做什么，他的思想都与安拉保持联系，并且使之成为一种习惯。当这种习惯体现在一个人生活中的每一个时刻和每一次呼吸时，在安拉和这个人之间就形成了紧密的联系。

当我们举意的时候，我们把双手举到耳朵处并触碰耳朵，然后说“阿拉乎阿克巴勒”（安拉至大）并操手。在开始礼拜之前，我们举意我们将为安拉做礼拜。举意是与大脑相连的，也就是说，首先在精神上要想到安拉就在我们面前。

从创造世界的最初期到现在，出现的所有发明创造和社会进步都是首先与大脑相关，然后才是手工去操作。当我们举起双手做礼拜并宣扬安拉的伟大的时候，我们正与在安拉建立了联系，

这种联系体现在我们的所有智能以及因使用这些智能而得到的发展之间。换句话说，所有人类发明的以及在将来要发明的事物都离不开安拉所赐予我们的能力。当我们诵念“苏不哈那嘎罗混玛”（安拉啊，所有赞颂皆归于你）时，我们在宣扬安拉的荣誉，并承认那些在我们身上体现的说话、思考、理解的能力实际上是安拉的恩赐，安拉恩惠我们才赐予了我们。当诵念《法谛哈》章时，我们忘却了自己并宣称一切赞颂全归安拉，只有他才是引导我们的主，只有通过获取他的仁慈和恩惠我们才能够一直走在正道上。

《法谛哈》章之后，我们诵念《古兰经》中的任何一章，比如《忠诚》章。当诵念这一章时，我们承认万物非主，唯有安拉，安拉是无求的，而其它所有皆有求于他，他未生也未被生，他是唯一的，独一的，永恒的，绝对的，没有一个可以与之对等。当宣称安拉的伟大时我们鞠躬然后再次站立。站立以后，我们做出一个接近于卧倒的姿势（平伏），然后坐起，再次伏下，然后站起。在最后一拜中，我们在平和中坐立一会儿，然后看向两边出拜（说瑟兰）

贵圣(愿主福安之)将人类生活中存在的每一个时刻吸收进了礼拜中,这确实是一个值得深思的，令人印象深刻的事实。目的是为了无论一个人在做什么，无论他在什么样的状态，他是坐着、站着、躬着、说话、四下看、举手投足，还是思考，在每一个情况下都与安拉保持着精神上的联系。《古兰经》无论什么地方提到礼拜都命令我们做礼拜或者命令某些人做礼拜。细细思考这里的词语很重要。我们在《古兰经》里得到的指示是“做”礼拜，不是“念”礼拜。

礼拜和拜火

做礼拜和念礼拜之间有很大区别。虽然《古兰经》里也包含了“念”（诵念）这个词：

“披衣的人啊！你应该在夜间礼拜，不要用整晚的时间，半夜或稍稍减少，或稍稍增加。你应该慢慢的诵读《古兰经》，用适当的旋律。”

（《披衣的人》章，1-4）

波斯语里有一个意思是“念礼拜”的短语 نماز خواندن。拜火教徒使用这一个短语。他们先读他们的 ژندواوستا 然后向火鞠躬，这就是他们所说的 نماز خواندن 或者说“念礼拜”。

当把这一短语从阿拉伯语翻译成乌尔都语（巴基斯坦的国语）就出现了一个翻译的错误：将 قائم 撒拉（做祷告）翻译成了 نماز پڑھنا（念祷告）。根据《古兰经》的教导，撒拉应该翻译成撒拉，正如 كلمه طيبه 应该翻译成 كلمه طيبه（清真言），الله 应该翻译成 الله（安拉），رحمن 应该翻译成 رحمن（仁慈），پیغمبر 应该翻译成 پیغمبر（使者），رسول 应该翻译成 رسول（先知）等等。根据《古兰经》的教导 قائم 撒拉和乌尔都语翻译 نماز پڑھنا 在意思上有很大差异。

贵圣（愿主福安之）的思考方法

普遍真理是如果我们的思想以及所有能力和注意力不能聚焦并且持续在一个点上的话，我们对这个点的真正意义和理解将一直处于无知状态。当我们做一件事的时候，精神上的不安和外来思想的闯入将不能获得正确的结果。事实上，事物的特质以及事物的特质本身的意义决定了事物的结果。比如说，水能解渴是因为水拥有能够浇灌缺水的血管的特质。火能做饭是因为火拥有能够用其热度和强度使食物变得可吃、可消化的特质。如果我们不知道一个事物的特质，我们就不能利用它。

如果我们留心撒拉（礼拜）智慧和意义，我们就可以总结出：礼拜确实是接近并认识安拉的真正方法。但是只有你对一事物完全投入、全神贯注时，你才可能接近并认识这一事物。如果一个人不完全投入地探索一个事物的意义，他就不能了解这一事物的本质。想完全投入地探索这一意义，只有在智力、感觉、思考等每一项都聚焦到这一事物时才成为可能。换句话说，为了了解某一事物的实质，一个人应该让自己与这一事物建立有意识和无意识上的关联。一个人在生活中做任何运动、任何事时，都要把精神上全部的注意力集中到主动的找寻真理上。这也是尊贵的先知们所运用的同一思考方法。他们在做出任何一个动作或做任何一件事时都自然而然地把他们的注意力转向安拉。每一个动作都是为了安拉，这一思想深深扎根在他们的头脑中。这就是我们的先知们教导并说服全人类采用的思考方法，也是他们自己应用在他们的一生中的同一思考方法。

给子孙的规划（乌玛特）

从《古兰经》以及另外三本通过启示来到我们身边的经典我们很容易知道，人没有自己的声望和地位。安拉告诉我们：

**“你们听到的是我听到的，你们看到的是我看到的，你们想到的
是我想到的。你们所得来自于我，也将回报于我。安拉让万物循环。
他是初始，也是终结。他无处不在，他也“深藏不露”。在
只有一个你的地方，第二个就是安拉。在只有你们两个的地方，
第三个就是安拉。是安拉给了你们生命，然后给你们提供了成长的
资源，也是安拉不计报酬地给我们提供食物。”**

每一位先知都根据安拉的命令为他的子孙制定了一个规划。所有的规划都有一个相同的基本目标，那就是在人和安拉之间建立联系。先知们告诉我们是安拉创造了我们，这样我们就知道了安拉，思想上与他形成并保持紧密联系。希望我们能为我们受人爱戴的先知（愿主福安之）来安排我们的生活，是他为了让我们形成与安拉的联系而确定的撒拉这种方法。正如我们前面已经强调的一样，细细思索礼拜的过程我们会发现礼拜包含了生活中所有的运动和行为。尽管这些运动和行为相关的，它们的实际目的是见证安拉并获取更多关于安拉的知识。

阿丹和夏娃

安拉命令阿丹：

“阿丹啊！你和你的妻子同住乐园吧！你们俩可以任意吃园里所有丰富的食物，但你们俩不要接近这棵树；否则，你们将会违背了禁条。”

（《黄牛》章，35）

在阿丹和夏娃误尝禁果之前，他们在天堂享受到了安拉的福赐。当他们因中恶魔圈套而误尝禁果之后，他们已不适合再在天堂中居住下去，安拉把他们送到了“低处中的最低处”（地球）：

“我确已把人造成具有最美的形态，然后我使他变成最卑劣的”

（《无花果》章，4）

人体内有两种思想在运行。一种是跟阿丹犯忌之前一样的尽是美好的思想；另一种是犯忌之后出现的思想。阿丹，安拉赐予了他以其自由意志生活的权力，之前他的体内只有一种思想，这种思想的特点是顺从地过一生。当阿丹运用他自由选择的权力犯下禁忌后，第二种思想出现了，而这种思想是基于背弃的。当阿丹和夏娃在尽是美好的思想引导下生活的时候，他们不受时间和空间的限制。但他们违反了安拉的命令以后，他们就受到了时间和空间的限制，而原来发散的思维在面临困难或挑战时就会变得受约束和有局限性。为了在时间和空间受到限制后

得以生活，阿丹不得寻求新的出路。例如，为了解决饥饿和口渴的问题，他不得不建立了耕作系统并付以辛勤的劳动。另外，他不得不忍受无数次的等待，而在天堂里是没有等待这一说的。阿丹对安拉承认了他的过错并且恳求宽恕。安拉对阿丹说：

“我将派我所选的人来引导你们走向正路！那些遵守先知们的引导的人们将会被允许再次回到他们的家，天堂”

（《黄牛》章，38）

当阿丹犯了禁忌后，他与安拉之间的联系中断了。由于这一联系的暂时中断，天堂般的思维也背弃了他。有一个阿拉伯语谚语说：“一切都渴望回归本源。”因此，为了获得不受时空限制的思想，我们必须采用我们曾经丢失它的同一方法。运用我们自由意志的选择，我们必须丢弃那个我们被困其中，那个导致我们背离自由思想并失去在天堂中时与安拉的联系的思想。搜寻这一联系并重获这一联系在《古兰经》的语言中叫做其亚姆撒拉（做礼拜）。安拉命令我们做礼拜，也就是说，与安拉建立联系和关系——一种在生活中的每一个状态和情况下都保持紧密的关系。

当我们要获得某事物时，我们通常不得不否决自己，换句话说，低调一些。我们也必须牺牲我们的时间和健康。我们的工作的成功与否将与我们的牺牲或自我否定成比例。我们牺牲或自我否决的越多，我们获得的也就越多。

有意识和潜意识

人的思想有两种状态：有意识的和潜意识的。有意识的思想是指清醒的状态下起作用的思想，而潜意识的思想是指睡眠或做梦的状态下起作用的思想。根据安拉的教导，清醒状态下的感官和做梦状态下的感官是同一个。唯一的区别是当我们在清醒的状态下时，有时间和空间的限制，而当我们在做梦的状态下时，没有时间和空间限制。想要把自己从时空限制中释放出来，唯一的办法是抑制现实当中的感知，而用梦境来指引我们的生活。但通常的情况是现实世界的感知在我们身上占了主要地位，而梦境的力量受到了抑制。我们不断地在现实和梦境之间徘徊。一些时候我们在现实状态下生活，另外一些时候我们在没有时空限制的情况下生活（做梦时）。在《古兰经》中，这两种感官是用白天和夜晚来代表的。它解释说：

“真主使黑夜侵入白昼，使白昼侵入黑夜。”

（《鲁格曼》章，29）

在另一处记有：

“他截夜补昼，截昼补夜。”

（《队伍》章，5）

换句话说，两种感官其实是一种，只是在某一个时间是哪一个在起作用的问题。白天的感官受到时空的约束而夜晚的感官不受约束。夜晚的感官是在幽玄里行走的途径。通过这些感官人

可以见证布尔祖克（灵魂）、阿勒弗（炼狱）和天使。提到先知穆萨（摩西），安拉告诉我们：

“我与穆萨约期三十夜。我又以十夜补足之，故他的主的约期共计四十夜。”

（《高处》章，142）

安拉在这里说的是他在四十个夜晚将《托拉》授予（通过降示）了穆萨。由于此事非常重要，安拉经过深思熟虑后才做出这一表述。安拉并不是说他在四十天里履行了他的承诺，但只有夜晚被提到了。显然，穆萨在阔褐图（西乃山）上呆了四十日四十夜，所以意思是在这四十个日夜里都是夜晚的感官在摩西身上起作用。

关于贵圣（愿主福安之）的迈赫拉吉（登宵），安拉是这样说的：

“赞美真主，超绝万物，他在一夜之间，使他的仆人，从禁寺行到远寺，他在远寺的四周降福，以便他昭示他的一部分迹象。”

（《夜行》章，1）

当我们在运用夜晚的感官（睡眠状态）时，我们不吃东西、不交谈，也不会去想身边发生的事情。这就是漆亚姆撒拉（礼拜）要求我们达到的状态。在礼拜的状态下几乎所有我们称为夜晚的感官在我们身上苏醒过来。

礼拜和迈赫拉吉（登宵）

“做礼拜是信道者的迈赫拉吉（登宵）”是贵圣（愿主福安之）所宣告的。

当我们去找寻迈赫拉吉（登宵）这个词的定义和意思时，我们发现它实际上是“发现幽玄”的代名词。当我们研究贵圣（愿主福安之）的迈赫拉吉（登宵）的详细过程时，我们通过有意识的思想体验了一下存在于幽玄中的领域。贵圣（愿主福安之）在脱离时空束缚以后，身体到达了阿克萨清真寺。所有的先知都在贵圣（愿主福安之）的带领下做了礼拜。然后他来到了天堂，第一层天堂，第二层天堂，第三层天堂，第四层天堂，第五层天堂，第六层天堂，第七层天堂，最后来到了安拉的座前。他见到了居住在天堂里的人们，也观察了天堂和火狱的情形。然后他获得了在他与安拉之间的距离只有两个半身的距离甚至更近的殊荣。安拉与他的仆人进行了交谈，把他希望知道的秘密都告诉了他，并告诉他心灵看到的東西不是虛假的。

从对这一奇迹般的光辉事件的学习中我们可以推论出迈赫这个词的意思是“发现幽玄”。迈赫拉吉（登宵）也曾是贵圣（愿主福安之）的迈赫拉吉（登宵）。贵圣（愿主福安之）为了其子孙宣称做礼拜为迈赫拉吉（登宵）。当一个信道者站好开始做礼拜的时候，在他的头脑中那个可以进入并了解幽玄的大门打开了。他能看到天使。被一个光圈包围并脱离时空的束缚后，他到达了天堂然后到达了安拉的座前，在那里，他向安拉鞠躬表示服从。在做礼拜时达到迈赫的信道者将被安拉的光芒所普照。

必须强调，贵圣（愿主福安之）的每一个子孙都有精神上进行迈赫拉吉（登宵）到达安拉座前的能力。通过做礼拜他的子孙中的任何一个都可以与天使对话，参观天堂并进一步获得最大的恩惠，那就是成为一个虔诚的仆人并得以熟识安拉。这样的信道者有荣幸得见安拉的宝座及安拉本身。他的耳朵能听到安拉的声音，他的心声开始为安拉所熟知。贵圣（愿主福安之）的迈赫拉吉（登宵）是灵魂和身体都参与的并且到达这一等级的唯有贵圣（愿主福安之）。哈兹勒伊卜拉辛进入了白特乌尔马赫穆德，白特乌尔马赫穆德之后是黑加布俄阿兹马特，黑加布俄库不亚和黑加布俄马赫穆德。黑加布俄马赫穆德之后是马卡姆俄马赫穆德，这是贵圣（愿主福安之）迈赫拉吉（登宵）时上升到的高度，在那里他与安拉进行了对话，安拉说：

“他把他所应启示的，启示给他的仆人，他的心没有否认他所见的。”

（《星宿》章，10-11）

敬爱安拉者的礼拜

为了明白礼拜的本质我们必须了解自己的灵魂。贵圣（愿主福安之）解释说没有心灵参与的礼拜不是礼拜。如果一个人做礼拜时，没有从恶魔的建议和干扰中脱离出来那也不是礼拜。那样的行为只能称之为“身体的运动”并且此中没有精神价值可言。当一个人用他的灵魂做礼拜时，他我们从称为“不服从思想”的思想的禁锢中脱离出来。当不服从的思想变弱，不受时空限制的尽是美好的思想就会起主导作用。当我们用尽是美好的思想靠近安拉时，安拉的努尔（光）开始降临到我们身上，在这样的礼拜状态中我们切断了与虚构的感官的联系。一个人沉浸于安拉的光和壮丽中时的状态叫作伊斯塔格勒克。

哈兹勒阿伊莎·丝梯卡向我们讲述说，当礼拜时间到了的时候，贵圣（愿主福安之）甚至不会知道有人在他身边，看起来他们就像是陌生人一样。

贵圣（愿主福安之）会长久地做礼拜以至于他受主福佑的双脚开始肿胀。

受人爱戴的先知（愿主福安之）的礼拜

在一个哈迪斯中记有，有一次贵圣（愿主福安之）做法吉（晨礼）迟到了。礼拜后他叫人们不要起身。他向他们讲述道：昨天晚上当他在做礼拜的时候，他进入了困倦的状态。他看到了在他面前毫无遮蔽的安拉的光彩和美丽，

安拉问他：

“穆罕默德啊，你知道这些天使们在谈论什么主题吗？”

他回答说：

“是的，我的主。他们在谈论那些可以消除罪恶的行为。”

安拉问：

“是哪些行为。”

他回答说：

“为了参加会礼而抬脚去清真寺，在礼拜后留在那并做小净，即使是在难以忍受的情况下（比如水很冷）。这样做的人在今世两世都会获得安宁幸福。他会从他所犯的罪中得到净化，就像他的母亲刚生下他那天一样。”

安拉再问他：

“穆罕默德啊，你要怎么做呢？”

他回答说：

“给人们食物，用轻柔的语气交谈，当世界还在睡觉时，起床做礼拜。”

然后安拉命令道：

“向我问任何问题吧。”

他回答说：

“主啊，我要您神圣的引导，让我能够行善、抑恶并关爱穷人。拯救我并怜悯我。当您要检验一个民族时，提升我而不检验我。我渴求您的怜爱，我渴求那些敬爱您的人，一样能来热爱我，也渴求热爱的每一个行为，能够让我得到您的更多的怜爱”

有一次贵圣（愿主福安之）在礼卡苏弗拜（发生日蚀时做的礼拜），并用了很多时间诵念《古兰经》，鞠躬，叩首。在这一期间，圣门弟子们看到他的手向前伸了伸，然后又缩回来了一点。后来当这些人就这件事问他时，

他告诉他们：

“那时候那些你们被许诺的事物出现在了的面前。天堂和火狱就在这堵墙边显现。我看到了悬挂在天堂里的一串串葡萄，我想要摘一串。如果我真的摘了，可能你们一直吃到复生日才吃得完。然后我看到了火狱，那是我以前从未见到过的可怕事物。”

哈兹勒阿布·巴克·西迪克的礼拜

当哈兹勒阿布·巴克·西迪克过去起床做礼拜的时候，他会进入强烈的哭泣状态，以至于在这一轻而柔的气氛笼罩下的周围非穆斯林妇女和孩子也开始哭泣。

哈兹勒乌马尔的礼拜

哈兹勒乌马尔在做礼拜时常常声嘶力竭的哭泣，以至于最后一排都能听到他哭泣的声音。有一次，哈兹勒乌马尔在领拜法吉（晨礼）而其它圣门弟子在他的后面跟随他。突然一个不幸而恶毒的人拿着一把匕首走上前来并捅进了哈兹勒乌马尔受主福佑的肚子里。哈兹勒乌马尔晕倒在了地上。尽管发生了如此可怕的事情，但是在哈兹勒乌马尔身后做礼拜的圣门弟子们没有意识到所发生之事。哈兹勒阿布杜·拉赫玛·本·阿乌弗向前一步完成了伊玛玛特（领拜）的义务。一直到完成副功拜后，圣门弟子们才知道发生了什么事并上前去帮助哈兹勒乌马尔。

哈兹勒阿里的礼拜

当哈兹勒阿里举意做礼拜的时候，他的整个身体都会颤抖，他的脸色会改变。他过去常说：

“履行责任的时候到了，天堂和地球得到信任但没有勇气接受责任。”

有一次一支箭射穿了哈兹勒阿里的大腿。当他试图把箭拔出来的时候，他感到了极大的痛苦。另一圣门弟子建议说在哈兹勒阿里做礼拜的时候拔箭，因此哈兹勒阿里举意礼拜并开始做礼拜。他让自己如此地专注于礼拜以至于他忘记了周围的一切。在这一期间，箭被很轻松地拔了出来，伤口也缠上了绷带。在这一过程中，哈兹勒阿里没有感觉到一丝疼痛。

哈兹勒哈森的礼拜

哈兹勒哈森解释说一个做礼拜的人有三个特别的荣誉：
第一个荣誉是当一个人站起来做礼拜的时候，神圣的福赐会形成云彩，从他的头顶一直到天空中，神圣光芒会从天空中像雨一样降临到他身上。
第二个荣誉是天使们会聚集在他的四周围绕着他。
第三个荣誉是一个天使说：

**“做礼拜的人啊，如果你们能看到谁站在你们面前和你们说话，我向主发誓你们不会收到迎接
（在礼拜结束时说瑟兰），一直到复生日。”**

哈兹勒阿那思的礼拜

当哈兹勒阿那思做礼拜时他常常是全神贯注。由于太投入，他在站立和叩首之间的时间延长到了人们会怀疑他是不是忘了叩首的地步。

哈兹勒阿布杜拉·本·祖巴尔的礼拜

当哈兹勒阿布杜拉·本·祖巴尔做礼拜时，他常常诵念《古兰经》中的大量章节。他在礼拜中站立的时候会看起来像一根柱子。他叩首时保持那个姿势的时间长到从“克尔白”买来的鸽子会来坐在他的背上。

阿维思·卡尼的礼拜

哈兹勒阿维思·卡尼整晚都不睡觉。他说时刻崇拜安拉的天使从来不会感觉疲倦而我们作为最好的创造物却感到疲倦并享有平和的睡眠。

咋因·乌尔·阿必丁的礼拜

有一天咋因·乌尔·阿必丁在清真寺做礼拜，突然茅草盖的屋顶着火了并且整个屋顶都烧起来了。尽管如此，咋因·乌尔·阿必丁没有移动并专注于礼拜。看到这一场景，很多人聚集起来呼喊着他，但他还是没有意识到正发生着的事。当他做完礼拜来到清真寺外面，人们问他为什么他们叫他如此大声他都没有反应。咋因·乌尔·阿必丁告诉他们说，当他们试图从今世的火中拯救他时，他实际上正站在安拉的庭上。

