



(CHINESE) كتاب وارشاد

获取更多回赐的

# 秘诀



编辑：逊尼派之领袖、  
达瓦特·伊斯拉米之创始人、阿拉姆·毛拉、艾布·比拉勒、  
穆罕默德·伊里吉斯·阿塔尔·卡迪里·拉扎维  
www.iraanpress.com

ثواب بَرَّهَانِے كے نُسخے

Šawāb Beṛhānāy kay Nuskhay

获取更多回賜的

# 秘诀

此书是逊尼派之领袖，达瓦·特·伊斯拉米的创始人，伊斯兰学者，毛拉（阿拉伯语学者），比拉勒的父亲，穆罕默德·伊里亚斯·阿塔尔·卡迪里·勒扎维 **دَامَتْ بَرَكَاتُهُمُ الْعَالِيَه** 用乌尔都语而作。由翻译协会将其翻译成中文。如果你发现任何翻译或排版错误，请通过以下通讯或邮箱地址告知翻译协会以获得回賜（撒瓦布）。

翻译协会（达瓦·特·伊斯拉米）

Aalami Madani Markaz, Faizan-e-Madinah, Mahallah Saudagran,  
Purani Sabzi Mandi, Bab-ul-Madinah, Karachi, Pakistan

UAN: ☎ +92-21-111-25-26-92 – Ext. 7213

Email: ✉ translation@dawateislami.net

## 获取更多回赐的秘诀

A Chinese translation of ‘Šawāb Beḥānāy kay Nuskhay’



ALL RIGHTS RESERVED

Copyright © 2018 Maktaba-tul-Madinah

---

在不具备马克塔巴·图·麦地那的书面许可的情况下，任何出版机构不得以电子版、印刷版、影印版、录音版或其它任何形式或方式再现或传播此出版物的任何部分

---

**1<sup>st</sup> Publication:** Jumadal Ukhra, 1436 AH – (Feb, 2018)

**Publisher:** Maktaba-tul-Madinah

**Quantity:** -

### SPONSORSHIP

如果你想要通过出资印刷一本宗教书册来向你亡故的家人呈送回赐，请随时联系我们

### Maktaba-tul-Madinah

Aalami Madani Markaz, Faizan-e-Madinah Mahallah Saudagran,  
Purani Sabzi Mandi, Bab-ul-Madinah, Karachi, Pakistan

✉ **Email:** maktabaglobal@dawateislami.net – maktaba@dawateislami.net

☎ **Phone:** +92-21-34921389-93 – 34126999

🌐 **Web:** [www.dawateislami.net](http://www.dawateislami.net)

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى سَيِّدِ الْمُرْسَلِينَ  
أَمَّا بَعْدُ فَأَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## 阅读此书的都阿

在你学习宗教书籍或伊斯兰课程前诵念如下都阿（祷告词）， **اِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ**，你将会记住你所学习的内容：

اللَّهُمَّ افْتَحْ عَلَيْنَا حِكْمَتَكَ وَأَنْشُرْ  
عَلَيْنَا رَحْمَتَكَ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ

### 译文

安拉 **عَزَّوَجَلَّ** 啊！为我们打开知识和智慧的大门吧！对我们施以仁慈吧！最尊贵而辉煌者啊！

*(Al-Mustatraf, vol. 1, pp. 40)*

**意：** 在都阿前后各诵念一遍赞圣词。

# 目录

阅读此书的都阿 .....	iii
<b>获取更多回赐的秘诀 .....</b>	<b>1</b>
对在审判日的极大恐怖中获得拯救的小建议 .....	1
受人爱戴的先知 ﷺ 对于做举意的益处的三句话 .....	1
临死时的良好举意（故事） .....	2
阿拉哈兹勒 رَحْمَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ —— 举意学者受主福佑的说法 .....	2
关于举意的五颗重要迈达尼 .....	3
七十二把关于举意的迈达尼花束 .....	4
一个特殊的举意 .....	4
一、在早上做这个举意 .....	4
二、穿鞋的举意 .....	4
三、脱鞋的举意 .....	5
四、去卫生间前的举意 .....	5
五、做小净的举意 .....	6
六、去清真寺的举意 .....	8
七、做都阿的举意 .....	9
八、穆阿曾的举意 .....	9
九、伊玛目的举意 .....	10
十、讲道(Khuṭbah)的举意 .....	10
十一、喝水的举意 .....	11
十二、吃饭的举意 .....	11
十三、和多人一起吃饭的举意 .....	12
十四、剔牙的举意 .....	13
十五、待客的举意 .....	13
十六、出席宴会的举意 .....	14

十七、喝茶/牛奶的举意 .....	14
十八、换衣服（穿和脱）的举意 .....	15
十九、抹油/梳头的举意 .....	16
二十、戴受主福佑的缠头的举意 .....	16
二十一、涂香水的举意 .....	17
涂香水的错误举意的示例 .....	18
二十二、离家时的举意 .....	18
二十三、走路/上行/下行的举意 .....	19
二十四、坐的举意 .....	21
二十五、关心父母和关爱孩子的举意 .....	21
二十六、要孩子的举意 .....	22
二十七、给孩子取名的举意 .....	22
二十八、庆生宴会的举意 .....	23
二十九、善待亲戚的举意 .....	23
三十、做生意的举意 .....	24
三十二、借进钱的举意 .....	25
三十三、借出钱的举意 .....	25
三十四、打电话和接电话的举意 .....	26
三十六、用电的举意 .....	28
三十七、使用电扇、空调或洗衣机的举意 .....	28
三十八、使用电脑的举意 .....	29
三十九、观看迈达尼频道的举意 .....	29
四十、阅读宗教书籍的举意 .....	30
四十一、在伊斯兰学校学习的举意 .....	30
四十二、教《古兰经》或传授伊斯兰知识的举意 .....	31
四十三、诵念《古兰经》的举意 .....	32
四十四、听他人诵念的举意 .....	33
四十五、诵念赞圣词的举意 .....	33
四十六、诵念赞圣诗的举意 .....	33

四十七、拜訪伊斯蘭學者的舉意 .....	34
四十八、拜訪聖祠的舉意 .....	35
四十九、勸人行善和單獨勸善的舉意 .....	35
五十、阻止罪惡的舉意 .....	36
五十一、發表 Bayān（演講）的舉意 .....	37
五十二、傾聽演講的舉意 .....	38
五十三、與人見面的舉意 .....	39
五十四、填寫邁達尼伊納馬特（善行自查冊）小冊子的舉意...	41
五十五、施行“麥地那之鎖”的舉意 .....	41
五十六、參加邁達尼卡飛拉之旅的舉意 .....	42
五十七、Langar-e-Rasāil（分发小書）的舉意 .....	44
五十八、徵求或提供建議的舉意 .....	44
五十九、提交邁達尼活動的進度報告的舉意 .....	45
六十、達瓦·特·伊斯拉米的集體坐靜的舉意 .....	46
六十一、修剪指甲的舉意 .....	47
六十二、留符合聖行的頭發的舉意 .....	48
六十三、給頭或胡子抹 henna (Meḥndī) 的舉意 .....	48
六十四、伊斯蘭姐妹抹 henna (Meḥndī) 的舉意 .....	48
六十五、（伊斯蘭姐妹的）深閨舉意 .....	49
六十六、塗眼影粉的舉意 .....	50
六十七、睡覺的舉意 .....	50
六十八、治療的舉意 .....	51
六十九、拜訪病人的舉意 .....	52
七十、慰問的舉意 .....	53
七十一、參加葬禮的舉意 .....	53
七十二、拜訪墓地的舉意 .....	53

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى سَيِّدِ الْمُرْسَلِينَ  
أَمَّا بَعْدُ فَأَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## 获取更多回赐的秘诀

如果可能，时刻随身带着这本小书，这样你可以通过阅读这本书在适当的场合做良好的举意。

### 对在审判日的极大恐怖中获得拯救的小建议

受人爱戴、受主福佑的先知 صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ 说过：“人们啊，毫无疑问，在审判日很快从恐怖和清算中得以被拯救的人是你们中那些在今世经常对我诵念赞词的人。”

(*Al-Firdaus bimā Šaur-ul-Khaṭṭāb, vol. 5, pp. 277, Ḥadīṣ 8175*)