拉必尔·巴思日的礼拜

哈兹勒拉必尔·巴思日过去常常把晚上大部分的时间用来做礼拜。她常说她做礼拜的原因不是为了得到奖励而是为了在复生日贵圣（愿主福安之）在所有先知面前骄傲地说这个礼拜是我的子孙中的一个妇女做的。

哈兹勒苏弗央·撒乌日的礼拜

有一次哈兹勒苏弗央·撒乌日在“克尔白”附近忙于做礼拜。当他叩首的时候，一个敌人切掉了他的脚趾。他在向两边致敬（说瑟兰）后看到地上有血并且感觉到脚痛，到这时他才意识到有人切掉了他的脚趾。

哈兹勒穆斯林·本·巴沙尔的礼拜

哈兹勒穆斯林·本·巴沙尔的性格很专横，以至于当走进房子的时候，家里的人会因为害怕他而鸦雀无声。但是当他做礼拜的时候，他会非常的投入以至于无论孩子们怎么吵闹，他一点都不会知道。

有一次当房间的一个角落意外着火的时候，哈兹勒本·巴沙尔正在房间里举意做礼拜。尽管如此，他还是全神贯注做礼拜。在他致敬以后，他的家人告诉他村里所有人都跑来灭火而你却没有撇弃礼拜，尽管在这样的情况下允许违背做礼拜的举意。哈兹勒穆斯林·本·巴沙尔说如果当时他知道正在发生的事情他当然会违背举意。

一位妇女的礼拜

哈兹勒阿布杜拉·本·穆巴日克给我们讲述了发生在他的童年时期关于一位妇女花很多时间礼拜的事：

“在她做礼拜时，一只毒蜘蛛刺了她四十次，但她没有阻止。当她做完礼拜后我问她为什么不把蜘蛛移开。她回答说：‘孩子啊，你还是个孩子。这怎么可能呢，我在全神贯注地为我的主做事，我怎么能做自己的事呢？’”

一位圣人的礼拜

哈兹勒阿布·阿尔克海尔·阿克塔的脸上有一个囊肿。医生建议他切除那只脚，但哈兹勒阿布·阿尔克海尔·阿克塔不同意。他的门徒们建议医生在他做礼拜的时候切除他的脚，因为在那个时候，他对于自己没有任何知觉。因此，当他在做礼拜的时候，他的一只脚被切除了。直到结束礼拜，他才意识到他的脚被切除了。

礼拜——治疗悲伤的方法

礼拜是让一个人更接近自己的灵魂的行为。当一个人熟识了自己的灵魂后，他就会清楚地认识到是安拉在引导他。想一想如果安拉在引导我们我们的生活会是什么样子，我们离安拉又会有多远。真的这样想的话，我们的每一个运动都会基于安拉的运动。

如果我们思索一下，这样想的心理深度，我们发现无论什么时候我们因为安拉而做一件善功，我们都会感受到极大的满足感和幸福感。那种幸福深深地渗透进身体并照亮灵魂的每一个部位。那种幸福让灵魂变得如此光亮以至于它忘记了身体。如果我们观察圣人们的生活，我们会发现他们用和普通人一样的方式生活。唯一的不同是他们很熟悉一个好的行为过程的愉悦而我们却不。圣人们可能完成的事情怎么对贵圣（愿主福安之）的每一个子孙就不可能呢？这对于我们当然是可能的，只是我们对此淡漠而无知。圣人们在他们自己熟悉了这种愉悦以及真正的礼拜的福赐后，他们努力召集人们参加会礼。然后参加会礼的这些少数人再努力改变整个世界的情形和结构。但是当穆斯林们不再以应该的方式做礼拜并将此神圣的礼拜转变成一个仪式时，作为惩罚，自然将各种各样的领导和权威带离了我们身边。在我们的心里没有温暖留下。我们的温柔、热情、谦卑、质朴、包容、知识、智力及一个理解力强而健康的头脑被夺走了。如果在做礼拜的时候没有全神贯注也没有温和的心灵参与，我们也不去认识自己的灵魂，不努力与安拉成为朋友，那么这个礼拜就像没有灵魂的身体一样。如果我们像安拉和贵圣

（愿主福安之）所规定的那样做礼拜，那么为什么我们的礼拜不会是礼拜呢？怎么会不是？为什么我们被剥夺了我们的祖先被赐予的福赐和奖励呢？

根据安拉和贵圣（愿主福安之）所宣称，礼拜是治疗我们的所有悲伤的方法，是愈合我们体内所有伤痛良药，是治疗我们的痛苦的药剂。但是因为我们依据时间和场合而改变了礼拜，我们不遗余力地扼杀了这一受主福佑的功修。

所有来到这个世界的先知都推广了对安拉的崇拜及善行。他们是安拉喜爱的圣洁而纯净的生物，也是安拉选择来怜爱其他人的人。但是那些不服从而不幸的人没有采纳这些由安拉派遣来的高尚的使者们的教导，而是选择忽视它们。安拉在《古兰经》中说道：

“在他们去世之后，有不孝的后裔继承他们，那些后裔废弃拜功，顺从嗜欲，他们将遇迷误的果报。”

（《麦尔彦》章，59）

这段吉利的诗节的意思是礼拜是崇拜的“珠宝”，或者说“本质”。如果我们不了解礼拜的实际那么我们所有的礼拜都将白费。

如果我们细细思考道德方面的知识，我们会意识到，提升道德水平的最有效的途径是通过一个人的性格，而一个人的性格的全貌是体现在他做礼拜时的姿势和运动上的。所贵圣（愿主福安之）所言，一个人的性格的最好的营养品是礼拜。安拉在《古兰经》中宣称：

“你们应当谨守拜功，完纳天课。凡你们为自己而行的善，你们将在真主那里发见其报酬。真主确是明察你们的行为的。”

（《黄牛》章，110）

在另一处安拉宣称：

“信道的人们啊！你们当借坚忍和拜功，而求佑助。真主确是与坚忍者同在的。”

（《黄牛》章，153）

这是两种得以让我们自己脱离麻烦、磨炼、痛苦、不光彩和耻辱的力量。如果穆斯林将这两种力量聚集在他们身上，世界的王冠将被放置在他们的头上。他们决不会在任何宗教的或世俗的事务中失败。

礼拜是灵性的本源。礼拜是保护我们不受不道德行为的军队攻击的堡垒。礼拜让我们远离罪恶。仅仅完成礼拜动作并不能称之为礼拜。掌握关于礼拜的目的的知识很有必要。《古兰经》并没有要求我们做形式上的礼拜，而是要求我们正确而完整地实践伊斯兰的基本支柱。上面清楚地记有，没有精神上的全神贯注和心灵的参与的礼拜不称之为礼拜：

“你应该宣读启示你的经典，你当谨守拜功，拜功的确能防止丑事和罪恶，记念真主确是一件更大的事。

真主知道你们的作为。”

（《蜘蛛》章，45）

礼拜时有杂念入侵

人们经常抱怨说他们在做礼拜时不能集中注意力，并且一旦他们举意做礼拜，杂念就开始入侵他们的头脑。有时候他们甚至不记得哪些苏拉（章节）他们已经诵念过了，哪些是还没诵念过的。在结束礼拜以后他们会有这样一个印象：没诵念完时，礼拜是一个负担，现在他们摆脱了这个负担。尽管礼拜实际上是获得心灵上的满足感以及认识幽玄的一个很好的方式，但是那样的礼拜里没有愉悦或平和可言。主要原因是我们如此迅速地做礼拜以至于礼拜的实际意志减弱了。整个礼拜可以在用谦卑之心完成一个拉卡特（一拜）的时间内完成。鞠躬和叩首快得都来不及在此期间诵念

سُبْحَانَ رَبِّيَ الْعَظِيمِ

和

سُبْحَانَ رَبِّيَ الْأَعْلَى

当把双手放在膝盖上的时候，身体只是微微弯曲，然后抬头，甚至还没有再次站直就已经去叩首了，叩首然后抬头，甚至还没有坐好就已经再次伏下叩首了，然后起身站立。

这样做的礼拜是不尊重礼拜、在安拉面前无礼的行为。这样的礼拜或类似行为当然不能称之为礼拜。相反，这是一个将在审判日带来耻辱和懊悔的缺陷行为，从中我们得不到益处。

贵圣（愿主福安之）曾说，最善于偷盗的人是在礼拜中偷盗的人。圣门弟子们问：“先知啊，一个人怎么能偷盗礼拜呢？”他回答说：“在礼拜时不正确地鞠躬和叩首就是盗窃行为的礼拜。”

对阿德汉（宣礼声）的说明

阿德汉（宣礼声）从安拉的朋友先知伊卜拉辛时就已经开始生效了。当先知伊卜拉辛完成“克尔白”的建造时，

他对安拉说：

“我已经竣工了。”

安拉教导他：

“向人们宣布朝觐。”

哈兹勒伊卜拉辛回答说：

“爱民者啊，我的声音会到哪儿呢？”

安拉命令说：

“你宣布吧，让人们听到是我们的责任。”

哈兹勒伊卜拉辛问：

“我该说什么来邀请他们呢？”

安拉回答说：

“说——人们啊！来朝拜这座古老的建筑已经被定为你们的一项义务了。所有天上地下的生物都听到了。你们没有看到他们

从遥远的城市来此说‘拉巴伊克’

（我来到了这里）吗？”

根据另一段记叙哈兹勒伊卜拉辛爬上了阔褐卡巴思

（卡巴思山），然后把手指插入耳朵并宣告：

“人们啊，安拉已经将朝觐定为你们的义务，因此接受你们的主的命令吧。”

听到此宣告，灵魂从男人的脊柱、女人的腹部回应“拉巴伊克”。因此，一直到复生日，只有那些灵魂说了“拉巴伊克”作为对哈兹勒伊卜拉辛的宣言的回应的人才会去朝觐，其它的不会。

我们发现，当我们想要与某人交谈时，我们尽力吸引他的注意力。吸引注意力有很多种方法。你可以发出声音来吸引注意力，可以呼叫某人，可以请另一个人传口信，也可以通过心灵感应传递信息。

每一个宗教都有吸引注意力或呼唤其追随者的方法。在有些地方铃声被用来召集人们拜神，在另外一些地方，有人用海螺壳召集人们到一个地点然后请印度教教士主持拜神。

无论什么时候一个确定的行为在人们身上生效，就不再改变。只有方式会改变。在伊斯兰里，为将人们召集到一个地方、叫人们来崇拜安拉而制定的方法叫阿德汉（宣礼声）。阿德汉本身也是一种崇拜。在伊斯兰里以安拉的名义宣告的人被给予了尊重。穿着洁净衣服的穆安津（宣礼员）站到高处，怀着尊敬和赞美之情，用响亮而清楚的声音宣告

الله أكبر الله أكبر

然后他为安拉的威严和主权作证，也为穆罕默德是安拉的使者作证。之后他向左右两边宣称礼拜是福赐，礼拜是今后两世的财富。这一宣告以宣称安拉的伟大开始，以宣称安拉的壮丽和优美结束。我们想要说明的是从阿德汉中我们可以清楚地看到每一个行为的开始和结束都是安拉。

宣礼的人应该有愉悦的语调。他的心灵和头脑应该是开明而纯净的。原因是感情会与声音一起被传达。如果穆安津

（宣礼员）的感情不纯净，他的头脑受到了罪恶的污染，那么他的心里不会有平和和宁静。当心里不宁静的时候，他的声音就不能形成影响，不能吸引人们。人们也有义务基于穆安津（宣礼员）的高贵地位而尊敬他们。

乌祖（小净）和科学

科学实验证明，植物、矿物、动物和人类都被安排在一个电力系统上。这个电力系统让这一切运行。在一个人体内的电足以点燃一个火把或让一个袖珍收音机工作。研究证明，当一只苍蝇坐在一片树叶上并在叶脉上运动时，一股电流会开始在这片树叶上流动。

亚里士多德曾经解释说一只电鳐可以用它的电能击倒一个人。为了得到食物，它们隐藏在沙子里，当别的鱼游近的时候，它们就用它们的电流让它失去意识。

1885 年在爱丁堡发生了一件关于一个黑人男孩的事，仅仅是用手指碰一下他，你也能感受到电流。这个男孩得到了很大的关注，被做了很多实验。约翰逊博士把这个男孩留在身边做同事，同时他也在他身上做实验。他发现当触碰靠近大脑的身体部位尤其是舌头时，能感觉到强很多的电流。阿斯顿博士和很多其它电学家都在这个男孩上做研究，但结果让他们目瞪口呆。米尔顿博士，一位著名的非洲旅行家，讲述说有一次他的朋友和他由于生气而开始打一个非洲男孩，发现无论他们打他哪里都会有电火花出现。据证明，用针刺人的身体或把人的身体浸在热水或冷水里面会产生一股小电流。轻微的声音、光、味道和气味，对于所有这些的感知都会在人体内产生电。

这真是自然的神奇特点，不断地在人体内生产电，在电流过整个身体后，又通过双脚传到地面。

做小净是做礼拜的必要条件。原因是当一个人举意做小净的时候，身体内电的原有路线被改变了。做小净时，电火花产生于人的器官。这一行为给人的器官提供力量、营养和能量。

贵圣（愿主福安之）说：

“一旦一个人正确地做了小净并站好做礼拜，安拉会将他的注意力引向自己并邀请他进行一次秘密对话。安拉不会转移他的注意力，除非这个人自己将他的注意力从安拉那转移开或者将注意力转向一些杂念。”

洗手

当我们做小净洗手的时候，我们的指尖发出的光会形成一种光圈，这会增大电流在我们体内流动的速度，而且在一定程度上，一股电流会在手上聚集。通过正确地做小净，产生在手指上的灵活性可以刺激一个人具有的创造能力转移到纸或画布上，也就是所说的艺术能力。

漱口

洗手之后是漱口。通过漱口，我们的口腔变得卫生，这样可以预防牙齿疾病。牙床变得更坚固，牙齿也变得更白更亮。味觉变得更灵敏，并且人不容易得扁桃腺炎。

贵圣（愿主福安之）建议我们用树枝牙刷清洁口腔。他说：

“树枝牙刷可以清洁口腔还可以改善视力，也可以让人说话更流利。”

呛鼻

漱口之后是呛鼻。鼻子是人身体上的一个重要部位。鼻子最非凡的能力是它让声音变得深沉而悦耳。试着堵住鼻孔说话吧，你会感觉到差异。鼻子里的鼻窦对声音的美妙起了特殊作用。鼻子还有助于聚集大脑中的光。鼻子的一个特别责任是清洁。它使空气变得清洁、湿润、温暖，平衡好后让肺吸入。每天大约有五百立方英尺的空气会通过鼻子进入每个人的身体。一整个大房间才可以装下这么多的空气。在下雪的季节，你可以在干燥而严寒的天气里去滑雪，但是你的肺会抗拒吸入干燥的空气。它们不会接受甚至一丁点这样的空气。即使是在那个时候，它们也需要温暖而潮湿的空气，百分之八十的湿度和至少九十华氏度的温度。

肺要求空气没有细菌、烟味、灰尘或污染物。一个能够提供这样干净的空气的一个简易空气过滤器大概要一个小行李箱那么大，然而鼻子里的自然系统是如此的小而完整，小到只有几英寸长。

为了湿润空气，鼻子每天生产四分之一加仑的水分。而清洁和其它艰难的任务就由鼻孔里的毛发来发挥作用了。鼻子里有一个微小的刷子。刷子上有看不见的纤维，这些纤维可以杀死通过空气进入体内的有害细菌。除了本能地抓住这些细菌，这些看不见的纤维还有另一个叫做溶菌酶的防御方法。通过这一防御方法，鼻子可以保护眼睛不受感染。

当一个人做小净呛鼻的时候，水中的电流可以提高那些看不见的纤细的效率，可以预防很多复杂的疾病。

洗脸

洗脸里隐藏的智慧是皮肤的表层可以获得弹性，并且皮肤变得柔软而健康。由于灰尘和污染而闭塞的毛孔也张开了。脸变得光彩照人。如果血液循环太慢或太快的话，洗脸可以让其回归平衡。如果洗脸的时候水进入了眼睛，眼部肌肉会更有力量。眼球的白色部分会增加，瞳孔会变亮。有规律地做小净的人有迷人而漂亮的眼睛。双手捧水擦脸三次可以给你的心灵带来平和。

洗手至肘

洗手至肘有一个不为人知的益处，这一动作可以使一个人和储存在他胸腔的光之间建立联系。储存的光会有所流动。这一动作使手和手臂更有力量，并给它们提供能量。

抹头

头发在人的身体上相当于天线。每一个神志清醒的人都会承认“人”是一种信息仓库的名字。直到一个人接收了有关一个行为的信息，他才能做出这一行为。我们饿了就吃饭，渴了就喝水，当我们接收到信息说我们的身体需要休息我们就躺下来睡觉，当我们接收到关于快乐的信息时我们感觉到快乐。同样地，生气和烦恼的感觉与有关生气和烦恼的信息相连。

当我们举意做小净的时候实际上我们注意到一个事实，那就是我们做小净是为了安拉。当我们实践了做小净的基本原则并到了抹头这一步时，我们的心专注于安拉而远离其它。当我们用双手抹擦我们的头时，相当于天线的头发接收到与各种不洁、悲伤以及那些让我们远离安拉的信息相反的信息。我们的大脑只接收那些与安拉直接相关并帮助我们更亲近安拉的信息。

抹擦脖子

唯心者将人的身体分成六个部分。一部分是颈静脉。安拉说：
“我比你们的颈静脉（生命静脉）更接近你。”

这一生命静脉位于头和脖子之间。通过用水抹擦脖子我们的身体获得一种特别的能量，这种能量与脊髓（在脊柱内）和关节相关连。当一个人用水抹擦脖子的时候，一股电流在通过双手进入后储存在颈静脉中，然后在流经脊柱后传播到整个身体的紧张系统。通过这种方法，紧张的系统获得了能量。

洗脚

正如我们已经说明的，大脑接收信息然后将信息通过微波传输到身体的不同器官。每一波信息都存在着，存在是指存在于运动中。无论是光还是水，它们都有必要流动，这是自然规律。当一个人洗他的脚的时候，在他体内积累的过多而有害的光就会形成一股光流通过双脚流到地面，人的身体就得到了保护。

做礼拜的正确方式

在做小净之后我们应该面向“克尔白”以舒服的姿势坐下来。

在此之后，我们应该诵念赞圣辞三次：

صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَى حَبِيبِهِ مُحَمَّدٍ وَآلِهِ وَسَلَّمَ

然后诵念艾思塔格非如拉三次：

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ رَبِّي مِنْ كُلِّ ذَنْبٍ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ

然后我们应该闭上眼睛，无论是一分钟，三分钟还是五分钟，任何时长都好，依我们有多长时间而定。眼睛闭着的时候我们应该想像安拉在看着我。然后，我们站起来举意做礼拜。

应该注意保证我们在礼拜中站立时双脚是平行的，并且两脚距离大约六英寸。在礼拜的所有动作中脊柱应该一直是直的，而头要一直有一点向下。眼睛要一直注视着叩首的位置。双脚要保持不移动。当诵念

سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ

《法谛哈》章及后面其它《古兰经》中的章节时，念词要发音清晰而独立。听一听诵念着的念词，注意每一个词都要是独立的。一个更好更合适的方法是记住这些章节的意思。当诵念这些用阿拉伯语记忆的章节时，注意它们的意思。关注《古兰经》的意思的人在做礼拜时会忘却周围事物而得以专注于礼拜。这样的专注我们叫做“漆亚姆撒拉”或者说与安拉的连接。

对礼拜的科学诠释——一个基本支柱

对于举意做礼拜及做礼拜对人脑的影响的科学诠释如下：

尼亚特（举意）

大脑里有成万亿的细胞在运行，并有一股电流流经它们。通过这一电流，思想不停地被传递到意识和潜意识里，通过潜意识又扩散到更广的范围。正如大脑里有成万亿个细胞，同样地，大脑里也有成万亿个区间。有一个区间里的电流不断地拍照然后分发照片。照片要么很暗要么很亮。另一个区间储存重要的东西。这些重要的东西包括那些意识所忽视的我们称为灵魂能力的东西。当一个人举意做礼拜，举起双手至耳让拇指碰触耳垂时，一股特别的电流会使用极好的静脉作为媒介，流入大脑。流入大脑后这一电流把包含有灵魂能力的大脑区间里的细胞激活。这些细胞被激活后在大脑里喷发出光来。这些光对所有的神经发生作用并引起它们关注包含有灵魂能力的大脑区间。同时，有一股电流迅速地从手转移到大脑。说 **اللَّهُ أَكْبَرُ**（安拉至大）并将手从耳朵处移开之后，双手应该在肚脐处交叠。再次使用极好的静脉作为媒介，电流储存到肚脐这个小发电机。通过操手于肚脐之下，电力系统的重要成员——性器官得到能量供应，这样人类在其它种族面前就可以一直处于突出而尊贵的地位。接下来，诵念

سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ

一旦诵念完，灵魂及其所有的能量变得对神圣的特质全神贯注，安拉的特质的光穿透了整个身体。身体的每一个原子都专注于宣扬安拉的神圣。安拉声明：

لَوْ أَنزَلْنَاهُذَا الْقُرْآنَ عَلَى جَبَلٍ لَّرَأَيْنَاهُ خَاشِعًا مُّتَصَدِّعًا مِّنْ خَشْيَةِ اللَّهِ