صَلُّوا عَلَيَّ الْحَبِيبِ صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيَّ مُحَمَّدٍ

### 受人爱戴的先知 ﷺ 对于做举意的益处的三句话

1. 穆斯林的举意优于他的行动。(Al-Mu'jam-ul-Kabīr, vol. 6, pp. 185, Ḥadīṣ 5942)
2. 好的举意把奴隶引向天堂。(Al-Firdaus, vol. 4, pp. 305, Ḥadīṣ 6895)
3. 想要做一件善功但没有做成的人，一件善功会给他记录下来。(Ṣaḥīḥ Muslim, pp. 79, Ḥadīṣ 130)



*Achī achī niyyataun kā, hō Khudā jazbaḥ ‘aṭā  
Banda-e-mukhlis banā, ker ‘afw mayrī her khaṭā*

安拉啊！賜予我對良好舉意的強烈愛好吧  
給我一顆誠摯的心，寬恕我的一切罪行吧！

صَلِّ اللّٰهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ

## 臨死時的良好舉意（故事）

一位聖人 رَحْمَةُ اللّٰهِ تَعَالَى عَلَيْهِ 在他生命的最後時刻對他身邊的人說：做與我去朝覲的舉意吧！做參與聖戰的舉意吧！同樣地，他 رَحْمَةُ اللّٰهِ تَعَالَى عَلَيْهِ 為不同的善功做了很多舉意。一位在場者問：“大人！在這樣的情況下做舉意？”他 رَحْمَةُ اللّٰهِ تَعَالَى عَلَيْهِ 回答說：“如果我們活着，我們將實踐這些舉意，而如果我们死了，那麼至少我們將獲得我們做的舉意的回賜。”

*(Al-Madukhal by Ibn Al-Hāj, vol.1, pp. 46 summarized)*

صَلِّ اللّٰهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ

## 阿拉哈茲勒 رَحْمَةُ اللّٰهِ عَلَيْهِ —— 舉意學者受主福佑的說法

“當不需要額外的行動而僅僅一個舉意就可以把一件善功轉化為十件善功，只做僅僅一個舉意是愚蠢的行為且會造成不必要的損失。” *(Fatāwā Razawiyyah, vol. 23, pp. 157)*

صَلِّ اللّٰهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ

## 关于举意的五颗重要迈达尼

1. 如果没有良好的举意，任何善功都没有回赐。
2. 良好的举意做得越多，获得的回赐越多。
3. 举意显示了内心的意愿。如果心里有举意，口头说出来更可取。如果心里没有举意而仅仅是口头说出来，这样的举意无效。
4. 在做任何善功时怀有良好的举意的意思是你的心必须集中在你所做的善功上且你必须是为了安拉 **عَزَّوَجَلَّ** 的喜悦而做。这样做的目的是为了区分拜主的不同形式或者区分拜主和习惯。记住！仅仅是口头表达、一个想法或者注意力不集中的举意与一个真正的举意截然不同，因为真正的举意显示出你的心坚定地做好了做某事的准备，也就是有绝对的决心和真实的意愿。
5. 如果一个人不习惯于做举意，开始时他必须强迫自己做举意。在开始做一件善功之前，为了集中精力做举意，停下一会儿（时间长短视情况而定）、把头低下、闭上眼睛、清除脑中的杂念是有益处的。如果你试图在四处看、玩弄或挠抓身体或者拿起或放下什么东西时做举意或者匆忙地做举意，你可能会做不好。为了形成做良好举意的习惯，记住良好举意的重要性，首先，你必须严肃地下定决心。0

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

## 七十二把关于举意的迈达尼花束

亲爱的伊斯兰兄弟们！根据实际情况和你当时的诚挚状态做以下迈达尼花束举意。在这些花束中有很少的举意，但是有了举意的知识你可以在每一把花束中加入更多的举意。

### 一个特殊的举意

我举意在我阅读以下任何依照事件而列出的迈达尼花束前都诵念‘بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ’。

#### 一、在早上做这个举意

- ❖ 今天我将保护我的眼睛、耳朵、舌头和每一个身体部位不犯罪且不做无用之事，做善功来度过这一天  
إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ.

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

#### 二、穿鞋的举意

- ❖ 我将怀着遵循圣行的举意穿鞋。
- ❖ 我将在抖鞋（为了清除鞋子里的昆虫或石子）前诵念‘بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ’。
- ❖ 我将实践先穿右边的鞋这一圣行。

- ❖ 为了实践保持洁净这一圣行，我将穿鞋来保护我的双脚不沾染污垢或污秽。

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

### 三、脱鞋的举意

- ❖ 在诵念 ‘بِسْمِ اللهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ’ 后，我将先脱左边的鞋再脱右边的鞋。
- ❖ 如果我需要带着鞋进清真寺，那么我将在外面通过把两只鞋的鞋底互相摩擦来抹去灰尘。

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

### 四、去卫生间前的举意

- ❖ 怀着遵循圣行的举意，我将在遮盖着头部时诵念 ‘بِسْمِ اللهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ’ 和都阿 Masnūn<sup>1</sup>，并在都阿前后诵念赞圣词，然后我会依据圣行让左脚先进入（卫生间）。
- ❖ 如果我的羞体[教法规定要遮盖的身体部位] 暴露在外，那么我将避免面向或背向天房。

---

<sup>1</sup> 进卫生间的都阿 بِسْمِ اللهِ اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْخُبْثِ وَالْخَبَائِثِ 译文：以安拉的名义开始，安拉啊，我寻求你庇护我于不洁或邪恶的精灵。

(Kitāb-ud-Du'ā liṭ-Ṭabarānī, pp. 132, Ḥadīṣ 357)

获取更多回賜的秘訣

❖ 当我从卫生

Masnūn<sup>1</sup>

❖

❖

❖

❖

❖

❖

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

## 五、做小淨的舉意

❖

عَزَّوَجَلَّ

1

<sup>1</sup>出卫生间的都阿：الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنِّي الْأَذَى وَعَافَانِي 译文：一切赞颂归于为我清除痛苦而赐予我舒适的安拉 (عَزَّوَجَلَّ)。 (Sunan Ibn Mājah, vol. 1, pp. 193, Ḥadīṣ 301)

最好也加上以下都阿。这样你能够遵循两条圣训。如果你想要的话你可以在诵念上述长都阿前诵念这一都阿 ‘غُفْرَانَكَ’ 译文：我向安拉 (عَزَّوَجَلَّ) 寻求宽恕。

(Sunan-ut-Tirmiḏī, vol. 1, pp. 87, Ḥadīṣ 7)

- ❖ 在开始前我将诵念‘بِسْمِ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ’。
- ❖ 为了念大赞词和赞圣词时的洁净，我将遵循圣行用树枝牙刷清洁我的牙齿并漱口。
- ❖ 我将避免可憎的行为和
- ❖ 浪费水。
- ❖ 我将进行所有主命的、圣行的和可嘉的行为。
- ❖ 我将在清洗每一个部位时诵念赞圣词。
- ❖ 我将在小净后诵念这一都阿<sup>2</sup>。
- ❖ 做完小净后，我将看向天空诵念“卡里玛·沙哈达”（清真言）和《盖德尔》（《高贵章》）。
- ❖ 在最后我将通过悔罪做精神上的小净。

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

---

<sup>1</sup> 在哈乃斐法律体系中，即使没有举意小净还是有效但是将没有回赐。

<sup>2</sup> 都阿： اَللّٰهُمَّ اجْعَلْنِي مِنَ التَّوَّابِيْنَ وَاَجْعَلْنِي مِنَ الْمُنْتَظَرِيْنَ 译文：安拉（عَزَّوَجَلَّ）啊！让我成为不时忏悔的人吧，让我成为纯洁的人吧！（*Sunan-ut-Tirmiżi*, vol. 1, pp. 121, Ḥadīṣ 55）

## 六、去清真寺的舉意

- ❖ 我舉意為了禮拜而去。
- ❖ 我聽從穆阿曾的呼喚（宣禮聲）。
- ❖ 我將對路上遇到的任何穆斯林道“色倆目”。
- ❖ 我將回復他的“色倆目”。
- ❖ 如果可能的話，我將鼓勵至少一位穆斯林和我一起到清真寺禮拜。
- ❖ 我將拜訪清真寺。❖ 我將為了遵守聖行而在進入清真寺時先邁右腳、在出來時先邁左腳。
- ❖ 我將在出入清真寺時誦念都阿 Masnūn<sup>1</sup>（並在都阿前後誦念贊聖詞）。
- ❖ 我將進行坐靜(逗留在清真寺,對於坐靜，封齋不是必備條件，即使只逗留一會兒也可以)。
- ❖ 我將向穆斯林道“色倆目”並與他們握手。