“假若我把这部《古兰经》降示到一座山上，你必定看见那座山因畏惧真主而成为柔和的，崩溃的。”

（《放逐》章，21）

阿亚特·穆卡德萨说一旦一个人开始做礼拜，就产生了能够储存神圣光芒的能力，那些能力是大山都没有的。

诵念 **سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ** 以后，当一个人诵念《古兰经》时，他在意识的层面上否定自己，然后《古兰经》的神圣光芒就显现在他面前。他宣称毫无疑问安拉让他有能力、有价值去探寻包含在《古兰经》中的神圣光芒的恩惠。

双手交叠在胸前

在举意后，妇女将双手交叠在胸前。这一动作能给心脏带来健康和温暖，而且负责孩子的成长和营养的腺体会有所变大并发育。做礼拜的妇女的奶也会对孩子产生影响。神圣光芒会直接转移到孩子并储存在其体内，培养出孩子的非凡头脑。这样的孩子会发展出顺从而易满足的性格，并且会养成保持开心的习惯。他们会获得深入思考的能力，拥有高智力和纯净的思想。

如库（鞠躬）

已经说过，所有的神经都与大脑细胞和电流相连。所有的神经都受它们的影响。有多少种电流，基于什么数量，无论用什

么方式人类都不能计算出来，他们的数量不计其数。电流从大脑出来后创造出视觉、味觉、嗅觉、听觉、触觉及说话的能力。电流从大脑的根部开始，流经脊髓进入背部的最后一个关节，在那里它分散到所有的神经里。电流分散到神经里就形成了感觉。

当一个人在礼拜中鞠躬时，形成感觉的公式是反向的。换句话说，现在感官直接受大脑里面的控制。在获得注意力以后大脑开始向一个点发送微波。当鞠躬后站起来，大脑里的光再次分散到所有的神经里，使人完全地变成了努尔（神圣光芒）

اللَّهُ نُورُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ مِثْلُ نُورِهِ كَمِثْلِ شَوْكَاةٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ الْمِصْبَاحُ
فِي زُجَاجَةٍ الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ
زَيْتُونَةٍ لَّا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ نُورٌ
عَلَى نُورٍ يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَنْ يَشَاءُ وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ وَاللَّهُ
بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ

“真主是天地的光明，他的光明像一座灯台，那座灯台上有一盏明灯，那盏明灯在一个玻璃罩里，那个玻璃罩仿佛一颗灿烂的明星，用吉祥的橄榄油燃着那盏明灯；那橄榄树不是东方的，也不是本文的，它的油，即使没有点火也几乎发光——光上加光——真主引导他所意欲者走向他的光明。（注：这是指伊斯兰教。）

真主为众人设了许多比喻，真主是全知万事的。”

（《光明》章，35）

鞠躬的时候要保持头和脊柱互相平行。眼睛要一直看着大脚趾。双手应该放在膝盖上，放的方式要让大腿有拉伸的感觉。这时应该诵念

سُبْحَانَ رَبِّيَ الْعَظِيمِ

三次、五次或者七次，然后起立站直，像士兵一样直。

当鞠躬并用双手撑住膝盖时，在手掌和手指内运行的电就被膝盖吸收了。这时膝盖里的血液变得润滑，可以让人免受膝盖及关节疼痛之苦。

撒吉达（叩首）和心灵感应

光以三亿米每秒（或者说 186282 英里每秒）的速度运行，可以在一秒内绕行地球八次。礼拜中人叩首时，把头贴在地上，在人大脑中运行的光和地球里的光形成关连。这使大脑的速度提高到三亿米每秒。此外，能够在人的头脑中产生消极思想或想法的电被大地直接吸收了。这让人在潜意识里失重并与宇宙的创造者形成关连。灵魂能力得到大大增强，眼睛前面的屏障被移开，幽玄就展现在了面前。

当一个人做礼拜时，面向“克尔白”，从大气和空气中吸收进光，让头、鼻子、膝盖、双手和脚趾与地面相接，也就是叩首。身体最高部位（叩首时）的血液进入大脑，给大脑提供营养，这些化学变化发生后，就激发出了人身上的心灵感应能力。

在叩首时我们应该闭上眼睛想像自己在安拉面前叩首，想到这点时应该诵念

سُبْحَانَ رَبِّيَ الْأَعْلَى

三次、五次或者七次。当一个人为了安拉而将额头贴在地面上，整个宇宙都会向他叩首，太阳和月亮也屈从于他。

加尔撒（跪坐）

加尔撒（跪坐）时眼睛应该看着叩首的地方，跪坐时要有耐心，持续时间至少能够诵念

سُبْحَانَ رَبِّيَ الْأَعْلَى

一次。叩首两次后，应该诵念“台善胡德”，诵念时要注意词与词之间要独立，并且专注于念词的意思。

瑟兰（祝安）

念词

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

（愿安拉赐予你们平安和恩典）

证明，除了在做礼拜的人，还有其它看不见的种族在场，他们也在忙着做礼拜，他们就是我们祝安的对象。当一个人祝安（说瑟兰）的时候应该想像天使和精灵也在他身边做礼拜。

都阿（礼拜）的方法

安拉，宇宙的创造者说：

“向我要吧，我会接受你们的请求。毫无疑问，背离我的人将失去我的宠爱并进入火狱。”

贵圣（愿主福安之）有几句有关礼拜的言论：

“那些由于安拉的神圣帮助而找到时间礼拜的人也是在打开福赐的大门。”

“除了礼拜，没有别的方法可以给前定的命运带来变化。而且除了行善没有别的途径可以延长一个人的生命。”

“礼拜是崇拜的本质，信道者的武器，宗教力量之塔，地球和天堂之光。”

礼拜后都阿时，我们应该想像自己正张开双手，上面是创造者安拉的宝座，安拉是如此的慷慨，即使一个人在一天之内向安拉恳求一千件事，安拉也有能力满足他。你的心一刻得不到满足，你就应该不停地都阿下去。重复的都阿可以让你的心变得柔软，这种柔软可以流出你的眼睛。仆人的眼泪对于安拉来说很珍贵。

礼拜中的拉卡特数目（拜数）

礼拜	主 命 拜 前 的 圣 行拜	主 命 拜	主命拜后的 圣行拜	副功拜	总拜 数
法吉（晨礼）	2	2	—	—	4
祖哈（晌礼）	4*	4	2*	2	12
阿瑟（晡礼）	4**	4	—	—	8
玛格日不 （昏礼）	—	3	2*	2	7
伊沙（宵礼）	4**	4	2* 3 “威特勒” 拜 瓦 直 布 （当然拜）	2 “威特勒” 拜 前 2 “威特勒” 拜 后	17
主麻	4*	2	4* 2**	2	14

* 笏乃特-穆安开待

** 笏乃特-格穆安开待

规定礼拜时间的意义和智慧及其科学解释

法吉（晨礼）

“在日出前、日落前、夜晚降临时、一天的开始和结束时赞美安拉。”

人类的生活是与显现在我们眼前的物质世界和身体相关连的。为了给身体提供能量，人就去实践那些可以给他提供在这个物质世界中的舒适的行为。安拉创造了白天给人赚钱生活。这样人就可以在固定的时间内努力工作去满足物质需求，在舒适和安逸中生活。睡眠实际上是死亡的一半，安拉让我们从睡眠中醒来，给我们意识和智力，让我们有能力努力工作以满足生活中的物质需求，事实上，礼晨礼就是对这一事实的承认。通过礼晨礼，我们感谢安拉。注意安拉是我们的供给者和维持者这一事实也很重要。是安拉给我们创造了资源，赋予我们在他的地球上获取食物和生存必需品的力量，这样我们才能有一个体面的生活。除此之外，我们还能获得精神上 and 身体上的益处，在礼拜中获得的光线会在我们体内制造能量，这种能量能支持一切生存着的事物运转。这些光线包含有大量对维持生命起重要作用的维他命。

当一个人走出有四面墙的房子，进入流动的空气及明亮的光线中，他可以呼吸纯净的空气。如果空气是干净的，人就被给予

了活力。对妇女来说，院子，对男人来说，清真寺，提供了这一光和新鲜空气。在维持生命的基本条件里，光和新鲜空气具有重要地位。如果一个人被剥夺光和新鲜空气一段时间，他会得很多种疾病，比如肺结核。无需多么努力，通过礼晨礼我们就可以获得光和新鲜空气的恩惠，并不受传染疾病的侵害，这是大自然的慷慨。

清早时鸟的歌唱，麻雀甜美的声音，四足动物缓慢而优雅的行走，这些都是对这一事实的再次表达：他们赞美安拉，感谢安拉赐予他们搜寻食物的能力和力量。当礼晨礼的人和所有其它生物一起忙于崇拜和赞美安拉时，整个世界的空气都变得干净而明亮。这一纯净的空气赐予人们身体和精神上的营养。

祖哈（晌礼）

从早上到下午，人们忙于获取生活必需品，或者忙于准备食物和饮料，所有那些保证生活所需要的。神经疲倦了，身体也疲惫了。当一个人在为了满足身体需求而努力工作后做了小净，他会被从疲倦中解放出来。然后他做了礼拜，接收了精神营养，得到了极大的快乐、愉悦和欢乐。

一旦太阳的强度到达顶点，太阳开始慢慢下落，一种气体被从地球里面释放出来。这种气体毒性很大，大到如果一个人感染了它，他就会遭受各种疾病的折磨，精神系统也会紊乱到像精神病人一样。在这一段时间内，如果一个人的精神集中于拜主，礼拜时的神圣光芒将会保护他不受这一毒气的侵害。神圣光芒可以使这一毒气失去效力。

阿瑟（晡礼）

地球有两种旋转方式：沿轴旋转和水平旋转。一旦太阳开始下落，地球旋转的速度就会减小并且慢慢地越来越小。傍晚时，旋转速度小到感官都感受到压力。人类、动物、野兽和鸟类都开始受夜晚的感官的影响而远离白天的感官。

每一个聪明的人都能感觉到傍晚时人会进入疲惫而虚弱的状态。阿瑟（晡礼）可以赶走向人袭来的疲惫和虚弱，保护人的大脑不受消极思想的影响。做小净并且礼晡礼的人的意识会得到极大增强，强到可以轻易地接受潜意识并接近灵魂。大脑也准备好接收精神鼓舞。

玛格日不（昏礼）

人类感谢安拉提供他们给养，赐予他们房子和满足家庭需求的好伴侣。感激的感情给一个人带来幸福和欢乐，创造宇宙的创造者的特质也开始在这个人体内活跃。然后这个人带着丰富的思想与家人交谈，在他身上运行的光会直接转移到孩子身上。这些光会让他们心中怀有对父母的爱和尊重。孩子们不自觉地迅速吸收父母的习惯，这会在他们身上激发出对父母的爱及以父母为重的情感。总之，以正确的方式礼昏礼的人的孩子会孝顺并尊重父母。

伊沙（宵礼）

宵礼是制定来让我们认识幽玄并让我们与安拉联合在一起的特别程序。原因是晚上时我们开始运用夜晚的感官。因此，精神教育及提高方面的学习、宗教渥德（诵念）以及都阿都是在宵礼后进行的。这是由于一个事实——当人进入夜晚的感官模式时，人的潜意识和灵魂非常接近幽玄，人的都阿和请求就会被接受。礼宵礼是感谢安拉把我们从白天的感官中释放出来，让我们进入阿丹在天堂犯禁之前的生活。正是通过这些感官，我们看到梦境并且关于保护我们免于即将来临的问题、纠纷和疾病的相关信息也得到了显露。通过对梦境的解读，人们避开了本要在未来出现的问题。如果一个人在礼了宵礼后去睡觉，那他整个晚上都在潜意识里拜主，安拉的福赐会降临于他。这样的人的梦是基于事实和神的鼓舞的。

我们的生命的一半处于做梦状态，这告诉我们，通过有些在人体内运行的感官，人可以看到幽玄。

当一个人在做梦状态或夜晚的感官在起作用时，他不是时间和空间手里的玩偶，相反，时间和空间成了他的玩偶。因为在这种状态下时空限制根本就不存在，人可以见证没有时空限制的世界中的事物。

所有通过降示来到这个世界的经典都包含有关于向我们显露未来事件的梦境的诗节，引起了我们对梦境的思考。根据《古兰经》的教导，幽玄的显露不只与先知们有关，相反，我们每一个人都有能力从中获益。

史书上向我们讲述了很多关于梦境预示未来大事的事件。梦境并不只是预示做梦者的未来大事，而且有时候会是关于整个社会。

《古兰经》中提到了梦境预示未来大事，《优素福》章记有：
优素福说：

“我的父亲啊！我确已梦见十一颗星和太阳、月亮，我梦见他们向我鞠躬。”

哈兹勒优素福的父亲哈兹勒亚库卜回答说：

“我的孩子啊！你不要把你的梦告诉你的哥哥们。”

梦境的解读透露给哈兹勒亚库卜说优素福的兄弟们会成为他最大的敌人。

哈兹勒优素福曾被囚禁在埃及。两个囚徒，一个是国王的保卫，另一个是国王的厨子，因为预谋毒害国王而被抓。他们两个都向优素福讲述了他们的梦境。

一个说：

“我确已梦见我挤葡萄汁（酿酒）。”

另一个说：

“我确已梦见我的头上顶着一个大饼，众鸟飞来啄它。”

哈兹勒优素福解读这两个梦说：

“在压榨葡萄的人会被释放，再次得到信任而担任保卫。另一个会被绞死，肉食动物会来吃他的肉。”

《古兰经》中记录说，埃及国王召集了所有朝臣并解释说：

“我确已梦见七头胖黄牛，被七头瘦黄牛吃掉了，又梦见七穗青麦子，和七穗干麦子。”

在朝廷上的人认为这是国王心中忧虑的结果，没有放在心上，除了哈兹勒优素福。他将这一梦境解读为：

“你们会耕种粮食七年，在这七年里，会有大量的粮食产出。这七年之后，麻烦和严重的饥荒会来临。外面不会有一粒粮食收成。在这七年里，只有在前七年里储存下来的粮食才能派上用场。”

值得思考的一个惊人事实是，《古兰经》中记录的这四个梦中，只有一个是一个先知的梦，另外三个都是普通人的梦。



梦中对未来的预示

在哈兹勒伊玛目（阿訇）拉巴尼·马吉弟德·阿里弗·萨尼出生之前，他在父亲在梦中看到整个世界都笼罩在黑暗之中。猪和猴子在杀人。突然一线神光从他的胸前出现并扩散到空气中。一个宝座从这线光中显现。有一个男人坐在宝座上，在他面前，异教徒和残忍的人正在被杀害，这时有人大声说到：

“真理已经来到，虚假已经消失，因为虚假的命运就是它会消失。”

这个梦境的解读就是这个男人会有一个儿子出生在他的房子里，这个儿子会代表真理而消除不忠和无神论。

在哈兹勒巴巴·塔久丁·那格卜日出生之前，他的母亲玛吉达做梦看到在一个大平原上有上千个居民。那是冬天，有圆月。每个人都陶醉在美妙的月光中。突然，月亮在空中破裂了，并落在了她的大腿上。

哈龙·拉什德的王后祖贝达的梦也值得深思。她的儿子玛木·拉什德出生的那个晚上，王后做了一个梦，她看到四个女人开始用尸布包裹一个刚出生的婴儿。包裹时，一个女人对另一个说：

“短命，硬心肠，恶毒。”

第二个女人说：

“不道德，残忍，违背常理，挥金如土。”

第三个女人说：

“不公正，不聪明，罪人，不合格的统治者。”

第四个女人说：

“欺骗，不道德，自负于王权。”

历史证明所有这些情况和事件都是真实的，正如梦境中指出来的一样。上面提到的这些梦只是成千上万个引起我们思考的梦中的几个，事实是，梦境是我们在清醒状态时的生活中的一个重要部分。

塔哈居德

（宵礼和晨礼之间的副功拜）

如果一个人从睡眠中醒来，他的意识变得足够强烈，能够轻易的接受来自幽玄的刺激。晨礼是与安拉建立关系的第一步，而塔哈居德是接近宇宙的创造者的最后一步。这就是

الصَّلَاةُ مِعْرَاجُ الْمُؤْمِنِينَ

（礼拜是信道者的登宵）的情形。礼塔哈居德副功拜的人会在天堂里游历，无数的天使和精灵会出现在他面前。塔哈居德的目的是让人更接近安拉，让人更了解安拉。

塔哈居德副功拜是得以靠近安拉的最有效方式。对于渴望通过副功拜得以靠近安拉的人，安拉通过贵圣（愿主福安之）给了我们神圣的启示：

“我成为他的手，他通过我拿东西，他通过我走路，通过我看世界。”

贵圣（愿主福安之）把塔哈居德当然主命拜在做。

主麻（星期五）拜

主麻拜是会礼。这是为了在穆斯林间建立兄弟情谊，让他们能够互相帮助，认识到集体的问题并一起解决问题。通过观察长辈们，孩子们可以认识到，尽管穆斯林们有各自的相貌，但事实上他们都是同一条链子上的链节。伊斯兰是一条坚韧的绳子，这条绳子把我们拴在一起，团结在一起。我们肩并肩站成一排，因为在我们之间没有纠纷。

对于每一个到了成熟年纪的有理智的男性，主麻是义务。

主麻拜中总共有十四拜，时间和祖哈（晌礼）一样。

主麻对于病人、盲人、妇女、儿童、旅行者和残疾人不是义务，但是晌礼对他们来说是义务。如果因为某个原因一个人错过了主麻，那么他有义务在之后礼晌礼。

礼拜和身体健康及其科学解释

体育运动不仅能强健身体内的器官比如肾、肝、肺、肠、胃、大脑、脊柱、脖子、胸和各种腺，而且能让身体变得敏捷而好看。甚至有可以延长寿命的运动。还有一些运动可以让人获得特别的力量，另一些运动可以让人的脸变得漂亮而有魅力。老人不能做所有的运动，做礼拜是所有人都能很容易地做的一项运动。随着年龄增长，一个人的血管、动脉和肌肉的力量会减弱，并且会产生很多能引起很多疾病比如风湿病、坐骨神经痛、心脏病、高血压和各种精神疾病的特质。礼拜是摆脱这些大自然的疾病的最有效方法。

运动的基本原则是如果一个人想要消除血管、动脉或任何特别的分支，他首先得让整个身体柔软起来，然后才能让身体的某个特别部位紧绷起来。保持那个状态一段时间后，应该让身体再次放松放松。运动专家们确定了运动的原则、定律和规则。对于不同的疾病有不同的应对规则或姿势。例如，如果一个人有肾病，他就会被告知一种特定的能够给肾带来健康和福利的方法。

我们已经承认贵圣（愿主福安之）将所有人类需要的东西融合在礼拜中，无论是精神上的宁静，从苦恼和悲伤中解脱，认识幽玄，获得与安拉的联合还是身体的健康。整个礼拜就是一个完整的奇迹。来，我们一起研究一下礼拜是怎么与身体健康相连的。

对高血压的治疗

做礼拜前首先要做小净。做小净过程中，当我们洗脸、洗双手至肘、擦拭头和洗脚时，体内的血液循环得到促进，这会给我们带来安宁。这一安宁能够对整个紧张系统发生作用。平静的神经让大脑得到放松。各种器官的功能得到了修复，比如头、肺、心脏和肝脏。高血压降低到正常。脸开始放光，双手变得优雅而漂亮。通过小净，神经的倦意也一扫而空。眼睛变得更加魅力。惰性也被赶走了。如果一个患有高血压的人做了小净的话，他的血压就降低了。

对风湿病的治疗

当我们做完小净后站好准备做礼拜时，我们的身体先是放松的，但是当我们举起双手举意做礼拜时，自然而然，身体肌肉紧张起来。当我们处于这个状态时，我们从低级思想的束缚中被释放出来。通过笔直站立，在大脑根部的光通过脊柱分散到各个器官。我们都很清楚，脊柱在人的身体健康中占有十分重要的地位，优良的健康取决于脊柱的灵活度。

礼拜中的站立能给膝盖、脚踝、双脚、手指和手关节提供力量，还可以终止风湿病引起的疼痛，但是是在站立时双腿不能弯曲的情况下。

肝病

当一个人鞠躬的时候，手应该放在膝盖上，背要笔直，膝盖也不能弯曲。这一动作能够健胃，并且调整消化系统的运行，治疗便秘，治疗其它胃病并减少肠胃肌肉的松弛。鞠躬的动作能够调整肾和肝的运作。这一动作还能减少腰和肚子上的脂肪。血液的循环也得到了促进。因为头和心脏形成直线，所以心脏不用太努力就可以将血液输送到头部，因此减轻了心脏的负担。这让心脏得到了休息，大脑的能力也得到了增强。

如果诵念对安拉的赞辞

سُبْحَانَ رَبِّيَ الْعَظِيمِ

三到七次，同时适当的集中注意力，人就进入近乎冥想的状态。处于鞠躬状态时，由于双手是指向地面的，双手从肩膀到手指都得到了锻炼，这让肩膀的肌肉变得强壮，并使由于年老而积聚在关节里的有害物质排出。

使腹部平坦

鞠躬后我们站起然后叩首。在叩首之前，双手放在地面。这一动作使脊柱更有力量、更灵活。这也能使妇女体内的肌肉得到锻炼。如果鞠躬后叩首的过程不是太仓促的话，据证明，这是一项能给体内器官带来非凡福赐的运动。

叩首的状态是一项能够减少大腿赘肉并打开关节的运动。如果臀部关节已经干了或者说不再那么润滑了，这一动作可以补充所缺失的，并且减少腹部脂肪。成比例的腹部让身体更匀称而好看。

对溃疡的治疗

对那些感觉胃在燃烧或有溃疡的人来说，以正确的方式叩首可以结束这些疾病。叩首时，额头贴着地面。这一动作让大脑与在地球上流动的电流直接相连，这能让大脑的力量得到大大加强。

对多种精神疾病的治疗

怀着对安拉的敬畏和谦卑长时间叩首可以治疗精神疾病。根据其需求，大脑从血液里获取它所需要的成分并通过血液把有害特质输送到肾，肾再通过尿液把它们排出体外。叩首后起来的时候要注意确保头要一直向下，手臂要伸直并且要有一点点僵硬。站起时，也把手掌放在腿上。背弯曲着慢慢站起或坐下。

脸部皱纹

脊柱里的脊髓相当于电流在其中流通，给整个身体提供生命力。叩首时，血液流向身体的上部，让眼睛、牙齿和整个脸得以湿润，去除脸上的皱纹，提高记忆力并增强直觉和知觉，还让人有了思考的习惯。衰老也被延缓了。甚至到了一百高龄时，人还可以走路，电流仍然在他体内流动，为他身体里的所有器官供应能量和力量。通过正确的叩首，人可以被保护不受流感、消化不良和头痛的困扰。

性能力

加尔撒（两次叩首之间的跪坐）可以强健膝盖和小腿。除此之外，安拉为了繁殖而创造的大腿上的肌肉会获得一种特殊的力量。这种力量能够消除男人女人体内的虚弱，继而可以确保生出来的孩子身心都健康。

胸部疾病

在礼拜的末尾我们向两边说瑟兰（祝安）。转动脖子的动作能强健脖子并预防与脖子相关的疾病，让人保持愉快、高兴而精力充沛。胸部也变得更宽更大。所有上面提到的运动的益处只有在我们全神贯注、全心全意地做礼拜的情况下才能获得，要遵循其要求，不能仓促。

六条卡理玛（信仰声明）

第一卡理玛——塔伊巴

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ

除安拉外，绝无应受崇拜者，穆罕默德是安拉的使者。

第二卡理玛——沙哈达

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

我作证：万物非主，惟有安拉，独一无二；我又作证：穆罕默德是安拉的仆人和使者。

第三卡理玛——塔吉德

سُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا
بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ

赞主超绝，万赞归主，应受崇拜的只有他。安拉至大，无法无力，唯靠安拉。

第四卡理玛——桃褐德

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ يُحْيِي وَيُمِيتُ وَهُوَ
هُوَ الْحَيُّ لَا يَمُوتُ أَبَدًا أَبَدًا ذُو الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ بِيَدِهِ الْخَيْرُ وَهُوَ
عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

除安拉外，绝无应受崇拜的。他独一无二，王权归于他，赞颂全归他。他使人生，他使人死，他是能够万事的。

第五卡理玛——阿思塔格法

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ رَبِّي مِنْ كُلِّ ذَنْبٍ أَذْنَبْتُهُ عَمَدًا أَوْ خَطَةً سِرًّا أَوْ عَلَانِيَةً
وَأَتُوبُ إِلَيْهِ مِنَ الذَّنْبِ الَّذِي أَعْلَمُ وَمِنَ الذَّنْبِ الَّذِي لَا أَعْلَمُ إِنَّكَ
أَنْتَ عَلَّامُ الْغُيُوبِ وَسَتَّارُ الْعُيُوبِ وَغَفَّارُ الذُّنُوبِ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ
إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ

我向我的主为我所有有意或无意、私下或公开犯下的罪恶寻求宽恕。我为我所意识到的罪恶向他忏悔，也为我所没有意识到的罪恶向他忏悔。确实，安拉是幽玄的知晓者，是错误的掩盖者，是罪恶的宽恕者。而且没有安拉，最高贵的主，最伟大的主，也就没有能量，没有力量。

第六卡理玛——拉缔卡弗

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ أَنْ أَشْرِكَ بِكَ شَيْئًا وَأَنَا أَعْلَمُ بِهِ وَأَسْتَغْفِرُكَ لِمَا لَا أَعْلَمُ بِهِ تُبْتُ عَنْهُ وَتَبَرَّاتُ مِنَ الْكُفْرِ وَالشِّرْكِ وَالْكَذِبِ وَالْغَيْبَةِ وَالْبِدْعَةِ وَالنَّيِّبَةِ وَالْفَوَاحِشِ وَالْبُهْتَانِ وَالْمَعَاصِي كُلِّهَا أَسْلَمْتُ وَأَمَنْتُ وَأَقُولُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ -

安拉啊，我向您寻求庇护，我决不有意举伴您。我需要您对我的无知的宽恕。我为我的无知忏悔。我使自己远离不信道和举伴主，远离说谎和所有罪恶。我服从您的意愿，而且我相信并且宣称：除了安拉没有应受崇拜的主，穆罕默德（愿主福安之）是安拉的使者。

伊玛尼穆法撒尔

أَمَنْتُ بِاللَّهِ وَمَلَائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَالْقَدَرِ خَيْرِهِ
وَشَرِّهِ مِنَ اللَّهِ تَعَالَى وَالْبَعْثِ بَعْدَ الْمَوْتِ

我归信安拉；我归信他的天使；我归信他的经典；我归信他的使者；我归信后世；我归信好歹的前定；我归信死亡之后的复活。

伊玛尼穆吉玛尔

أَمَنْتُ بِاللَّهِ كَمَا هُوَ بِأَسْمَائِهِ وَصِفَاتِهِ وَقَبِلْتُ جَمِيعَ أَحْكَامِهِ، أَقْرَأُ
بِاللِّسَانِ وَتَصْدِيقًا بِالْقَلْبِ

我归信安拉本身，归信他的尊名和品质，而且我接受了他的所有命令。

阿德汉（宣礼声）

الله أكبر، الله أكبر، الله أكبر، الله أكبر، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا
الله، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللهُ، أَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللهِ، أَشْهَدُ أَنَّ
مُحَمَّدًا رَسُولُ اللهِ، حَتَّى عَلَى الصَّلَاةِ، حَتَّى عَلَى الصَّلَاةِ، حَتَّى عَلَى الْفَلَاحِ،
حَتَّى عَلَى الْفَلَاحِ، اللهُ أكبر، اللهُ أكبر، لَا إِلَهَ إِلَّا اللهُ

安拉至大！安拉至大！安拉至大！安拉至大！我作证：万物非
主，惟有安拉！我作证：万物非主，惟有安拉！我作证：穆罕
默德是安拉的仆人和使者！我作证：穆罕默德是安拉的仆人和
使者！快来礼拜！快来礼拜！快来获得成功！快来获得成功！

安拉至大！安拉至大！万物非主，惟有安拉！

- * 晨礼的阿德汉（宣礼声）在第二次“快来获得成功”后加了一句：

الصَّلَاةُ خَيْرٌ مِنَ النَّوْمِ، الصَّلَاةُ خَيْرٌ مِنَ النَّوْمِ

“礼拜强于睡觉！礼拜强于睡觉！”

- * 依嘎麦是第二次宣礼声，是在会礼中的主命拜前念的。
依嘎麦在“快来获得成功”后加了

قَدْ قَامَتِ الصَّلَاةُ، قَدْ قَامَتِ الصَّلَاةُ

“礼拜确已成立！礼拜确已成立！”

作为对阿德汉（宣礼声）和太克毕勒（大赞辞）的回应，听者应该诵念

لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ

回应

حَيَّ عَلَى الْفَلَاحِ، 和 حَيَّ عَلَى الصَّلَاةِ

قَدْ قَامَتِ الصَّلَاةُ 回 قَدْ قَامَتِ الصَّلَاةُ

صَدَّقَتْ وَبَرَّرَتْ 回应 الصَّلَاةُ خَيْرٌ مِنَ النَّوْمِ

阿德汉之后的都阿（祈祷词）

اللَّهُمَّ رَبَّ هَذِهِ الدَّعْوَةِ التَّامَّةِ، وَالصَّلَاةِ الْقَائِمَةِ، آتِ مُحَمَّدًا
الْوَسِيلَةَ وَالْفَضِيلَةَ، وَابْعَثْهُ مَقَاماً مَحْمُوداً، الَّذِي وَعَدْتَهُ، إِنَّكَ لَا
تُخْلِفُ الْوَعْدَ

“安拉啊！我们的完整的礼拜的主啊！求你赐予穆罕默德
（愿主福安之）说情权、荣誉及最高的地位
（在天堂中）；在后世提升他到您允诺过的品级。”

关于乌祖（小净）

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ
وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى
الكَعْبَيْنِ

“信道的人们啊，当你们起身去礼拜的时候，你们当洗脸和手，洗至于两肘，当摩头，当洗脚，洗至两踝。”

（《筵席》章，6）

做小净要注意确保必须要洗的身体部位都是湿的。

《古兰经》中规定了小净中的四个义务：洗脸（从额头上的发际线到下巴，从一边的耳垂到另一边的耳垂）、洗手至肘、抹头和洗脚至踝。

关于小净有十三个圣行：

举意做小净；诵念 بِسْمِ اللَّهِ（比思米拉——以安拉之名）；双手至腕；用树枝牙刷清洁口腔；漱口三次，并且每次都换干净的水；呛鼻三次；湿润胡须；用手清洁脚趾缝；每个部位洗三次；用湿手抹头一次；擦拭双耳；按规定做小净；在另一部位干前洗下一部位。

关于小净的六个可嘉行为：

从右手边开始做小净；用水擦拭脖子；自己给自己做小净；坐向“克尔白”；坐在高而干净的地方；充分地擦拭身体部位。

关于小净的非可嘉但也不是非法的四个行为：

在不干净的地方做小净；用右手清洁鼻子；做小净时谈论世俗之事；用违背圣行的方式做小净。

使小净无效的行为有：

小便或排泄；排气或通过某些出口排出任何其它物质；任何身体部位流血或流脓；呕吐；支撑着或者躺着睡觉；因为疾病或其它任何原因失去意识；发疯；拜中大笑。

做小净时我们应该举意说这次做小净是为了安拉。

关于塔亚目（土净）

وَأَن كُنتُمْ مَّرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِّنْكُم مِّنَ الْغَائِطِ أَوْ لَامَسْتُمُ
النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ
وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ۔

“如果你们害病或旅行，或从厕所来，或与妇女交接，而得不到水，你们就当趋向清洁的高地，用一部分土摩脸和手。”

（《筵席》章，6）

这一节给出了做土净的命令。关于做土净的命令是伊斯兰历五年被降示的。在需要的时候，土净可以代替小净或大净。

做土净时应该举意“我做土净是为了洁净自身并做礼拜”。双手应该用干净的土去擦拭，然后擦拭脸。然后，像前面一样，用干净的土充分地擦拭双手，用右手擦拭左手至肘，用左手擦拭右手至肘，双手至肘的每一个部位都要擦拭到。

依据可用性，以下任何物质都可以用来做土净：干净的土、沙子、石头、未上漆的盆罐、生砖或土做的已用的砖、石墙或石灰墙、红赭石、粉红色泥土、干净的灰。

禁止用来做土净的物质：木、合金、金、银、铜、钢、铝、玻璃、锡、锌、小麦、大麦、各种粮食和布料。

有一种简易方法可以区分可以用来做土净的和不能用来做土净的物质：可以在火里熔化或燃烧的东西不能用来做土净，而如果摸了有足够灰尘的某物后留下了印子或有灰飞起来的话，这个就是可用的。

让小净失效的行为也会让土净失效。

如果用来做小净的水由于某种疾病而对人有害的话，最好采取土净。但是如果只是冷水有害而热水无害的话，用热水做小净或大净而不是做土净是很重要的。如果没有热水的话，做土净是允许的。

如果需要做大净而洗了“土澡”（用土代替水洗澡），那这个“土澡”相当于土净，如果不能用水做小净的话。

可以在火车站有灰的座位上做土净。不应该怀疑那个灰是否干净。在火车站，乘客穿鞋踩过的沙子是不洁的。用这样的不洁灰尘做土净是无益的。

如果做土净时戴了戒指，有必要取下或移开。

古索（大净）

وَلَا تَكُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا

“如果你们是不洁的，你们当清洗周身。”

（《筵席》章，6）

在月经、生孩子、性交和梦遗后做大净是义务。

在穿上朝圣长袍去做副朝或正朝并站在阿拉法特之前做大净是圣行。

在以下时间做大净为可嘉：在沙不拉特（伊斯兰历八月的第十五个晚上），在阿尔法的晚上，在日蚀或月蚀期间做副功拜前，礼阿思塔思卡拜前，在进入麦加马子玛或麦地那曼瓦拉之前，在为亡人沐浴之后，皈依伊斯兰之后，到达青春期的年纪。

在必须做大净的情况下做大净的方法如下：

首先，洗手，然后清洗私处和有不洁物或污秽的地方。之后，做小净，然后从头顶泼水下来到全身。做大净时，漱口、呛鼻并把水泼遍全身是必须的。

洗去身上的任何污物，在做大净前举意，做大净前洗手到腕并做小净，将水泼遍全身三次，这些都是圣行。大净之后没有必要做小净。

做大净时遗漏任何必要动作的话，大净的条件还是没有满足。

做大净的时候注意不要留下任何干的部位很重要，即使是头发大小的地方。

妇女的大净

如果头发脏的话，有义务打湿所有的头发并确保水到达所有的发根。如果水没有到达发根，大净就没有完成。如果头发不脏的话，虽然打湿所有头发不是义务，但水到达发根是义务。如果不解开头发水就不能到达所有发根，那么解开头发并清洗很重要。

应该适当地移动鼻环、耳环、戒指，这样才能方便清洗。

如果头发上有与头发有关的产品，嘴唇上有唇膏或者脸上有任何装饰或化妆品，应该好好地清洗掉，这样水才能到达那里，否则大净就是未完成而无效的。

关于做礼拜

做礼拜要满足七个条件：

- 一、身体洁净
- 二、按时礼拜
- 三、做礼拜的地方要洁净
- 四、男人要遮蔽自肚脐至膝盖之间的部位，女人要遮蔽除脸、手和足之外的整个身体
- 五、所穿衣服要洁净
- 六、面朝“克尔白”
- 七、举意做礼拜

法拉则（主命拜），瓦直布（当然拜），笏乃特（圣行拜）和那否（副功拜）

法拉则是每一个穆斯林的义务行为。没有人可以拒绝。

瓦直布的地位稍稍次于法拉则，但履行瓦直布也是必要的。

笏乃特是贵圣（愿主福安之）所坚守的拜功，也是胡拉发俄若什丁（四位哈里发）所追随的拜功。有两种笏乃特：

一、笏乃特-穆安开待二、笏乃特-格穆安开待

笏乃特-穆安开待是贵圣（愿主福安之）经常做的也命令我们做的事情，没有合理原因不能撇弃。

笏乃特-格穆安开待是贵圣（愿主福安之）有时候做有时候不做的事情。

那否和穆思达哈（可嘉行为）是做了会带来奖励的事情。如果不做也不会加以清算。

礼拜时间

安拉宣告说：

إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا

“拜功对于信士，确是定时的义务。”

（《妇女》章，103）

因为做礼拜是按时间做的，所以熟悉礼拜的时间表很重要。

如果在时间未到时做的礼拜是无效的，必须在正确的时间里再做一次。同样地，在时间已过时做的礼拜只能看作是卡咱

（补拜）。因此准时在规定的时间内做礼拜很重要。

晨礼的礼拜时间开始于黎明时分持续到日出。即使是一线阳光的出现也意味着晨礼的时间结束了。黎明大约开始于日出前一个半小时。一旦黎明开始，晨礼的时间就开始了，同时塔哈居德的时间就结束了。贵圣（愿主福安之）的习惯是黎明时在家里礼两拜，然后到清真寺去礼义务的两拜。

晌礼的时间开始于太阳开始下落后。可以根据太阳越高物体的影子越短辨认。当影子停止变短时就是下午的开始了。当影子开始变长时，太阳就开始下落了。从这个时间开始晌礼的时间就开始了。

晡礼的时间开始于日落前大约一个半小时并持续到日落。当太阳下落到很低的地方并且阳光变成了黄色时，这时做晡礼虽然不是非法但也不是很可取。

一旦日落后，昏礼的时间就到了。日落后直到西边还有红光就还是昏礼的时间。

昏礼时间末尾时红光处在地平线上，有时这叫做暮光。红光消失后会有白光，然后白光也消失，可以看得到天空了，这就是宵礼时间开始的时间。宵礼的时间持续到黎明，但是午夜后做宵礼虽然不是非法，但也不是很可取。

使礼拜无效的行为

有十八种能使礼拜无效的行为：

- 一、 拜中交谈，无论是故意的还是不小心，说了一点点还是很多。无论什么情况，礼拜都是无效的。
- 二、 向他人问候，说 **السَّلامُ عَلَيْكُمْ** 或者类似的词。
- 三、 回复他人的问候，他人打喷嚏后说 **يَرْحَمُكَ اللَّهُ**，或他人礼拜后说“阿米乃”。
- 四、 听到新闻后诵念 **إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ**，说 **سُبْحَانَ اللَّهِ** 或 **الْحَمْدُ لِلَّهِ**。
- 五、 因为疼痛而发出“哎哟”、“啊”或类似的声音。
- 六、 向伊玛目（阿訇）之外的人说出伊玛目的错误。
- 七、 通过看着《古兰经》而在礼拜中念古兰。
- 八、 在礼拜中诵念古兰时念错导致意思发生变化。
- 九、 以会给旁观者你不是在做礼拜的印象的方式做礼拜。
- 十、 拜中吃东西。
- 十一、 做礼拜期间向前移动了两排的距离。
- 十二、 身体转离了“克尔白”的方向。

十三、如果撒特（遮盖应该遮盖的身体部位的衣服）散开了的时间持续到下一个动作。

十四、在不洁的地方叩首。

十五、礼拜时，向安拉祈求一般是向人祈求的东西，比如“安拉啊，给我一百卢比吧”。

十六、故意以表达痛苦的声音哭泣。

十七、大笑。

十八、跟随礼拜的人站在伊玛目的前面。

在所有以上情况中，礼拜都是无效的，有必要还拜或者再拜。

撒吉达撒哈五（遗忘叩首）

如果不小心遗漏了一个或多个瓦直布（地位稍次于主命，但也是必要的）动作，撒吉达撒哈五就是瓦直布。通过做撒吉达撒哈五，礼拜得到了改正而得以完成。如果不做撒吉达撒哈五，就要重新再做一次礼拜。

做撒吉达撒哈五的方法是在最后一拜的末坐中诵念完塔沙胡德后先只向一个方法说瑟兰然后叩首两次。在这之后，坐着再次诵念塔沙胡德，接着念都如德沙里弗和一个都阿，然后向两边说瑟兰。

卡咱（迟祷）

没有在规定时间内做的礼拜叫做卡咱（补拜）。如果没能在规定的时间内做某次礼拜，一旦得到机会应该马上还拜。

在做卡咱时，注意礼拜的时间顺序很重要，应该按它们的先后次序做。例如，如果一个人错过了一天的五次礼拜，他应该按晨礼、晌礼、晡礼、昏礼、宵礼的顺序还拜。

卡咱应该即早做。如果一个人到年老时还是没有得到机会还拜，他应该许愿在去世前因为那些礼拜而有所支付。如果他不能许下这一愿望，而他的继承者们了解他的这一处境的话，那么作为帮忙或好意，他们应该安排支付事项。

为了抵消一次卡咱应该捐赠三点五镑粮食或者等价的金钱。对于一天，有义务抵消六次礼拜（包括“威特勒”拜）。这一捐赠是捐给那些有资格接受施舍的人或作为开斋捐。如果一个人不记得他有多少次卡咱要还补，他可以大概估计一下然后开始做。

做礼拜的方法

做礼拜前举意“我将在安拉面前礼一定拜数”即可。在会礼中时，切记跟随伊玛目很重要。如果一个人不懂阿拉伯语，他可以用他的母语举意。如果在举意前诵念了以下诗节，那么音沙安拉（若主意欲）安拉会帮助你集中注意力，但是不一定要诵念。

إِنِّي وَجَّهْتُ وَجْهِيَ لِلَّذِي فَطَرَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ حَنِيفًا وَمَا أَنَا مِنَ
الْمُشْرِكِينَ

“我已经站在安拉面前，使自己成为安拉——地位和天堂的创造者的仆人，并且我不是多神论者中的一个。”

举意后，应该诵念

اللَّهُ أَكْبَرُ
“安拉至大”

诵念时，我们应该举起双手到耳朵处（妇女到肩膀）然后交叠在肚脐处，右手拇指和小指形成一个圆圈包住左手拳头，这样右手手掌就在左手的手背上。妇女应该把左手放在胸前然后右手放在左手上。之后诵念

سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَبِحَمْدِكَ وَتَبَارَكَ اسْمُكَ

وَتَعَالَى جَدُّكَ وَلَا إِلَهَ غَيْرُكَ

“安拉啊，我赞你超绝，我感谢你，你的尊名真吉祥，你伟大而高尚，除你之外再无主宰。”

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

“我求安拉保护我不受被驱逐的恶魔干扰。”