۲

---

<sup>1</sup> 進清真寺的都阿：‘اللَّهُمَّ افْتَحْ لِي أَبْوَابَ رَحْمَتِكَ’ 譯文：安拉 (عَزَّوَجَلَّ) 啊，為我打開你的仁慈之門吧。

出清真寺的都阿：‘اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ مِنْ فَضْلِكَ’ 譯文：安拉 (عَزَّوَجَلَّ) 啊，我請求你的恩惠。(Saḥīḥ Muslim, pp. 359, Ḥadīṣ 713)

- ❖ **أَمْرٌ بِالْمَعْرُوفِ وَنَهْيٌ عَنِ الْمُنْكَرِ** 也就是，我将劝人行善并阻止他人做邪恶之事。
- ❖ 我将通过进行集体礼拜而获得靠近穆斯林的回赐。

## 七、做都阿的举意

- ❖ 我将服从安拉 **عَزَّوَجَلَّ** 并怀着实践圣行的举意把做都阿看作拜主的行为。
- ❖ 我将在开头诵念大赞词和赞圣词并在最后再次诵念赞圣词。

## 八、穆阿曾的举意

- ❖ 我将为了安拉 **عَزَّوَجَلَّ** 的喜悦而宣礼。我将先诵念‘**بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ**’，然后诵念赞圣词，然后做如下宣告：“请停止你的交谈和工作并回复宣礼以获取巨大的回赐。”
- ❖ 我会注意宣礼的圣行和规矩。
- ❖ 我会诵念宣礼后的都阿并在都阿前后诵念赞圣词。
- ❖ 在 **Iqāmah** 之前我将诵念赞圣词，然后做如下宣告：请举意进行坐静并关闭你的手机。

صَلِّ اللّٰهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ



## 九、伊玛目的举意

- ❖ 我将为了安拉 **عَزَّوَجَلَّ** 的喜悦而领拜。
- ❖ 我将服从圣行让人们排成直线<sup>1</sup>。
- ❖ 我将分享我的 Muqtadis（也就是礼拜时我作为伊玛目领导的人）和附近的居民的痛苦和喜悦，但是我不会与他们太不拘礼节（如果你不再严肃你可能失去人们的尊重）。我将劝他们行善。
- ❖ 只有在我很清楚某一伊斯兰规定时我才会回答教法问题，否则我会道歉并拒绝回答。

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

## 十、讲道(Khuṭbah)的举意

- ❖ 我将为了安拉 **عَزَّوَجَلَّ** 的喜悦而进行星期五的讲道。讲道前首先我将坐在拱门左边的讲经坛上回应宣礼。其后，我将背向天房站立着慢慢地诵念‘**أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ**’并用阿语讲道。

---

<sup>1</sup> 如果可能的话，根据情况做如下宣告：请对齐你们的脚踝、脖子和肩膀（小心地把你的脚踝放在地面的线前，你的脚踝既不在线上，也不离得太远，如果地面只有一条线那就说：“请小心地站在线上，不要站在线上。”）在两个人之间留下缺口是一种罪。让你的肩膀适当地挨着旁边人的肩膀是瓦吉布。让队伍保持直线也是瓦吉卜。在第一排排满前（两端）另起一排是撇弃瓦吉卜，是不被允许的，也是一种罪。不要让十五岁以下的孩子跟大人站在一起，也不要让他们站在边上。在大人后面给他们另起一排。

- ❖ 我将遵守圣行在两次讲道之间的间隙在讲经坛的台阶上坐一会儿；坐着的时候我将做都阿（因为这是祈祷得到接受的规定时间之一）。
- ❖ 我将以低于第一次讲道的音量进行第二次讲道，因为这是圣行。