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

“奉至仁至慈的安拉之名。”

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ۝ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ۝ مَلِكِ يَوْمِ

الدِّينِ ۝ إِلَهِكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ۝ اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ ۝

صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ ۝

“一切赞颂全归安拉，全世界的主，至仁至慈的主，报应日的主。我们只崇拜你，只求你护佑，求你引导我们走上正道——你所护佑者的路，不是受谴怒者的路，也不是迷误者的路。”

诵念完《法谛哈》章后，在伊玛目后面的人低声说“阿米乃”。如果是独自做礼拜，我们应该诵念《忠诚》章或其它任何章节。

قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ۝ اللَّهُ الصَّمَدُ ۝ لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ ۝

وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ ۝

“你说：他是真主，是独一无二的主；真主是万物所仰赖的；他未生，也未被生；没有任何一个可以与他对应。”

然后，在说 **اللَّهُ أَكْبَرُ** 之后鞠躬，鞠躬时，我们应该用手抵着膝盖，手指伸直，头和背在一条直线上。然后通过诵念

سُبْحَانَ رَبِّيَ الْعَظِيمِ
“赞我的伟大的养主清净。”

赞美安拉。然后伊玛目诵念

سَمِعَ اللَّهُ لِمَنْ حَمِدَهُ
“安拉听见赞颂他的人了。”

跟随者接着诵念

رَبَّنَا لَكَ الْحَمْدُ
“养育我们的主啊，我们只赞颂你。”

如果不是集体礼拜，那么独自礼拜的人应该诵念上面所有的诗节。

说 **اللَّهُ أَكْبَرُ** 之后我们应该伏下叩首，先是膝盖着地，然后是双手，然后是鼻子，最后是额头。叩首时，双手要与双耳平行，手指应该伸直，朝向“克尔白”。然后诵念以下诗节三次或七次：

سُبْحَانَ رَبِّيَ الْأَعْلَى
“赞我的清高的养主超绝。”

在说 **اللَّهُ أَكْبَرُ** 时，先抬起额头，然后是鼻子，然后是双手，然后坐在放倒的左脚上，右脚保持竖直。跪坐时，双手应该放

在膝盖上。坐好以后，说 **اَللّٰهُ اَكْبَرُ** 之后再次叩首。然后说 **اَللّٰهُ اَكْبَرُ** 并站起做第二拜。在第二拜中，不念塞那（开拜词）和塔卧子（求护词）。诵念 **بِسْمِ اللّٰهِ** 后，按第一拜的方式做第二拜。

第二拜的第二次叩首后，坐下来诵念塔沙胡德：

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

“我所有的赞颂、身体的功课、财富的施舍，都是因为安拉。圣人啊，主赐你平安、吉庆与慈悯。主啊，祈求你也赐予我们及你的清廉的奴仆们平安、吉庆与慈悯。我作证：万物非主，惟有安拉；我又作证：穆罕默德是安拉的仆人和使者。”

在诵念到塔沙胡德中的 **أَنَّ لَا إِلَهَ** 时，应该伸出右手食指：先是右手拇指和中指形成一个圆圈，然后握手成拳，然后伸出食指。伸出的食物在诵念到 **إِلَّا اللّٰهُ** 时放下，保持拳头直到末尾。

塔沙胡德后，在最后一拜中诵念都如德沙里弗：

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

“安拉啊，求你赐予穆罕默德及其后裔幸福，正如你赐予伊卜拉辛及其后裔幸福那样。你确是应受赞颂的、光荣的主。安拉啊，求你赐予穆罕默德及其后裔吉庆，正如你赐予伊卜拉辛及其后裔吉庆那样。你确是应受赞颂的、光荣的主。”

都如德沙里弗后诵念如下都阿：

اللَّهُمَّ إِنِّي ظَلَمْتُ نَفْسِي ظُلْمًا كَثِيرًا وَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ.
فَاغْفِرْ لِي مَغْفِرَةً مِنْ عِنْدِكَ وَارْحَمْنِي، إِنَّكَ أَنْتَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ

“安拉啊，（通过忽视您给我的功课）我对自己很残忍。除了您没有谁能宽恕我的罪过，所以请宽恕我吧，因为您是唯一的宽恕者。也祈求您慈悯我。确实，您是宽恕者也是至仁至慈的。”

祈祷后，我们应该面向右边说：

الْسَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ

“愿安拉赐给你们平安，并慈悯你们。”

然后面向左边：

الْسَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ

“愿安拉赐给你们平安，并慈悯你们。”

做礼拜时，确保在第一拜中诵念一段长的章节，在第二拜中短一点，以此类推。另外，要注意这些章节在《古兰经》中出现的次序，应该注意保持一致。

礼拜后的都阿

在完成礼拜后诵念如下都阿：

اَللّٰهُمَّ اَنْتَ السَّلَامُ، وَمِنْكَ السَّلَامُ، وَاِلَيْكَ يَرْجِعُ السَّلَامُ، حَيِّنَا
رَبَّنَا بِالسَّلَامِ، وَاَدْخِلْنَا دَارَ السَّلَامِ، تَبَارَكْتَ رَبَّنَا وَتَعَالَيْتَ يَا
ذَا الْجَلَالِ وَالْاِكْرَامِ.

“主啊，您是和平的赐予者，和平来自于您。主啊，让我们活在和平之中，赐予我们和平的地位吧。主啊，您是吉庆的，您是至大的，荣誉和尊严的拥有者。”

阿叶台“库尔西”

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ لَهُ مَا فِي
السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ يَعْلَمُ مَا
بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ وَسِعَ
كُرْسِيُّهُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ ﴿٢٥٥﴾

“安拉乎，除他外绝无应受崇拜的。他是永生、不灭的，是维护万物的。瞌睡不能侵犯他；睡眠不能攻克他；天地万物都是他的。不经他的许可，谁能在他那里替人说情呢？他知道他们（他的造物）前面的事和他们身后的事。除他所默示的外，他们绝不能窥测他的玄妙。他的尊威包罗天地，天地的维持不能使他疲倦。他确是清高的，确是至大的。”

礼拜后的塔思比（大赞辞）

无论是独自礼拜还是集体礼拜，诵念阿叶台“库尔西”和以下塔思比都可以给我们带来世俗的和精神上的益处。

سُبْحَانَ اللَّهِ——三十三遍

الْحَمْدُ لِلَّهِ——三十三遍

اللَّهُ أَكْبَرُ——三十四遍

卡理玛桃褐德一遍

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ

都阿古努特

“威特勒”拜第三拜站立时，在鞠躬前诵念如下都阿：

اَللّٰهُمَّ اِنَّا نَسْتَغِيْنُكَ وَنَسْتَغْفِرُكَ، وَنُؤْمِنُ بِكَ وَنَتَوَكَّلُ عَلَیْكَ وَنُثْنِیْ
عَلَيْكَ الْخَيْرَ، وَنَشْكُرُكَ وَلَا نَكْفُرُكَ، وَنَخْلَعُ وَنَتْرُكُ مَنْ يَفْجُرُكَ اَللّٰهُمَّ
اِيَّاكَ نَعْبُدُ، وَلَكَ نُصَلِّيْ وَنَسْجُدُ، وَاِلَيْكَ نَسْعٰی وَنَخْجِدُ، نَرْجُو رَحْمَتَكَ،
وَنَخْشٰی عَذَابَكَ، اِنَّ عَذَابَكَ بِالْكَفّٰرِ مَلْحَقٌ.

“安拉啊，我请求您在每一个宗教事务中给我力量，我请求您赐给我走在正道上的坚强意志力。我还请求您让我对您的慷慨永存感激，请求您赐予我完美地崇拜您的能力。我还请求您让我的心保持真诚，让我的口舌只讲真话。我请求您赐予我您所知的一切善心，向您寻求对于一切您认为不好的事物的庇护。

我请求您对我的所有过错的宽恕。”

“台拉威哈” 拜中的大赞词

在“台拉威哈”拜的第四拜后坐立一段时间并在此期间诵念如下都阿是圣行。这一间隔叫做“间歇”

سُبْحَانَ ذِي الْمُلْكِ وَالْمَلَكُوتِ سُبْحَانَ ذِي الْعِزَّةِ وَالْعَظَمَةِ وَالْهِيبَةِ
وَالْقُدْرَةِ وَانْكِبَرِيَاءِ وَالتَّجَبُّرُوتِ سُبْحَانَ الْمَلِكِ الْحَيِّ الَّذِي لَا يَنَامُ وَلَا
يَمُوتُ سُبُّوحٌ قُدُّوسٌ رَبُّ الْمَلَائِكَةِ وَالرُّوحِ اللَّهُمَّ اجْزِنَا مِنَ النَّارِ
يَا مُجِيرُ يَا مُجِيرُ يَا مُجِيرُ-

“赞主清净，掌握天地主权的主。赞主清净，尊贵、伟大、全能、崇伟、强胜的主。赞主清净，永生不灭的主。赞主清净，至清高洁的主，养育从天使及所有灵魂的主。安拉啊，让我们免受火狱之苦吧。保护者啊！保护者啊！保护者啊！保护者啊！”

男女礼拜中的差异

男女做礼拜在方式上的差异有：

- 一、说太克毕勒塔喝日玛（举意后的 **اَللّٰهُ اَكْبَرُ**）时，男人举起双手至耳，女人举起双手至肩膀。
- 二、男人操手于肚脐处，而女人叠放在胸前。
- 三、鞠躬时，和腰在一条线上，而女人只要双手能轻男人身体弯曲至头松地碰到膝盖即可。
- 四、鞠躬时，男人的双肘与身体两边分开，而女人的双肘紧贴两腋。
- 五、叩首时，男人的肚子和大腿分开，手臂与腋窝分离，而女人的肚子贴着大腿，手臂贴着腋窝。
- 六、叩首时，男人的手肘离开地面，而女人的手肘贴着地面。
- 七、叩首时，男人的双脚依靠脚趾支撑着保持竖直，而女人的双脚伸出向右。
- 八、跪坐时，男人的右脚保持竖直而坐在左脚上，而女人的双脚皆朝向右。

副功拜

“太斯比哈”拜

这一礼拜是为了从悲伤、沮丧、难题或担心中得到解脱。它包括四拜，礼每一拜的方式如下：

在举意并诵念塞那（开拜词）后，诵念下列诗节十五遍：

سُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ

接着诵念 **بِسْمِ اللَّهِ، اَعُوْذُ بِاللَّهِ** 和《法谛哈》章。然后诵念这一太斯比十遍。之后，鞠躬并诵念 **رَبِّيَّ الْعَظِيمِ** 并再次诵念太斯比十遍。站起后再次诵念太斯比十遍。

叩首并诵念 **سُبْحَانَ رَبِّيَّ الْأَعْلَى** 后再次诵念太斯比十遍。叩首坐起后再次诵念太斯比十遍。第二次叩首时再次诵念太斯比十遍。这样，在一拜中共诵念太斯比（大赞词）七十五遍。

之后，站起做第二拜，在诵念《法谛哈》章之前诵念太斯比十五遍。在《法谛哈》章之后再次诵念太斯比十遍。以与前面提到的这一拜相似的方式礼余下的三拜。在四拜中，总共诵念太斯比三百遍。

乌祖(小净)拜

小净拜是在做完小净后礼的, 包括两小拜。

进清真寺的礼拜

这一礼拜包括两小拜, 是在进清真寺后坐下来之前礼的。这只在晌礼、晡礼和宵礼之前礼。在晨礼前只礼两拜圣行拜而在昏礼前没有圣行拜。

伊始拉克拜 (黎明时的礼拜)

如果一个人在礼完晨礼后, 还是坐在那里持续地纪念安拉, 不做任何世俗工作, 不和任何人说话, 然后礼两拜或四拜, 直到太阳完全出来, 这就叫做伊始拉克拜。

查始特拜 (上午拜)

查始特拜的时间开始于阳光变得很强时并持续到中午。这一拜包括最少两小拜, 最多十二小拜。

阿娃宾拜

阿娃宾拜包括最少六小拜, 最多二十小拜, 是在昏礼的主命拜和圣行拜之后礼的。

塔哈居德拜

塔哈居德拜的时间开始于午夜后, 包括最少两小拜最多十二小拜。圣训 (贵圣 (愿主福安之) 的言论) 强调了塔哈居德拜很多次。安拉的朋友及圣人们把礼塔哈居德拜当做极大的承诺来礼。根据贵圣 (愿主福安之) 所言, 我们可以通过礼塔哈居德副功拜而更靠近安拉。

关于伊德拜

庆祝于斋月的末尾的伊德叫做伊德乌尔飞特（开斋节），庆祝于伊斯兰历十二月十日的伊德叫做伊德乌尔阿德哈（宰牲节）。在这两个节日期间有主命拜。

在伊德日以下行为是圣行：早上早早醒来，做大净，用树枝牙刷刷牙，穿着喜庆，使用香水，在参加伊德拜之前吃一颗枣或其它甜的东西，在伊德拜前施舍钱财，早上早早去到伊德拜将举行的地方，走路去参加伊德拜，去和回走不同的路，在礼伊德拜之前在清真寺或家里礼副功拜。

萨达卡飞特（开斋捐）

为了给封斋期的结束做标记也为了庆祝封斋期的结束，安拉将开斋捐作为感恩定为他的仆人的义务。开斋捐是每一个拥有最低纳税收入的穆斯林的义务。缴纳开斋捐的天课都是以最低纳税收入为标准起征的。这两者的不同在于对于天课，拥有金、银或其它可以交易的货物至少一年就有必要出散天课，而对于开斋捐，只要拥有除必需品以外的过量物品就要捐，不一定要拥有这些物品至少一年。最好是在礼伊德拜之前捐开斋捐。开斋捐可以是捐赠三镑五粮食或等值货币。由于粮食的价格不断波动，所以有必要在市场里问询到当时的价格。有资格捐开斋捐的人是那些有资格出散天课的人。

巴克伊德（宰牲节）

在礼拜之前不吃东西并在去清真寺的路上用稍大的声音诵念

الله أكبر الله أكبر لا إله إلا الله والله أكبر الله أكبر
وبله الحمد

及在每一次主命拜后用较大声音诵念以上诗节一次是瓦直布，这一期间开始于十二月九日的晨礼后，持续到十二月十三日的晡礼后，总共要在二十三次礼拜后诵念此句。

古尔邦（宰牲）

贵圣（愿主福安之）说在宰牲的日子里没有比宰牲更让安拉喜悦的事了。在这一期间，安拉甚至在动物的任何一滴血滴到地面之前就接受了人们的献祭。

宰牲是每一个精神正常并拥有超过 52.5 拖拉（一拖拉大约相当于 11.665 克重）或 612.413 克银或任何其它等值物品的穆斯林成人的义务。这些物品可以是金、银、用金或银做的首饰、金钱、超过必需的日用品或超过必需的房子等等。对于宰牲，没有必要拥有这些东西达到一年。如果对某人来说宰牲不是义务但他买了一只动物并举意宰牲，那么宰牲就成了他的义务。

宰牲只限定于三天内。这三天是十二月十日、十一日和十二日。宰牲可以在这三天中的任何一天进行，不过最好是在第一天。

如果宰牲时间已经过了而某人没有来得及宰牲，无论是由于粗心还是其它任何原因，将等值钱财捐赠给穷人和需要的人就成了他的义务。在宰牲的三天内施舍与动物等值的钱财不能算

履行了宰牲的义务，正如做礼拜不能代替封斋，同样地封斋也不能代替做礼拜，施舍也不能代替朝觐。

如果安拉赐予了某人足够的能力，那么他应该代替他死去的亲戚、父母、圣人、精神导师、使者们、贵圣（愿主福安之）献祭。

宰杀一只山羊、小羊或绵羊只能代替一个人献祭。宰杀一只公牛、水牛或骆驼可以代替七个人。

宰杀阉割过的动物献祭是许可的。如果宰杀一只山羊，它必须至少是一岁。如果一只绵羊看起来至少有一岁大，宰杀它也是许可的。对于母牛、公牛或水牛必须是至少两岁大，而骆驼至少五岁。

如果卖动物的人说了动物的年龄，但是他说与动物看起来的年龄不符，那么应该相信卖家。

宰杀眼瞎或有缺陷的动物献祭是不允许的。同样地，也不允许宰杀生病或体弱到甚至不能自己走到宰杀处的动物献祭。同样的，也不允许宰杀耳朵或尾巴被切掉多于三分之一的动物或没有牙齿或没有多少牙齿的动物献祭。出生就没有耳朵的动物也不允许宰杀献祭。

最好是自己亲手宰杀动物。如果一个人不知道怎么宰杀，那么他可以请别人为他宰杀，但最好是自己留在宰杀现场。

在心里举意献祭就足够了，没有必要说出口，但在宰杀动物时

诵念 بِسْمِ اللَّهِ أَكْبَرُ 很重要。

放倒动物后面向“克尔白”诵念如下祷词是圣行：

إِنِّي وَجَّهْتُ وَجْهِيَ لِلَّذِي فَطَرَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ حَنِيفاً وَمَا أَنَا مِنَ
الْمُشْرِكِينَ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ لَا
شَرِيكَ لَهُ وَبِذَلِكَ أُمِرْتُ وَأَنَا أَوَّلُ الْمُسْلِمِينَ

在宰杀后诵念

اَللّٰهُمَّ تَقَبَّلْهُ مِنِّيْ كَمَا تَقَبَّلْتَ مِنْ حَبِيْبِكَ مُحَمَّدٍ وَخَلِيْلِكَ اِبْرٰهِيْمَ
عَلَيْهِمَا الصَّلٰوةُ وَالسَّلَامُ

如果是代替别人宰杀，那么应该将 مِنْ 改成 مِنِّي 并说出你代替的人的名字。

最好在宰杀前的日子里喂养并照料将被宰杀的动物。剪动物的毛或挤奶是不允许的，如果有人做了其中任何一项，那么他有义务施舍等值钱财。

在伊德拜之前宰牲是不允许的，但是如果在一个城市伊德拜在不同的地方举行，那么任何一个地方举行了伊德拜后宰牲就是许可的了。

如果一个人买了一只动物准备献祭，但是之后他丢失了这只动物或被偷了或动物死了，那么宰杀另一只动物代替还是必要的。如果宰杀第二只动物后又找到了第一只动物，那么最好还

是为了安拉把这只也宰杀了。如果这个人很穷并且本来宰牲就不是他的义务，那么如果第一只动物丢了、被偷了或死了他没有义务宰杀另一只，除非丢失的动物在宰牲期间又找了回来。如果在宰牲期间结束后找回这只动物，那么有必要施舍这只动物或者等值钱财。

如果一只动物由多人一起献祭，那么应该称好肉的重量并等量地分给每一个人，不应该凭估计分。

禁止出售献祭动物的肉，这个肉应该分成三个部分，一部分留作自用，一部分馈赠亲友，一部分施散穷人。

不允许把动物的肉或皮当作酬劳给替你宰牲的人。酬劳应该是单独给的。可以把动物的皮拿来己用，比如做小毯子，但是如果这个皮被卖了，就不能拿得来的钱给自己用。施舍动物的皮或把它送给穆阿曾或伊玛目作为他们的服务的奖励是不合适的。

伊德拜

对农村地区的居民来说参加伊德拜不是义务，但是对于城市或大镇居民是义务。最好是在远离住所的城市郊区的合适地方进行礼拜。对于人口密集的城市或者面积很广的城市，可以在城市的很多个地方进行主麻拜和伊德拜。

伊德拜的时间开始于日出后持续到日落。

贵圣（愿主福安之）非常喜欢的伊德日行为有：做大净，用树枝牙刷牙，穿新衣服和使用香水。

在开斋节那天有必要在伊德拜之前施散钱财，在宰牲节，收入到达最低纳税水平的人有必要宰牲献祭。

伊德拜包括两小拜，并且像主麻拜一样，有两个布道。布道在做完礼拜并做了都阿后。我们应该安静地坐着认真倾听。

在礼伊德拜时，除了惯例的太克毕勒（说“安拉至大”），在每一小拜中还有三次主命太克毕勒。

在伊德拜中没有阿德汉和依嘎麦。

在伊德拜中伊玛目用较高的声音诵读《古兰经》。

贵圣（愿主福安之）的传统是当去参加伊德拜时去的路线和回的不一樣。

伊德拜的举意和方法

首先，礼拜的行列要固定，然后按如下举意：

“我举意跟随伊玛目礼附加六次太克毕勒的开斋节/宰牲节两小拜。”

在第一小拜中，像其它礼拜一样，我们应该在举意后跟伊玛目一起说“阿拉乎阿克巴勒（安拉至大）”，然后诵念“苏不哈那嘎罗呼目妈”到最后，诵念完后保持静立。短暂的间隔后伊玛目会说“阿拉乎阿克巴勒”三遍，在前两次中，我们应该举起双手至耳然后再放下，在第三次时，我们举起双手至耳，然后伊玛目会诵念《古兰经》并在说第四次后鞠躬，这时我们也应该鞠躬。

在第二小拜中，我们应该像平常一样操手。在诵念《古兰经》之后，鞠躬之前，说太克毕勒三遍。在这三次中，我们应该举起双手至耳然后放下。在第四遍时我们应该鞠躬。

如平常一样，礼拜完成后我们应该跟伊玛目一起都阿。都阿后伊玛目会做两个布道。我们应该在安静和平和中认真倾听。布道期间禁止交谈或制造任何噪音或干扰。贵圣（愿主福安之）并没有说布道后一定要都阿。布道后我们可以忙着与人见面、问候并握手。

当来做伊德拜和做完伊德拜回去的时候我们应该诵念如下太克毕勒。在开斋节时应该轻声诵念，而在宰牲节时应该以稍高的声音诵念：

الله أكبر الله أكبر لا إله إلا الله والله أكبر الله أكبر
وبله الحمد

在宰牲节时我们应该在这一期间的每一次主命拜后用稍大的声音诵念以上太克毕勒一次，这一期间开始于十二月九日的晨礼后，一直到十二月十三日的晡礼后。女人应该低声诵念。

旅行者的礼拜

当一个人在旅行时，他通常是赶着去一定的目的地。他的身体既不在休息状态也不在舒适状态，他的精神也是不集中的。由于这一情况，正确而专注地做礼拜对他来说就不太可能。在履行礼拜义务方面我们应该考虑到他的情况，他有权利得到一定程度的原谅。由于安拉是普慈而最仁慈的，他只要求旅行者做短暂而简洁的礼拜。如果安拉意欲他本可以赦免旅行者的礼拜，但他没有这样做。被要求做简短的礼拜这样旅行者可以在旅途中保持与安拉在精神上的联系，这样在他旅途中的每一步大自然都会与他合作，引领他克服旅途中的一切困难和艰辛。旅行者要礼晌礼、晡礼和宵礼的两小拜而不是四小拜，礼晨礼和昏礼的主命拜，然后“威特勒”拜照常。如果到达目的地后旅行者打算在那呆十五天或更长，旅行者的规则和义务就不适用于他了。

关于天课

出散天课是伊斯兰的基本支柱之一。《古兰经》同时提到礼拜和天课总共大约三十二次。

做礼拜是身体上的拜主而出散天课是金钱上的拜主。通过礼拜，创造者和造物之间，安拉和安拉的信徒之间形成了紧密的联系。而通过天课，安拉的仆人与人之间形成了联系，同情的联系，兄弟的联系，紧密的联系。

出散天课有很多益处。一个人出散天课后，他的心会免于渴求物质财富的精神疾病，而得到资助的人在满足需求后会发自内心地为出散天课的人都阿。出散天课还可以强化我们的同情心。作为天课出散的物品和物质财富会得到保护，另一方面，应该出散而没有出散的物品会被毁坏或被拿走。只有合法的物品才有义务出散。

如果一整年中你有 52.5 拖拉（一拖拉大约重 11.665 克）或 612.413 克银或者 7.5 拖拉（87.488 克）金或者通过生意而赚得的物资和金钱可以花费，那么把其中的百分之 2.5 以安拉的名义给予应得之人，这就叫出散天课。

7.5 拖拉金应该出散的天课是两马沙，2.5 拉弟（一马沙重 0.972 克而一拉弟重 0.122 克）或 2.248 克。57.5 拖拉银应该出散的天课是一拖拉，四马沙，两拉弟或 15.796 克。

出散天课给有资格接受的亲戚更可嘉。孤儿、穷人和邻居都有资格。只要他们有资格接受，出散天课给兄弟、姐妹、侄女、侄子、叔伯舅舅、姑姨舅母、继母、继父、继祖父、继祖母、岳父母都是合法的。

不允许出散天课给父母、祖父母、儿女、妻子、丈夫、孙儿或他们的子孙。

关于阿其卡

由于安拉的恩惠和仁慈，当一朵花在一个家庭里开放，一个孩子在这里出生，在孩子出生的第七日给孩子取名并举行阿其卡（孩子出生第七日举行的聚会）是圣行。如果不能在第七日举行阿其卡，那么无论在什么时候举行要注意确保是在另一个第七天。例如，如果孩子出生在星期四那么阿其卡应该在星期三举行。禁止用来献祭的动物也禁止用于阿其卡，献祭合法的动物用于阿其卡也合法。用于阿其卡的动物的条件和用于献祭的一样。

父母和祖父母都可以吃阿其卡的肉。说不允许父母吃是错误的。

阿其卡的肉可以以生肉的形式也可以煮了后再分发。阿其卡的方法是如果是男孩就宰杀两只山羊、两只绵羊或者两只小羊，并且剃掉他的头发，然后把与头发等重的金或银施舍出去。

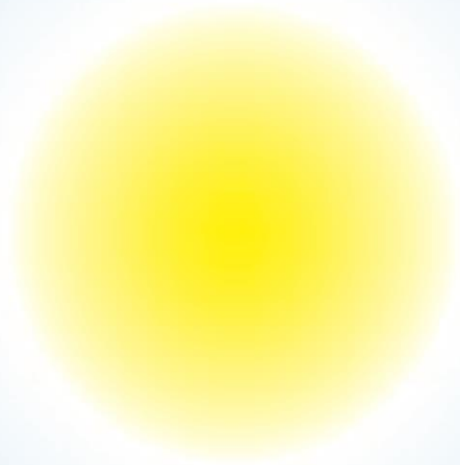
最好是在宰杀动物前剃头发。有些人认为剃刀应该放在孩子的头上，同时刀子应该宰杀动物，这是错误的。根据圣训，在宰杀动物的前后剃头发都是可以的。

如果宰杀两只动物超出了一个人的财富能力，那么一只动物也足够了。

哈兹勒阿里叙述说贵圣（愿主福安之）用一只母山羊给伊玛目哈森做了阿其卡。从此事我们可以推论，对于男孩，动物不一定要是公的，对于女孩，动物不一定要是母的。

用于阿其卡和用于献祭的动物的条件相同，分发肉的方法也相同，一部分出散穷人，一部分留作己用，一部分馈赠亲友。

做阿其卡是圣行。如果孩子的父母或监护人没有足够的财富因此负担不起阿其卡，那么不做也是无害的。如果一个人负担不起给男孩的两只动物那么一只也足够了。一个人长大后可以自己做阿其卡。贵圣（愿主福安之）就在他成为先知后给自己做了阿其卡。



诵念《古兰经》的特殊习惯

如果在诵念《古兰经》时宣礼声开始了，那么最好停止诵念《古兰经》并认真听宣礼声。

在市场或不洁的地方诵念《古兰经》不可取。

躺着时可以诵念《古兰经》，只要你把双手放在一起，像在礼拜中站立时一只放在另一只上面一样。

如果在人们忙着工作的地方，你不应该大声诵念《古兰经》。如果一个人在读《古兰经》，任何人都不应该跟他打招呼。

撒吉达提拉瓦特

《古兰经》里有十四节你诵念后必须做撒吉达提拉瓦特（叩首）的诗节。如果你在做礼拜时诵念了其中的任何一节，你也必须叩首。

做撒吉达提拉瓦特的方法是首先站立说“阿拉乎阿克巴勒”然后叩首，叩首时在抬起头之前诵念 **سُبْحَانَ رَبِّيَ الْأَعْلَى** 至少三遍。

如果在经期或产后出血期的妇女听到听后必须做撒吉达提拉瓦特的诗节，她可以免于做撒吉达提拉瓦特。但是如果她在经期结束后听到这样的诗节，她在大净后有必要做撒吉达提拉瓦特

关于殡礼

殡礼是足量主命，如果足够数目的人履行了那其它人都无罪的宗教义务。这告诉我们殡礼对于每一个得知亡人消息的穆斯林都是义务，可是，在得知的人里即使只有几个人参加了殡礼，余下的人可以免于履行这一义务。但是，如果没有一个人参加殡礼那么所有人都犯了大罪。

下面是殡礼的条款、情形和细节：

- 一、 礼殡礼身体必须洁净，适当地遮蔽身体部位，应该面向“克尔白”，必须举意礼拜。
- 二、 如今穿着鞋礼殡礼是普遍的做法。如果是这样，那么我们应该注意两点，一是礼殡礼的地方应该洁净，二是我们的鞋子应该洁净，即使有人把脚拿出来放在鞋子上也是可以的，否则殡礼无效。
- 三、 礼殡礼时有两个动作是主命：说“阿拉乎阿克巴勒”四遍和保持站立。
- 四、 殡礼同样是伊玛目领拜，其他人在后面跟随。唯一的区别是伊玛目用较大的声音说“太克毕勒”和“瑟兰”而跟随的人轻声说。跟随者和伊玛目都轻声诵念余下的。
- 五、 使正常礼拜无效的动作也会使殡礼无效。
- 六、 延长殡礼以期待更多人来到是不可取的。

七、抬棺材的圣行方式是：每个人按顺序先用左肩抬前右手边走十步，然后再用左肩抬后右手边走十步，之后是前左手边和后左手边。这样每个人总共抬着走四十步是圣行。

当把尸体放入坟墓中时最好说：

بِسْمِ اللَّهِ وَعَلَى مِلَّةِ رَسُولِ اللَّهِ

“我们在从安拉那里和通过贵圣（愿主福安之）的宗教祈求福赐的同时把你放入了坟墓。”

把尸体放入坟墓后，挖坟时挖出的土应该全部放回去，最好的方式是从头这边开始。每个人应该双手抓满土放在坟墓中三次。第一次应该诵念 مِنْهَا خَلَقْنَاكُمْ 第二次诵念 وَفِيهَا نَعِيدُكُمْ 而最后一次诵念 وَمِنْهَا نُجْزِيكُم تَارَةً أُخْرَى 最好是在土全部放回去后在坟墓上撒水。水应该从头这边开始撒，然后慢慢到脚这边。

在埋葬结束及为亡人祈佑后在坟墓边呆一段时间是善功。当贵圣（愿主福安之）完成埋葬亡人后他会站在坟墓边说：

أَسْتَغْفِرُ وَاللَّهُ لِأَخِيكُمْ وَاسْأَلُو اللَّهَ

بِالتَّشْبِيتِ فَإِنَّهُ الْآنَ يُسْأَلُ

“为你们的兄弟向安拉祈求宽恕和救赎吧，也请求让他在此时——他正被问讯时保持对信仰的坚定不移（当被梦卡和那其尔，两个天使轮流问讯时）吧。”

埋葬后应该站在头这边诵念从《黄牛》章最开始的诗节

直到 مُفْلِحُونَ，然后在脚这边诵念从 اَمَّنَ الرَّسُولُ 开始直到末尾的诗节。

在坟场大笑、开玩笑、吸烟或类似行为是不好的行为。贵圣（愿主福安之）说在参加葬礼的人中的最可嘉的人是直到棺材从肩膀上放下来一直专心于记念安拉并不坐下的人。

殡礼

كُلُّ نَفْسٍ ذَايِقَةُ الْمَوْتِ

根据以上诗节，每一个出生在这个世界的人都会在规定的时间离开这一世界去另一个世界。宗教追求人类互相拥有的权利。当一个人死亡后，亡人的权利变成了那些还留在这个世界上的人的职责。第一个权利的形式就是礼殡礼。殡礼让亡人祈求的权利得到重视。礼殡礼的方法如下：

礼殡礼的人应该开口说或者在心里说，我举意礼包括四个“太克毕勒”的殡礼，为安拉念塞那，呈送都如德（平安）给贵圣（愿主福安之）并为亡人祈祷。

举意后礼殡礼的人应该说第一个“太克毕勒” اَللّٰهُ اَكْبَرُ，然后诵念塞那：

سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَبِحَمْدِكَ وَتَبَارَكَ اسْمُكَ وَتَعَالَى جَدُّكَ وَجَلُّ ثَنَاءُكَ وَ
لَا إِلَهَ غَيْرُكَ

“万赞归你，安拉！知感你，你尊名吉祥，你伟大高尚。除你外，别无主宰。”

塞那后应该说第二个“太克毕勒”，接着诵念两个礼拜中的都如德沙里弗然后每三个“太克毕勒”。

如果是成人的葬礼那么应该诵念如下祷词：

اللَّهُمَّ اغْفِرْ حَيِّنَا وَمَيِّتِنَا، وَشَاهِدِنَا وَغَائِبِنَا، وَصَغِيرِنَا وَكَبِيرِنَا،
وَذَكَرِنَا وَأُنْثَانَا، اللَّهُمَّ مَنْ أَحْيَيْتَهُ مِنَّا فَأَحْيِهِ عَلَى الْإِسْلَامِ،
وَمَنْ تَوَفَّيْتَهُ مِنَّا فَتَوَفَّهُ عَلَى الْإِيمَانِ-

“安拉啊！求你饶恕我们的活人与亡人，在场的和不在场的，年轻的和年迈的，男人和女人。主啊！你使我们中活着的人生活在伊斯兰正道上，使我们中死亡的人带着信仰死去。”

诵念如上祷词后，说第四个“太克毕勒”，然后向两边祝安。

如果亡人是小孩的话，应该为男孩诵念如下祷词而不是上述祷词：

اللَّهُمَّ اجْعَلْهُ لَنَا فَرْطاً وَاجْعَلْهُ لَنَا أَجْراً وَذُخْراً وَاجْعَلْهُ لَنَا شَافِعاً
وَمُشَفَّعاً.

“安拉啊，求你使他成为我们的前行者，使他成为我们的积蓄，使他成为我们的搭救者和被接受的说情者。”

如果亡人是女孩那么应该诵念如下：

اللَّهُمَّ اجْعَلْهَا لَنَا فَرْطاً وَاجْعَلْهَا لَنَا أَجْراً وَذُخْراً وَاجْعَلْهَا لَنَا
شَافِعَةً وَمُشَفَّعَةً.

“安拉啊，求你使她成为我们的前行者，使她成为我们的积蓄，使她成为我们的搭救者和被接受的说情者。”

在坟场诵念的都阿（祷词）

我们拜访墓地时有很多通过贵圣（愿主福安之）与我们相关的祷词可以诵念。他过去通常自己诵念并教给了圣门弟子。其中的一些祷词如下：

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ دَارَ قَوْمٍ مُؤْمِنِينَ وَإِنَّا إِن شَاءَ اللَّهُ بِكُمْ لَاحِقُونَ

“愿平安降临于你们，信道者的房子里的人们啊！我们也（如安拉的意愿）将很快来见你们。”

السَّلَامُ عَلَى أَهْلِ الدِّيَارِ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُسْلِمِينَ وَيَرْحَمُ اللَّهُ
الْمُسْتَقْدِمِينَ مِنَّا وَالْمُسْتَأْخِرِينَ وَإِنَّا إِن شَاءَ اللَّهُ بِكُمْ لَاحِقُونَ

“那些在坟墓中的信道者啊！愿平安降临于你们，愿安拉对你们所有人仁慈。我们也（如安拉的意愿）将很快来见你们。”

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ يَا أَهْلَ الْقُبُورِ، يَغْفِرُ اللَّهُ لَنَا وَلَكُمْ، أَنْتُمْ سَلَفُنَا
وَنَحْنُ بِالْآثِرِ

“墓地中的人们啊！愿平安降临于你们，愿安拉宽恕你们。你们在我们之前离开，我们很快在你们之后来到。”

呈送撒瓦布（回赐）给亡人的方法

贵圣（愿主福安之）声明说如果一个人在墓地时诵念《亚辛》章，在那么墓地的人们那天会少受惩罚。

在一个圣训中记有，如果一个人进入墓地并诵念《法谛哈》章、《忠诚》章和《竞赛富庶》章并把回赐送给居住在这个墓地的亡人，亡人会为那个人求情。

亡人的继承人诵念《古兰经》中的一句卡日玛

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ

等等并把回赐送给亡人是可嘉行为。给穷人食物和衣服或者做任何身体上的或金钱上的拜主行为并把回赐送给亡人是非常可嘉的善功。

记住！一个人从这个世界离开以后，对那些还活着的人有所需求。这就是为什么要重视向亡人呈送回赐的原因。

安拉的尊名

هُوَ اللَّهُ
الْمُخَالِقُ
الْبَارِئُ
الْمُصَوِّرُ
لَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى
هُوَ اللَّهُ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ

الله

الْقُدُّوسُ 神圣纯洁的主	الْمَلِكُ 执掌权力的主	الرَّحِيمُ 独慈后世的主	الرَّحْمَنُ 普慈今世的主
الْعَزِيزُ 强胜不败的主	الْمُهَيِّمُ 监护万物的主	الْمُؤْمِنُ 给人安宁的主	السَّلَامُ 给人和平的主
الْبَارِئُ 无中造有的主	الْخَالِقُ 造化万物的主	الْمُتَكَبِّرُ 尊贵伟大的主	الْجَبَّارُ 威力强大的主
الْوَهَّابُ 施舍恩典的主	الْقَهَّارُ 统治万物的主	الْعَفَّارُ 宽宏恕人的主	الْمُصَوِّرُ 给万物造形的主
الْقَابِضُ 使人穷困的主	الْعَلِيمُ 深知万事的主	الْفَتَّاحُ 开恩救济的主	الرَّزَّاقُ 供应生活的主
الْمُعِزُّ 使人高贵的主	الرَّافِعُ 使人高升的主	الْخَافِضُ 使人跌落的主	الْبَاسِطُ 使人宽裕的主
الْحَكَمُ 秉公判断的主	الْبَصِيرُ 观察能看的主	السَّمِيعُ 广闻全听的主	الْمَذِلُّ 使人低贱的主

اَلْحَلِيْمُ 宽厚温和的主	اَلْخَبِيْرُ 精明灵通的主	اَللّٰطِيْفُ 亲切柔和的主	اَلْعَدْلُ 公正无私的主
اَلْعَلِيُّ 崇高伟大的主	اَلشَّكُوْرُ 有功必报的主	اَلْغَفُوْرُ 原谅罪恶的主	اَلْعَظِيْمُ 至大无比的主
اَلْحَسِيْبُ 使人满足的主	اَلْمُقِيْتُ 提供生活的主	اَلْحَفِيْظُ 保护万物的主	اَلْكَبِيْرُ 超绝万物的主
اَلْمُجِيْبُ 准承都阿的主	اَلرَّقِيْبُ 监督万物的主	اَلْكَرِيْمُ 慷慨仁慈的主	اَلْجَبِيْلُ 威严庄重的主
اَلْمَجِيْدُ 优秀伟大的主	اَلْوَدُوْدُ 深情可爱的主	اَلْحَكِيْمُ 明哲至睿的主	اَلْوَاسِعُ 宽宏大量的主
اَلْوَكِيْلُ 把握可靠的主	اَلْحَقُّ 真存实有的主	اَلشَّهِيْدُ 见证万事的主	اَلْبَاعِثُ 差派圣人的主
اَلْحَمِيْدُ 可夸可赞的主	اَلْوَلِيُّ 管理万物的主	اَلْمَتِيْنُ 牢不可破的主	اَلْقَوِيُّ 坚不可摧的主
اَلْمُمِيْتُ 使人生存的主	اَلْمُنْشِئُ 复造万物的主	اَلْمُبْدِئُ 起造万物的主	اَلْمُحْصِي 清算统计的主
اَلْوَاجِدُ 本然自有的主	اَلْقَيُّوْمُ 维护万物的主	اَلْحَيُّ 永生不灭的主	اَلْمُعِيْدُ 使人死亡的主
اَلصَّادِقُ 永存无求的主	اَلْاَحَدُ 独一无二的主	اَلْوَاْحِدُ 绝无仅有的主	اَلْسَّاجِدُ 优秀卓越的主

الْمُوَخَّرُ 定结果的主	الْمُقَدِّمُ 前造原因的主	الْمُقْتَدِرُ 强而有力的主	الْقَادِرُ 无所不能的主
الْبَاطِنُ 细而无内的主	الظَّاهِرُ 大而无外的主	الْأَخِيرُ 永无终止的主	الْأَوَّلُ 先于万有的主
التَّوَابُ 准承讨白的主	الْبَرُّ 慈悯仁义的主	الْمِتَعَالِ 至高无上的主	الْوَالِي 看守保护的主
مَالِكُ الْمُلْكِ 全权在握的主	الرَّؤُوفُ 疼顾万物的主	الْعَفُوُّ 包涵原谅的主	الْمُنْتَقِمُ 惩罚罪犯的主
الْغَنِيُّ 丰富自足的主	الْجَامِعُ 团结分散的主	الْمُقْسِطُ 分配公道的主	ذُو الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ 恩威兼备的主
النَّافِعُ 济世救民的主	الضَّارُّ 除害惩恶的主	الْمَنَاعُ 排除患难的主	الْمُعْنِي 使人富足的主
الْبَاقِي 万古长存的主	الْبَدِيعُ 创造发明的主	الْهَادِي 引领正道的主	النُّورُ 光明正大的主
الصَّبُورُ 坚忍沉着的主		الرَّشِيدُ 指引正路的主	الْوَارِثُ 承受万物的主

伊斯美伊拉黑（安拉的尊名）

罗黑玛褐福子的法则向我们传达出，从最遥远的开始直到现在都是一个词的神奇作品。现在、将来和从最开始到现在之间的时间只是说出这个词。这个词就是安拉的尊名。是安拉的尊名的不同形式让新的创造物来到了这个世界并且还会继续这样做。是安拉的尊名在控制着整个世界。这个词或者尊名有很多种形式，每一种尊名或词都有一个领导者，是这个领导者控制着同一种类的所有尊名。这一领导者尊名也是安拉的尊名，这个尊名我们叫做伊斯美阿曾（至尊尊名）。

尊名的存在只以光的形式体现。每种形式都具有所有的光，甚至控制所有的光的尊名也是由光合成。这些尊名是所有存在于这个宇宙中的事物的成分。例如，维持包含于人体内的所有感知和渴求的尊名是所有尊名的领导者，就是我们叫做伊斯美阿曾的尊名。