## 十一、喝水的举意

- ❖ 我将为了能够拜主并通过公平而被允许的方式努力赚取生计而获取力量。
- ❖ 在倒水和喝水时我将不允许一滴水被浪费。
- ❖ 我将用右手端着杯子并坐着在光下看看水，在诵念‘بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ’后分三口喝水。
- ❖ 在喝水后我将诵念‘الْحَمْدُ لِلَّهِ’。
- ❖ 我将不会倒掉一滴杯子里剩下的水。

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

## 十二、吃饭的举意

- ❖ 在吃饭前和吃饭后我将做小净（洗双手至腕）。

- ❖ 我将为了能够拜主并通过公平的方式努力赚取生计而获取力量。<sup>1</sup>
- ❖ 我将怀着实践圣行的举意坐在依据圣行而铺在地上的餐垫上并诵念‘بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ’和其它都阿。然后我将用三个手指抓几口（食物）吃并充分地咀嚼。
- ❖ 吃时我将诵念‘يَا وَاجِدُ’并在吃每一口前诵念‘بِسْمِ اللَّهِ’、每一口后诵念‘الْحَمْدُ لِلَّهِ’。
- ❖ 我将捡起掉在餐垫上的任何谷粒等等并吃掉。
- ❖ 最后，遵照圣行我将舔我的手指三次并舔干净盘子（如果即使舔了三次后还是有食物碎屑，那么我将继续舔，直到食物屑全部被吃完）。

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

### 十三、和多人一起吃饭的举意

- ❖ 如果我有机会我将让每一个人诵念吃饭前和吃饭后的都阿。
- ❖ 如果餐垫前有学者或者长者，我将不会在他之前开始吃。

---

<sup>1</sup>最好吃得少于你的胃口。一个人只吃他的胃口需要的也能获得拜主的力量。然而，暴食让人懒于拜主，引人犯罪并导致胃部问题。

- ❖ 我将克制自己的贪念把食物中最好的部分比如柔软的肉排或者鱼片等等让给别人。
- ❖ 如果可能的话，我将在吃每一口前大声诵念‘يَاوَاجِدُ’并举意提醒他人也诵念，也让我身边的事物作见证。
- ❖ 直到餐垫被拿起我
- ❖

1

## 十四、剔牙的举意

❖

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

## 十五、待客的举意

❖

عَزَّوَجَلَّ

❖

---

<sup>1</sup> 基于这一圣训，学者们说：如果一个人有少吃的习惯，那么他应该慢慢地吃，小口小口地吃，如果即使这样他还是无法陪着其它人，那么他应该道歉，这样别人才不会感觉尴尬。(Bahār-e-Sharī'at, vol. 3, pp. 367)

- ❖ 我将实践与客人走到门口与他道别的圣行。<sup>1</sup>

## 十六、出席宴会的举意

- ❖ 我将把出席宴会的教法规定牢记于心。<sup>2</sup>
- ❖ 吃饭时我将不会吃得像一个贪吃的人。
- ❖ 我将不会挑剔食物或其它可允许的事物。
- ❖ 如果我吃完了我的食物，我将耐心地等待而不是要更多。

## 十七、喝茶/牛奶的举意

- ❖ 为了获取力量拜主、诵读《古兰经》、写（伊斯兰文章）或学习伊斯兰书籍，我将在喝茶（或牛奶）前诵念‘بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ’。
- ❖ 喝完后将诵念‘الْحَمْدُ لِلَّهِ’。

---

<sup>1</sup> 穆夫提艾哈迈德·亚尔·汗 عليه ورحمة العاقان 说：我们的客人是指导从外面来拜访我们的人，无论是我们已经认识的还是不认识的。我们的邻居或同一个城市的人来我们家两三分钟（也就是很短时间）的话只是拜访者不是客人。善待他但不必招待他食物。为了他的工作而来我们的家的陌生人不是客人，比如索赔者 或者询问宗教问题的人，来见统治者或穆夫提的人不是统治者或穆夫提的客人。。（*Mirāt, vol. 6, pp. 54*）