精灵的伊斯美阿曾（至尊尊名）

对于精灵有一个单独的伊斯美阿曾。人类是受控于一个不同的伊斯美阿曾。植物世界、矿物世界和天使们也是受控于不同的伊斯美阿曾。所有物种都是由不同的伊斯美阿曾治理。精通任一物种的伊斯美阿曾的知识的造物拥有那个物种的所有形式、需求和细节的知识。

一万一千个伊斯美伊拉黑（尊名）

除所有生活中的需求和情感外，还有两种感官在人体内运转，一种在做梦状态下运转，而另一种在清醒的状态下运转。如果我们把两种感官放在一起，它们总共有一万一千种状态和需求。在这一万一千种状态或需求中总有一个占统治地位的尊名。可以说运转在人类生活中的安拉的尊名总共有大约一万一千个，而控制这一万一千个尊名的尊名就是伊斯美阿曾。在这一万一千个尊名中，五千五百个尊名在做梦状态起作用。因为人是安拉的造物中的最佳，根据安拉的规定，每一个在人体内运转的尊名都具有做另一物种的伊斯美阿曾的品级。安拉将这些尊名的知识教给了哈兹勒阿丹。根据其品级和责任，指导或控制安拉的管理的尊名，拥有这些尊名的知识。

安拉的每一个尊名体现安拉的一个特质。每一个特质都包含有创造性的法则以及所有的形式在其中。在造物的系统中起作用的所有法则就是安拉的法则。

الله
نور
السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ

“真主是天地的光明。”

（《光明》章，35）

安拉是用这个光创造了生命和与以波的形式存在的植物、矿物、动物、人类、精灵和天使的生活相关的所有运动。宇宙中的每一个个体都通过光波互相连接，这是大自然持续的仁爱。

在这个极大的系统与我们之间有非常紧密的联系。所有一个接一个进入我们的头脑的思想都与其它系统及其栖息地相关。这些光波无需时间就可以光的形式呈现。这些长短光波给我们带来很多图像集。我们把这些图像集叫做印象、思想、想像和映象。

安拉宣称：

“如果我的仆人询问我的情状，你就告诉他们：我确是临近的，确是答应礼拜者礼拜的。当他礼拜的时候，教他们答应我，信仰我，以便他们遵循正道。”

（《黄牛》章，186）

叫某人或向某人要什么东西的话，我们被介绍给了这个人或者认识这个人很重要。我们知道我们请求的人能否满足我们的需求也很重要。相信这一点的话，我们必须了解那个我们可以希望他满足我们的需求、渴望和愿望的存在，即使我们在一天内请求多于一百万。显然，这一存在除了安拉，别无其它。安拉用他的尊名提到了他的特质。安拉在《高处》章中宣称：

“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)

在《同盟军》章中安拉宣称：

“信道的人们啊！你们应当常常紧记真主，你们应当朝夕赞颂他超绝万物。”

(《同盟军》章，41)

安拉的每一个尊名都是隐藏的宝藏。当那些熟悉这些宝藏的人开口提到安拉的尊名时，福赐和恩惠会像雨一样降临到他们头上。一般来说安拉有九十九个流行的尊名。每一个尊名有不同的影响。为了从这一珍贵的宝藏中受益，每一个尊名都有各自的诵念方法。

通过不断地重复一个尊名，大脑会因为那一尊名的圣光而闪耀。当安拉的圣光开始在大脑内储存，根据光的数量，没有解决的事情得到了解决，希望得到的结果出现了。

正如这些有益的影响得到了累积，同样地罪恶导致的黑暗也会使人体内的光变得微弱而模糊。疏忽、粗心和错误把人拖向黑暗和不洁，使人离安拉的光越来越远。

当某人有意把生活建立在罪恶和错误上时，他成为以下《古兰经》诗节的例子：

“真主已封闭他们的心和耳，他们的眼上有翳膜；他们将受重大的刑罚。”

(《黄牛》章，7)

安拉的每一个尊名是安拉的一个特质，而安拉的每一个特质都是积极而易变并符合自然法则的。每一个特质都包含有力量和生命在其中。当我们提及或诵念一个尊名，这一尊名的影响和力量就会显现。如果我们没有获得我们想要的影响，我们就应该检讨我们罪恶的行为、疏忽和不恭。

我们都熟悉一个事实，在吃药治疗的时候，避免一定的事物很重要。如果不避免的话，吃的药会没有效力。为了治疗不恭和犯罪的疾病，避免一些事情并且具有高尚的性格很重要：合法的收入、对撒谎的厌恶、对真理的热爱、对安拉的创造物的热情、表里如一、对虚伪的厌恶、对争论和犯罪的避免和对骄傲和傲慢的避免。一个虚伪、硬心肠并认为安拉的创造物不如他而他比别人都优秀的人不能从安拉的尊名里获得品质和道德上的益处。

在开始诵念任何尊名之前，有必要先培养出上述品质和特点。

运用在即将来临的治疗上并且避免上述性格特点将一定使一个人受益于安拉的尊名之果实，正如我们的圣人们一直在寻求恩惠而且仍然在受益一样。

治疗对实施治疗的许可

一般规则是当精神导师将他的实践和方法授予另一个人时，与精神导师相同的信仰会在那个人身上产生。这一信仰会在那人的头脑里固定下来，如果我们这样做，这就会发生。记住显示的结果与一个人心里的信仰的强度成比例很重要。信仰越强，结果越好。在进行任何实践或诵念之前接受许可很重要。

在做小净之后面向“克尔白”坐下来并像礼拜时一样抬起双手。诵念 **يَا حَفِيطُ** 一次然后在双手上吹气，然后双手在脸上抹三次。再重复这一程序两次。然后闭上眼睛坐下来，在心里诵念 **يَا حَفِيطُ** 九十九遍并向安拉祈求成功。

捐赠5 ¥ 元（或者依据市场价与此等值的外国货币）给需要的人。现在你可以诵念这本书里提到过的安拉的尊名了。

以贵圣（愿主福安之）的名义，祈求全能的安拉用他的仁慈福佑我们。阿敏。

对自卑感的治疗

自卑感是让一个人持续地沉浸在痛苦和悲伤中并且很小的事情也放在心上而变得灰心沮丧这样一种情感。这种情况产生于一个人意志力变弱的时候。由于薄弱的意志力，甚至已经解决的问题也可以使人焦躁不安。这样的情绪不断的出现就会导致一个人开始遭受自卑感的折磨。在每一次礼拜后诵念 **يَا اللَّهُ** 一百遍可以增强意志力而消除尚未定型的性情。被扰乱的情况也渐趋稳定。

如果胸部和肋骨有疼痛感，在疼痛的地方用右手食指写“呀阿拉乎”七遍，疼痛会消失。

弱视

在一个钢平底锅里烧水然后让其冷却。当太阳落山的时候诵念 **يَا رَحْمَنُ** 十四遍然后在那些水上吹气。用着了色的银针（用于把苏玛涂在眼睛上的针）把水涂在眼睛上。

由热气、寒冷、受伤、烟雾、灰尘或污染引起的眼睛疾病会因为安拉的这一尊名的福佑而得到治愈。

变得受欢迎

为了获得较高的地位、尊重和尊严，为了受人们的欢迎，为了脸上有更多魅力和气质，在晨礼后诵念 **يَا رَحِيمُ** 一百零一遍然后用双手抹脸。

赢得官司

礼晨礼后或晚上睡觉之前在诵念 **يَا مَلِكُ** 三百遍前后分别诵念都如德沙里弗三十三遍，这会保护一个人不受敌人的忌妒，安拉会授予这个人在官司上的成功。

孝顺的孩子

结婚后当安拉授予一个女人幸福让她怀孕，她应该诵念 **يَا قُدُّوسُ** 一百遍并对着她的肚子吹气。这样生下来的孩子会很懂规矩、懂礼节、有魅力、孝顺而且会具有好品德。由于安拉的这一尊名的福佑，这个孩子会具有在社会中获得尊重的性格。

减轻所有种类疾病

如果一个人无论是站着、坐着、走着、做了小净还是没做，换句话说，每时每刻都不断地诵念 **يَا سَلَامُ**，这个人可以受保护于不可预见的灾难和世俗问题。

诵念 **يَا سَلَامُ** 三十三遍并对着水吹气然后把水给一个病人喝，可以消除所有种类的疾病。由于这一吉利的尊名的福佑，这个房子里会得到大量的给养。

钟情的丈夫

在宵礼后诵念 **يَا مُؤْمِنُ** 一千一百遍然后在坐下后闭上眼睛，想像你在王座的影子里而你的丈夫在你下面。当这一景象变得清晰后对着你的丈夫吹气。不说一句话并去睡觉，在想着你的丈夫时入睡。音沙安拉（若主意欲）从你的丈夫那不会有虐待、邪恶和不公。由于这一行为的福佑，丈夫会变得依恋妻子。如果一个妻子对丈夫表现出不可取的习惯那么丈夫也可以实践这一方法。两种情况都会有相同的结果。

幽玄之显现

在塔哈居德拜后诵念 **يَا مُهَيِّنُ** 一千遍然后冥想。这会让幽玄在一个人眼前显现。如果一个人想要找到丢失的东西，它们会来到眼前。每天诵念安拉的这一尊名是伊斯提哈若。由于安拉的恩惠和仁慈，这个人可以在三天内得到正确的答案。晚上睡觉之前礼两小拜副功拜并诵念 **يَا مُهَيِّنُ** 一千一百遍。在心里不断重复你所希望知道的并且在这样的状态下入睡。

职业或劳动上的成功

如果一个人找不到工作，或者被解雇了或者没有得到升职反而降职了而且尽管努力了很久还是不能成功，在任何一种情况下，午夜后做小净并礼两小拜副功拜然后在头上不戴任何东西的情况下，面向“克尔白”站立，诵念 **يَا عَزِيزُ** 三百遍并在安拉面前怀着极大的敬畏和谦恭祈祷，请求他解决他的问题。音沙安拉这个人会成功地获得他想要的职位并且获得极大的成功。

体弱的孩子

每天拿出两镑纯芥末油并诵念 **يَا جَبَّارُ** 一千遍然后对着芥末油吹气。拿这个油给瘦弱或先天发育不良的孩子做按摩。由于安拉的福佑和仁慈，孩子会被赐予能量和力量，不再虚弱而瘦小。通过戴一个刻有 **يَا جَبَّارُ** 的银戒指，一个人可以在社会中得到尊重和尊敬。

生意上的成功

在开始任何新生意之前，如果一个人在上午、下午、晚上和午夜诵念 **يَا مُتَكَبِّرُ**，他的生意会获得成功。一个不断诵念这一尊名的人会变得谦恭而宽容，对别人面前表现得有教养、开朗而礼貌。为人类服务成为他的性格中的一个品质，而且他把这看作是一个福赐。他在社会中得到尊重。

从恶魔这得到解脱

如果住在一座房子里的人怀疑或感觉这个房子是一个精灵、鬼或恶魔的房子，如果在这座房子里有几次出现了蛇，那么在一张纸上写 **يَا قَهَّارُ** 二十一遍然后把这张纸系在房子里的一棵繁茂而青翠的树的树枝上。如果房子里没有树，可以系在房子附近的树上。由于安拉的福佑和仁慈，这座房子会受到完全的保护，不再受恶魔或其它魔鬼的侵扰。

对学习缺少动力

父母们经常抱怨说他们的孩子对学习没有兴趣。由于对学习缺乏兴趣，他们通常会成为迟钝的人。如果教给他们一些东西，他们很快就忘了。为了消除孩子身上的迟钝并培养他们对学习的兴趣，在早上诵念 **يَا عَلِيمُ** 二十一遍然后对着水吹气。让孩子空腹喝下这些水，他们的思维会变得敏锐，他们的记忆力会得到加强，他们的大脑会变得强大。

信仰薄弱

当一个人的信仰变弱的时候，他会受到很多种类的恶魔挑唆。有时候有人对他施了巫术的想法会进入他的脑中。有时候他会觉得自己的身上有恶魔的影子。恶魔会不时让他觉得有人诅咒了他。但是当他分析情况时他找不到有人会诅咒他的任何合理理由。他也想不出他的敌人可能是谁因为他没有对任何人做不好的事。为了免受恶魔建议和不洁思想的侵扰，在晚上睡觉之前诵念 **يَا قَابُضُ** 一百一十一遍。这是一个被证实极其有效的治疗方法。

为了给养的增加

礼晨礼后在一个能看到太阳升起的地方坐下来，太阳一在地平线上出现就开始诵念 **يَا بَاسِطُ**。在诵念六十三遍后对着双手吹气，用双手抹脸然后起身。这样做四十天。这会让你的财产和给养得到增加。困难的情况和贫穷会得到消除。只有那些受贫穷折磨而找不到出路的人才可以这样做。

严厉的领导

在每个月的每十四天的晚上，在午夜时诵念 **يَا رَافِعُ** 一百遍。
这会在一个人的心中强化对安拉的热爱，这个人会为了取悦安拉而做任何事情

وَالرَّاسِخُونَ فِي الْعِلْمِ يَقُولُونَ آمَنَّا بِهِ كُلٌّ مِّنْ عِندِ رَبِّنَا

“那些对知识严格的人啊，说 ‘我们相信一切都是源于我们的
给养者，我们的主’”。《古兰经》(3:7)

如是一个人在面对一个邪恶或严厉的领导时感觉紧张或害怕，
他应该在领导在场时诵念 **يَا رَافِعُ**。领导的严厉会转变成热情和
体贴。

打败敌人

通过诵念 **يَا خَافِضُ** 五百一十遍，一个人的愿望能够得到满足，
可以成功地打败敌人。

旅途中的容易

为了在别人眼中培养出对自己的尊重，为了在需求上不依赖于安拉以外的其它人或为了得到旅途中的容易和安全，在每一次礼拜后诵念 **يَا مُعِزُّ** 一百遍。

听到物质水平外的声音

如果在精神启蒙的道路上的旅行者在主麻拜之后直到晡礼都诵念 **يَا سَمِيعُ**，他的听觉能力会得到加强，他的耳朵将对天使的声音变得熟悉。这只能在得到你的精神导师的许可后进行，并且有必要熟悉你的精神导师的知识。

满足于安拉的意欲

安拉的尊名 **يَا عَدْلُ** 的效力是不断诵念之的人在任何情况下都感谢安拉并保持满足感。他保持着与那些友善的朋友的关系，避开卑鄙而残忍的人。

选择你的婚姻

近来嫁女儿成为了父母们的一个麻烦的难题。在很多家庭中
有大龄女孩等着出嫁。祈求安拉保护我们所有人。父母们的夜
晚变得无眠。为了解决这一严重问题，诵念 **يَا لَطِيفُ** 非常有效。

诵念 **يَا لَطِيفُ** 一万六千六百四十一遍，一个简单方法如下：

用一百二十九粒珠子串成一串念珠，然后数着这一念珠念一百
二十九遍，每念完一次诵念

لَا تُدْرِكُهُ الْأَبْصَارُ وَهُوَ يُدْرِكُ الْأَبْصَارَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ-

三遍并开口说出你是为了什么目的这样做。一直重复这一程序
直到念完一百二十九遍念珠。在进行这一过程时，你要非常小
心，如果你超出了定好的界线，这一过程将无效。

伊斯提哈若

如果一个人希望为任何事做一次伊斯提哈若，在最好的时间礼宵礼然后诵念 **يَا خَيْرُ أَخْبِرْنِي** 一千一百次，然后在不和任何人说话的情况下去睡觉。睡觉时向右侧身并把右手放在右耳下。音沙安拉如果这个人希望找到什么他都能在梦里看到。

通过不断地诵念 **يَا خَيْرُ أَخْبِرْنِي**，一个人会开始熟悉自然的规律，宇宙是怎么形成的会成为他的知识。他还能了解到有多少固定量在运转于天使、精灵、动物、植物、矿物和人类这些创造物中。

不受贫穷的侵扰

在早上醒来之后和晚上睡觉之前诵念 **يَا عَظِيمُ** 几遍，这会增加一个人的财产并延长一个人的寿命。这一尊名给我们提供了阿亚特乌尔库尔思和在这一阿亚特里起作用的至尊尊名的意思的指示。不断诵念 **يَا عَظِيمُ** 的人绝不会受贫穷的折磨。

充足的给养

安拉在《古兰经》中宣称：

“达五德的家属啊！你们应当感谢。

我的仆人中，感谢者是很少的。”

（《赛伯邑》章，13）

安拉的尊名 **يَا شَكُورُ** 的意思是“有功必报的主”。

如果谁在睡觉之前诵念这一神圣的尊名四十一遍或者一百遍，他就会成为对任何情况都表现出感激之情的安拉的仆人之一。当一个人形成在任何情况下都感谢安拉的习惯，安拉会赐予他充足的给养。

旅途中的自在和舒适

无论是乘坐飞机、火车、船或其它交通工具的旅途，如果一个人在旅行之前在一张纸上画三列四横的格子然后在里面写 **يَا حَفِيطُ**，安拉会保护这个人在旅途中没有任何麻烦和艰辛。这个人可以在旅途中得到来自幽玄的帮助。这一护身符还对把恶魔赶离孩子有效。把这一护身符浸在蜡里，让其受到保护而且防水。然后把它缝在一块蓝布里并把蓝布围在脖子上。

针对潜在危害的保护

如果一个人怀疑某个人或者东西可能对自己有害，那么从一个星期四到下个星期四每天诵念 **يَا حَسِيبُ** 七十遍。

尊重和地位的提升

把安拉的尊名 **يَا جَلِيلُ** 刻在一块银条上并时刻随身携带，这样可以给一个人带来尊重和地位上的提升。

安拉的怜悯

怜悯是安拉的特质之一，整个宇宙都建立在安拉的怜悯之上。如果安拉的怜悯没有包围一切，什么都不能保存一时半刻。如果一个人希望获得安拉更多的仁慈和怜悯，他可以每天在晚上睡觉之前侧卧在右边身体上诵念 **يَا كَرِيمُ** 一百零一遍然后对着胸部吹气。不和任何人说话然后去睡觉。睡了一段时间以后，如果再次醒来，在再次入睡之前跟人说话没有害处。

针对小偷和抢劫的保护

为了保护房子不受小偷和敌人的入侵，诵念 **يَا رَقِيبُ** 三遍然后对着房子的四个角落吹气。安拉会保护这座房子。如果有人正遭受溃疡的痛苦而且看起来没有好转的迹象，那么诵念 **يَا رَقِيبُ** 三百遍然后对着溃疡吹气。最终溃疡会离去。

头痛

如果一个人正遭受着严重的头痛而又不能得到诊断，任何治疗也都没有效果，让病人坐在你面前，叫他用双手抓着头。你在心里诵念 **يَا مُجِيبُ** 七遍然后给他重重的一击。一被击到，他应该拿开双手。连着这样做几天后，这个病人就不会再抱怨头痛了。

被有毒的动物咬或叮

如果昆虫、蛇、蝎子、大黄蜂、黄蜂或任何有毒的生物叮了一个人，诵念 **يَا وَاسِعُ** 十一遍然后对着伤口吹气。再重复这一过程六次。

和解

为了结束争论并与另一个人和解或在两个党派之间和解，诵念 **يَا حَكِيمُ** 然后对着水吹气并让他们喝这个水。如果因为某个原因不可能这样做，那么对着两方的枕头吹气。如果这也不可能的话，诵念 **يَا حَكِيمُ** 一百零一遍，然后在脑中想像两方并对着他们吹气。

嘎拾弗阿尔卡不尔（坟墓的显现）

塔撒乌弗（苏菲主义）的一个等级是嘎拾弗阿尔卡不尔。在这一等级，一个人被赐予能力知道灵魂在人离开这个世界之后在哪里生活，他们在什么状态，他们在那怎么生活及在那个领域白天和黑夜、月和年是怎样的。人与这些灵魂见面并与他们交谈。这一行为叫做嘎拾弗阿尔卡不尔。为了激活这一能力最基本的是要以某一精神学派宣誓。如果一个学生与他的精神导师相连，他体内的精神能力开始苏醒，那么通过诵念 **يَا بَاعِثُ** 能够看到灵魂的眼睛就张开了，能够听到灵魂说话的耳朵也开了。安拉赐予这个人与灵魂交谈的能力。

塔加丽的显现（安拉的愉快幻象）

安拉宣称说“我是开始，我是终结，我是显现，我是隐藏。”安拉包围了一切。包围一切的这个“东西”就叫做塔加丽。安拉的神圣塔加丽包围了所有的存在，换句话说，所有的存在都被包围在塔加丽中，而且这个宇宙中的所有生物，无论是整个物种还是一个个体，它的存在都是建立在塔加丽上。通过不断地以安拉的尊名 **يَا شَهِيدُ** 祈祷，安拉的神圣塔加丽就会在这个人面前显现。见证 **يَا شَهِيدُ** 的特质和智慧的人会被赐予在安拉的王座前出现的机会。

从沮丧中解脱

如果事情总得不到解决，谁的建议都不起作用，一个人陷入了沮丧，那么在每一次礼拜后诵念 **يَا وَكَيْلُ** 一百零一遍，这会消除沮丧和所有其它障碍。

孕妇的安全

如果一个女人在怀孕期间身体变弱，加强体质的药也不起作用，身体一天比一天痛，双脚变得肿大，眼睛变黄，血压升高，她不想吃也不想喝任何东西，或者如果她吃就会感到恶心，她应该诵念 **يَا قَوِيَّ** 十一遍然后对着一些水、任何果汁、葡萄糖或药吹气，然后喝下。

缺奶

安拉给孩子们储备了食物在妇女的胸部。如果生产后一个女人不产奶或者缺奶，孩子的营养需求得不到满足。为了补偿这一短缺，孩子不得不依靠牛奶。如果我们思考自然规律我们会意识到，喝母乳是孩子的自然权利，而如果一位母亲满足了她的孩子的这一权利，孩子长大后会很孝顺。为了克服母乳缺乏，诵念 **يَا مَتِينُ** 具有独特的性能。在喂孩子奶之前，母亲应该诵念 **يَا مَتِينُ** 十一遍然后对着自己吹气。

安拉的朋友们

安拉在《古兰经》中声明“安拉的朋友没有恐惧也没有悲伤”。**يَاوَلِي** 的意思是支持者和朋友。不断诵念这一尊名的人成为人们中友谊的标志，安拉的创造物很珍爱他这样的可贵特点会在他身上产生。安拉的创造物珍爱的也使安拉的创造物受益的人受到安拉的喜爱，安拉喜爱的人是安拉的朋友。

从诱惑和邪恶习惯中得到解救

贵圣（愿主福安之）曾宣称，撒旦是人类公开的敌人，他的企图是把人们卷入诱惑和邪恶习惯。为了摆脱邪恶习惯和诱惑，晚上在暗处坐下来诵念 **يَا حَيُّ** 九十三遍。

以贵圣（愿主福安之）的名义，安拉会赐予人从邪恶习惯和诱惑中解脱出来的自由。这一行为的持续时间为四十五天。

对安拉的信任

在晨礼后诵念 **يَا مُجِيبُ** 十一遍，对安拉的信任会在一个人身上产生，安拉的创造物会对他顺从。在小纸片上写 **يَا مُجِيبُ** 一百二十五遍。用剪刀把它们剪成小片然后与生面团揉和在一起。把它们扔进有鱼生活的水里。这样这个人的个性中会有明晰的特点，会从自卑、恼怒和怒火中得到解脱。

早产

我们知道有时候孩子会在预产期之前出生，有时候是六个月后，有时候是七个月。这样的孩子在很多方面会比较弱。为了保护孕妇不遭受如此不幸，某人应该把手放在孕妇的肚子上并诵念 **يَا مُبْدِي** 九十九遍，每天这样做持续两个月。由于安拉的福佑和仁慈，这个孩子不会流产而且会在合适的时间出生。

丢失的孩子

诵念 **يَا مُعِيدُ** 是一个人对过去的罪恶或过错的赎罪。如果一个病人不断地诵念 **يَا مُعِيدُ**，他会在几天内痊愈。如果孩子丢了，这会使父母产生极大的焦虑。他们的全部安宁会被摧毁，他们的夜晚变得无眠。当房子里的所有人都去睡觉以后，在午夜时诵念 **يَا مُعِيدُ** 七十遍并对着房子的一个角落吹气。这样做四遍以便对房子的每个角落吹气。由于安拉的福佑，丢失的孩子会回到家里来或者他们的下落会被得知。数千对父母由于这一实践的福赐找回了他们丢失的孩子。

把丈夫带回正确的轨道

如果一个人的性欲强到不能控制自己或者如果丈夫为了满足他的需求而对别的女人感兴趣但不去实现他的妻子的权利，在这样的情况下，性欲太强的人应该诵念 **يَا مُيِّتُ** 并且诵念着直到入睡。要么这样，要么妻子可以诵念这一尊名一百遍然后在想像着丈夫睡觉。

高血压

用藏红花和蔷薇在一个玻璃杯、透明盘子或者黏土做的小碟子上写 **يَا حَيُّ** 十一遍，用水清洗这个盘子然后喝了这个水。在早上、晚上和午夜分别进行这一过程一次。这是一个在紧张的情况下获得精神宁静并治疗虚弱的非常有效的方法。如果有人正遭受着高血压的折磨，无论他什么时候喝水都在喝水之前诵念

يَا حَيُّ قَبْلَ كُلِّ شَيْءٍ يَا حَيُّ بَعْدَ كُلِّ شَيْءٍ

三次然后对着水吹气。音沙安拉，他会痊愈。

灵魂的启迪

在清除一切杂念后坐在一个隐蔽的角落或者开放的天空下诵念 **يَا مَاجِدُ** 三百遍，由于安拉的恩惠和仁慈，你的心会充满光并且会见证安拉的这一特质。在你实践这一过程期间，避免吸烟、吃大蒜和其它味道浓烈的食物很重要。

从恐惧和悲伤中得到解脱

如果一个人大量地诵念 **يَا صَمَدُ**，他会变得独立，淡泊看待他人和世俗事务。在别人眼里可能看起来物质世界在他这里变窄了，但是事实上他开始参与安拉的最高统治权。不断诵念这一尊名的人会从恐惧和悲伤中得到解脱。

对一个人的忏悔的接受

通过向安拉忏悔，一个人的罪过得到宽恕，而且这个人更接近了安拉。人类确实犯错误。没有人不犯罪。安拉喜欢他的仆人向安拉忏悔他们的罪恶。在忏悔之前诵念 **يَا مُؤَخِّرُ**，喜欢诵念多少次就诵念多少次。音沙安拉，你的忏悔会被接受。最好是在安拉面前怀着谦卑和无助表达对犯罪的后悔之情。

来自幽玄的帮助

如果一个人在早上醒来后诵念 **يَا مُفْتَدِرُ** 一百遍，他那天所有的工作都会变得很容易。他向平常一样去做他每天做的零星事务或工作，甚至都觉察不到，他在做任何工作时都得到了来自幽玄的帮助。

不安全感

如果由于战争发生了暴乱、战斗、流血、制造麻烦、破坏等等或者一个人感觉不安全并希望得到针对所有这些的保护，诵念 **يَا مُقَدِّمُ** 十二万五千遍，这十二万五千遍应该作为一个整体一次全部诵念完。音沙安拉，安拉会保护这个人不受危险、麻烦和邪恶的侵扰。

为了生男孩

我们发现在时候在这一家庭里出生的女孩比男孩多，甚至在五个、六个或七个女孩出生后还是没有有一个男孩。如果一个人希望生男孩，一旦她怀孕她就应该每天诵念 **يَا أَوَّلُ** 四十遍然后对着自己的肚子吹气，前三个月都要这样做。音沙安拉，她的愿望会得到满足。男孩出生后应该以与安拉有关的名字为他命名，例如阿布杜拉、阿卜杜勒·阿瓦尔，阿卜杜勒·加法尔等等。

为了得到尊重和尊敬

如果一个人在每一次礼拜后诵念 **يَا آخِرُ** 的话，对安拉的热爱会在这个人的心里越来越强，继而完全的信仰安拉。在旅途中时诵念 **يَا آخِرُ** 一百零一遍然后对着自己和跟自己一起旅行的人吹气，无论这个人走到哪里，他都会得到尊重和尊敬。

迷人的眼睛

在太阳升起并且阳光变得明亮起来之后，诵念 **يَا ظَاهِرُ** 一百遍然后对着除拇指之外的八个手指吹气，然后抹擦双眼。音沙安拉，你的双眼会变得漂亮而迷人。

与天使交谈

在晚上睡觉之前诵念都如德沙里弗一千一百遍然后诵念 **يَا بَاطِنُ** 一千一百遍，诵念完后进入冥想。频繁地祈求安拉的这一尊名的人的心会被注满对安拉的热爱，同时会充满很多光，以至于在这个人体内隐藏着的神圣秘密和谜团会对他显现。成功进入冥想后，一个人内心的眼睛会张开，然后他与天使交谈。所有在幽玄中的创造物都把亲眼见到这样一个人当作一种优待。

注解：这一实践只能在一个人的精神导师的监督下进行。

月经问题

根据安拉的系统，美妙的性的秘诀在于月经周期的规律性。如果这一系统被扰乱了或者身体内的器官变得肿胀而发炎，不仅这个女人这个月都要在极大的痛苦中度过，而且她的美丽也会受到影响。为了让这一系统恢复正常，每天诵念 **يَا مُتَعَالَى** 一千遍然后对着亚麻籽油吹气，连续诵念并对着亚麻粒油吹气十一天。十一天后，在日出之前，用这个油在脊柱上按摩一个月，除了月经期间每天都按摩。

从邪恶之眼中得到释放

当小孩子遭受到邪恶之眼的折磨时，他们停止喝奶并且变得易怒，毫无原由地大哭。孩子的问题会让父母及这个房子里的所有人心烦。用一根蓝色的线从孩子的头到脚丈量七遍然后诵读 **يَا بَرُّ** 七遍并先对着孩子吹气然后对着那根线吹气。在这之后把那根线烧了。邪恶之眼的影晌就会被终结了。想要不受酗酒和邪恶习惯的侵扰的话，在做小净后面向“克尔白”坐下来然后诵读 **يَا بَرُّ** 一千一百遍，这会让一个人非常厌恶邪恶行为。要从对邪恶行为的厌恶中受益，一个人也要运用他自己的意志力和判断能力。

优越感

具有优越感的人的心肠一般很硬。看到别人处于麻烦中他们会很高兴，他们认为他们自己比别人好。大多数人认为这种不利的习惯是坏事，他们希望继续留在这一邪恶圈子里面。另一方面，有些人在意识到这一邪恶特点的实质后希望从中得到解脱。这样的人应该尽量多诵念 **يَا تَوَّابُ**。不断诵念这一尊名的人会变得对他人仁慈而友善。

宽恕他人

在今后两世都是报应的法则在统领一切，换句话说，一个人会受自己的行为的折磨。无论一个人做什么，早晚有一天他所做的会回到他身上来。安拉有能力报复，但安拉的习惯是宽恕。通过效仿安拉的这一行为，我们所有人也应该宽恕他人的过错或粗心。如果一个人的怒火看起来不会熄灭，这个人身上报复的怒火看起来不会降温，结果这个人不能宽恕他人，这时候应该不断诵念 **يَا مُنْتَقِمُ**，无论是做了小净还是没做，坐着，站着，躺着还是走着。诵念这一尊名七天。

对罪恶的厌恶

安拉宽恕他的仆人的所有不从和粗心并忽略它们。大量地诵念 **يَا عَفُو** 在一个人的心里创造出对罪恶的厌恶，而且这个人会与安拉建立心与心的联系。

新娘辞别时

安拉不赞成生气

“那些咽下怒火而宽恕他人的人，安拉喜欢喜爱他人的人。”

如果我们深入的研究这一句话我们会意识到生气的人只会对自己造成伤害。当一个人生气的时候，他的血会在全身快速流转。对一个人的健康具有重要作用的波会在分散后被浪费。当一个人生气的时候，他的感官变得紊乱，他可能会做出会让他后悔一生的事情来。诵念 **يَا رَوْفُ** 具有奇迹般的惊人效果，它能够

够让一个人不生气。礼宵礼后在诵念 **يَا رَوْفُ** 前后各诵念都如德沙里弗十一遍。这会在一个人的心中创造出对他人的爱和感情。这个人会开始以看他的兄弟姐妹和父母孩子的眼光去看待安拉的所有创造物。所有其他人也会开始以同样的方式看待他并与他保持亲近。

辞别以后当一个新娘走到她的丈夫面前，如果他诵念 **يَا رَوْفُ** 七遍并对着自己吹气，他的丈夫会一生都对她体贴而钟情。

上诉成功

如果一个人输了官司然后希望上诉，在上诉期间，他应该诵念 **يَا مَالِكُ الْمَلِكِ** 整整四十天。在这四十天内总共诵念十二万五千遍。音沙安拉这个人的上诉会获得成功。

记忆力差

在每一次礼拜后诵念 **يَا ذُو الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ** 会给一个人带来尊重和尊严上的提升。如果一个人的记忆力很差而且反应比较迟钝，那么他应该诵念 **يَا ذُو الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ** 三次然后对着杏仁核吹气。他应该在晚上睡觉之前吃一颗，早上空腹吃一颗，下午吃饭之前吃一颗。父母可以为他们的孩子实施这一治疗。实践这一治疗方法的持续时间是二十一天。

容易分心的思想

想要不再忍受容易分心的思想的折磨并从恶魔的建议中解脱出来，在每一次礼拜后诵念 **يَا مُقْسِطُ** 一百遍。这是一个非常有效的秘诀。通过诵念这一尊名，一个人会被赐予幸福和欢乐。

失散的亲戚们

如果一个人的一些亲近的亲戚离开他去了很远的地方然后他似乎找不到任何方式联系上他们，那么他可以在太阳出来前半小时起床，做小净然后在看着天空的同时诵念 **يَا جَامِعُ** 十遍并合上一个手指。然后再次诵念这一尊名十遍并合上另一个手指。重复这一程序直到十个手指都合上。先合上右手的手指，然后是左手的。当两个拳头都合上后，伸到脸旁边，打开，然后双手抹脸。

通过四十天的这一实践，音沙安拉，一个人会找到他失散的亲戚们。

为了得到福佑

想要自己的财产和孩子得到福佑，而且财产越来越壮大，孩子越来越成功的话，在礼拜后的任何时间诵念 **يَا غَنِيُّ** 一百遍。

夫妻之前的误解

如果丈夫对妻子生气或因为妻子而不高兴，或者妻子对丈夫生气或因为丈夫而不高兴，两个人中的任何一个想要解决这一问题的人应该在晚上睡觉之前诵念 **يَا مَانِعُ** 并诵念着入睡。这将消除两个人之间的任何误解和怨气。

结婚的障碍

如果在一个男孩和一个女孩结婚的道路上有任何障碍或者没有任何原因婚约中断，这个男孩或这个女孩或他们的妈妈应该在礼宵礼后诵念 **يَا مُغْنِي** 三百遍。这一实践的持续时间是九十天。这一实践也可以在月经期间进行。

保护不出意外

在开始任何工作之前，我们应该诵念 **يَا نَافِعُ** 二十一遍，音沙安拉，我们会被赐予成功。在旅行之前，无论是坐火车，公交车，出租车还是任何交通工具，诵念 **يَا نَافِعُ** 几次，这会保护我们不出现任何意外。

安拉的光

无论是坐着、站着、躺着、走着、做了小净还是没做，时刻不断诵念 **يَا نُورُ**，心灵会被光照亮。

玛里法特哈克（对安拉的了解）

想要走在正道上，想要成为赚取安拉的奖励的人中的一员，并且想要获得对安拉的了解，在礼完塔哈居德副功拜后，在诵念 **يَا هَادِي** 前后都诵念都如德沙里弗，然后进行冥想吧。

对家的福佑

如果一个人在做完小净后诵念着 **يَا بَدِيعُ** 去睡觉，他会看到真实的梦，他会得知将来会发生的事情或情况。如果在礼宵礼后诵念这一尊名一百遍，一个人可以从担心和悲伤中得到解脱。如果在这个人赚取生计的道路上有任何障碍，它们会被消除。这还会给这个人的家带来福佑和安宁。房子里的人和谐地生活在一起。

贫瘠的土地

如果土地贫瘠、浸满水或者含盐分或者如果土地本身没问题但种子放在土里看起来不会正常地发芽长大，那么诵念 **يَا بَاقِي** 一千一百遍然后对着二十镑泥土吹气，然后把那些泥土洒在整片土地上。

延长一个人的寿命

通过大量诵念 **يَاوَارِثُ**，一个人的寿命可以得到延长，这个人的心也会充满欢乐和愉悦。

成为虔诚者的榜样

一个虔诚者的榜样是一个正直的人，喜欢虔诚的行为的人，把别人的痛苦和麻烦看作自己的痛苦和麻烦的人，自己喜欢的也想到别人会喜欢的人，给别人提供好建议并帮助别人解决问题的人。如此道德高尚的人是由安拉的尊名 **يَا رَشِيدُ** 统领的。

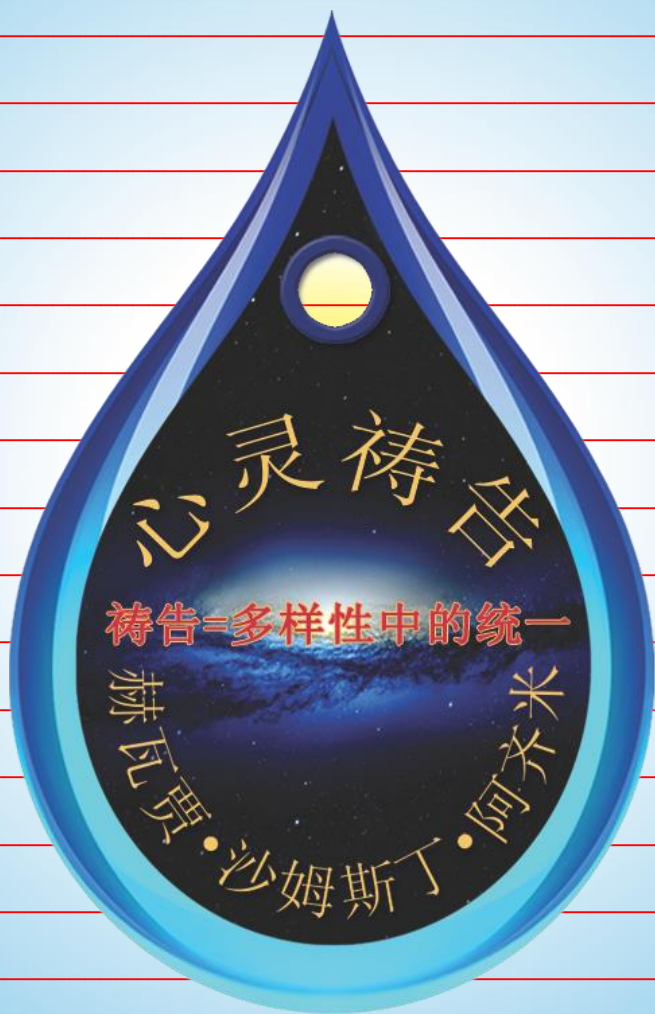
通过在每一次礼拜后诵念 **يَا رَشِيدُ** 四十一遍，一个人会成为虔诚和正直的榜样，所有顺从和谦恭的道路为他铺开。圣徒的品质开始在这个人的性格中体现。

一个好妻子

虔诚和善良的人是宽容的。他们尊重长辈并以仁慈对待比他们年幼的人。即使在情况最糟糕、问题最多的时候，他们也保有耐心。无论情形变得多好，他们也绝不骄傲或傲慢。他们用安拉所赐的财富和物品帮助穷人，在他们生活的每一个时刻，他们都留心行善。

通过在每一次礼拜后诵念 **يَا صَبُورُ** 二十一遍，所有上述品质会
在你身上产生。

如果一个女人的丈夫在每一件小事上都使用粗话，并且认为他的妻子等同于一条脚凳，在礼完晌礼后诵念 **يَا صَبُورُ** 一千一百遍，这一实践的持续时间是十一天，音沙安拉，我们会被保护不遭遇这样的情况。



作者介绍

哈兹勒赫瓦贾·沙姆斯丁·阿齐米是阿齐米尔苏非派目前的领袖，也是在精神领域具有世界声誉的巴基斯坦学者。他还是月刊《若哈尼文摘》和月刊《中性思维》的主编。除几乎涵盖了超自然科学的每一个方面的成百上千本小册子和文章外，他还著有六十四本著作，并以独特的写作风格而著称。他所著的关于穆圣（愿主福安之）人生历程的《穆罕默德——安拉的使者》以及其它著作已经翻译成了英语、阿拉伯语、波斯语、俄语和泰语等，其它著作指《祷告的心灵方面》、《心灵愈合》、《冥想的艺术》、《色彩疗法》、《析梦》、《心灵感应》和《卡兰达意识》等等。他的著作《苏非主义》和《如雨的仁慈》已经被纳入了巴基斯坦巴哈乌丁诺卡迪亚大学伊斯兰学硕士专业的教学大纲。他还被巴基斯坦及国外的很多大学和教育机构邀请去参加研讨会或作有助于启迪各行各业的人们的讲座。为了在了解自身方面启迪观众并解答观众的有关疑问，他还受特邀到巴基斯坦、阿联酋、英国、欧洲、加拿大和美国的各种广播台和电视台参加了一些访谈秀或直播节目等。

哈兹勒赫瓦贾·沙姆斯丁· 阿齐米 阿丹日的创始人

目前的世界正遭受着暴政、恐怖主义和各种压迫。种族的、宗教的、宗派的和领土的偏见火焰正肆虐着整个世界。哈兹勒赫瓦贾·沙姆斯丁·阿齐米意识到了这些令人悲哀的情况，为了建立信仰间的互爱、和谐及联系，他以“阿丹日”为旗帜聚集了很多不同宗教但同样热爱和平的学者。阿丹是第一个人类，所有的神圣经典都提到了阿丹，所有的古代和现代文明都提到了这个地球之第一人。在新旧启示及最后一本经典——《古兰经》、印度教的圣书比如《维达斯》、《揭晚使普然》、《巴维使普然》中都能找到阿丹的名字，汉语经典中也提到了地球之第一人。各种各样的原始部落也都相信阿丹和夏娃出现过。

在哈兹勒赫瓦贾·沙姆斯丁·阿齐米的赞助下，由阿齐米尔基金会组织的阿丹日每年八月十日都会在英国、加拿大、和美国举行。不同信仰和宗教的热爱和平的学者被邀请来参与这一活动。阿丹日也越来越为人们所知。



RM 15

“祷告 = 多样性中的统一”

沙赫扎德（沙阿）

ISBN 978-967-370-087-5



9 789673 700875