<sup>2</sup> 例如，我不会参加放着音乐或者男女在没有帷幕的情况下混杂的宴会。

- ❖ 喝牛奶的人也可以做如下举意：我将在喝牛奶后诵念都阿 Masnūn<sup>1</sup> 并在都阿前后诵念赞圣词。

صَلِّ اللّٰهُ تَعَالَى عَلَيَّ مُحَمَّدٌ      صَلُّوا عَلَيَّ الْحَبِيبِ

## 十八、换衣服（穿和脱）的举意

- ❖ 在穿或脱我的上衣前我将诵念‘بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ’。
- ❖ 我将实践穿衬衣时先穿右袖、脱时先脱左袖的圣行。
- ❖ 脱裤子前我将诵念‘بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ’并且会坐着穿裤子。
- ❖ 穿裤子时我将先穿右边，脱裤子时我将先脱左边。
- ❖ 我将保持我的裤子底端在脚踝之上。
- ❖ 穿完衣服后我将诵念都阿 Masnūn<sup>2</sup>并在都阿前后诵念赞圣词。

---

<sup>1</sup> 这是喝牛奶后诵念的都阿：اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ وَزِدْنَا مِنْهُ 译文：安拉 (عَزَّوَجَلَّ) 啊！在牛奶里赐予我们福赐并赐予我们更多。(Sunan-ut-Tirmizi, vol. 5, pp. 283, Hadīṣ 3466)

<sup>2</sup> 穆斯塔法 صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ 的话：穿衣服后诵念 اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِيْ كَسَانِيْ هٰذَا وَ رَزَقْنِيْهِ مِنْ غَيْرِ حَوْلٍ مِنِّيْ وَلَا قُوَّةٍ (译文：一切赞颂归于在我毫不费力的情况下给了我这身衣服穿的安拉 (عَزَّوَجَلَّ) 。) 的人，他之前之后的罪都会得到宽恕。(Shu'ab-ul-Īmān, vol. 5, pp. 181, Hadīṣ 6285)

## 十九、抹油/梳头的举意

- ❖ 怀着尊敬头发的举意我将实践圣行给头发抹油。
- ❖ 依据圣行我将诵念 ‘بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ’ 然后给我的头（和胡子）抹油。<sup>1</sup>
- ❖ 我将用油来防止头皮屑的产生。
- ❖ 我将从（抹油给头脑和记忆带来的）饱满的精神和力量中得到助益来学习伊斯兰教法规定。
- ❖ 我将诵念 ‘بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ’ 来依据圣训中给出的顺序梳理缠结的头发和胡子。
- ❖ 我将实践中分头发的圣行。

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

## 二十、戴受主福佑的缠头的举意

- ❖ 我将遵照神圣的圣行面向天房站立着诵念 ‘بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ’ 时把受主福佑的缠头绑在白色圆帽上<sup>1</sup>。

---

<sup>1</sup> 当贵圣 صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ 抹油时，他 صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ 会先倒一些到他的左手掌，然后他 صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ 会先擦一些在双眉上，然后是双眼，然后是他受主福佑的头。(Al-Jāmi' - us-Saghīr, pp. 407, Ḥadīṣ 6543) 当贵圣 صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ 给他受主福佑的大胡子抹油时，他 صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ 会从他受主福佑的下嘴唇和他受主福佑的下巴之间的胡子开始（这一部位叫做 ‘Anfaqaḥ’）。(Al-Mu'jam-ul-Awsaṭ, vol. 5, pp. 366, Ḥadīṣ 7629)

- ❖ 我将依照圣行留下一截布条悬着。
- ❖ 为了保护我受主福佑的缠头和白帽不沾染油污，根据需要我将遵循在缠头下用一块布遮着头。

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

## 二十一、涂香水的举意

- ❖ 因为安拉 **عَزَّوَجَلَّ** 和他受人爱戴的使者 **صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ** 喜欢我将涂香水。<sup>2</sup>
- ❖ 我将怀着实践圣行的举意诵念 ‘بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ’ 然后涂香水。
- ❖ 当我闻香水时我将诵念赞圣词。
- ❖ 怀着为这一福赐而感谢安拉 **عَزَّوَجَلَّ** 的举意我将诵念 ‘الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ’。
- ❖ 我将给天使和穆斯林带去快乐。

---

<sup>1</sup> 贵圣 **صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ** 常常在他受主福佑的缠头下戴一个贴着头  
的白帽。 (*Madārij-un-Nubūwahī, vol. 1, pp. 471*)

<sup>2</sup> 安拉 **عَزَّوَجَلَّ** 是 *Tayyib* (纯洁的) 且喜欢 ‘*Tīb*’ (香味), 他 **عَزَّوَجَلَّ** 是洁  
净的也喜欢洁净。 (*Sunan-ut-Tirmizī, vol. 4, pp. 365, Hadīṣ 3808*) 贵圣 **صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ**  
喜欢香味和宜人的气味, 他 **صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ** 自己用且建议人们用  
香料。 (*Wasāil-ul-Wuṣūl ilā Shamāil-e-Rasūl, pp. 88*)



- ❖ 如果宜人的芳香增强了我的记忆力，我将运用这一长处来了解宗教规定。（如果需要的话你还可以举意向清真寺表示尊敬、显示礼拜的魅力、尊敬赞主赞圣集会等等。）

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

## 涂香水的错误举意的示例

亲爱的伊斯兰兄弟们！在我们涂香水的大多数时候撒旦会让我们产生错误的举意。因此我们应该在做涂香水的良好举意时特别小心。伊玛目穆罕默德·宾·加扎利 عليه رحمه الله الوالي 说过：为了得到人们的称赞而涂香水或者为了让人们知道你很有钱而涂昂贵的香水是一种罪，在审判日这一香味会比尸体还臭。（*Ihyā-ul-'Ulūm, vol. 5, pp. 98*）

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

## 二十二、离家时的举意

- ❖ 离家（去任何地方）时我将对我的家道“色俩目”。
- ❖ 我将诵念都阿 Masnūn<sup>1</sup> 并在都阿前后诵念赞圣词。

---

<sup>1</sup> 离开家时的都阿：بِسْمِ اللَّهِ تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ 译文：以安拉的名义开始，我信任安拉（عَدَّوَجَلَّ），避邪行善的力量只来源于安拉（عَدَّوَجَلَّ）。这一都阿的回赐是你会走在正道上，不受灾难侵袭，得到安拉 عَدَّوَجَلَّ 的襄助。

(Sunan Abū Dāwūd, vol. 4, pp. 420, Ḥadīṣ 5095, summarized)

- ❖ 我将在路上和工作的地方向人们道“色俩目”。
- ❖ 我将回复他人的“色俩目”。
- ❖ 我将保护眼睛、舌头、耳朵、手、脚、胃和私处这七个有犯罪可能性的器官。
- ❖ 我将按时参加集体礼



### Masnūn<sup>1</sup>

صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ

以赫拉斯》（《忠诚章》）<sup>2</sup>。

## 二十三、走路/上行/下行的举意

- ❖ 无论我走到哪里，我将一直放低我的视线。
- ❖ 我将避免看着妇女以及展示有未戴面纱的妇女的广告牌。

---

<sup>1</sup> 进家门的都阿 **اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ خَيْرَ الْمَوْلَجِ وَخَيْرَ الْمَخْرَجِ بِسْمِ اللَّهِ وَلَجْنَا وَبِسْمِ اللَّهِ خَرَجْنَا وَعَلَى اللَّهِ رَبِّنَا تَوَكَّلْنَا** 译文：安拉(عَزَّوَجَلَّ)啊！我请求你赐予我进出的安宁。以安拉的名义我进（我家），以安拉的名义我出，我们的主，我们信任的安拉(عَزَّوَجَلَّ)。 (Abū Dāwūd, vol. 4, pp. 421, Ḥadīṣ 5096)

<sup>2</sup> 这样做 **إِنْ هَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** 会给你的给养带来回赐并让你免于家庭纠纷。

- ❖ 当我看到清真寺时我将诵念赞圣词，而当我进入市场时我将诵念进入市场时应诵念的都阿<sup>1</sup>。
- ❖ 如果我在路上看到一张写有神圣字词的纸，我将捡起来并尊敬地放在某个高处。
- ❖ 我将与穆斯林道“色俩目”并握手。
- ❖ 我将回复穆斯林的“色俩目”。
- ❖ 如果我看到任何亲戚，我将高兴地与他们见面并且好好对待他们。
- ❖ 如果我到了高地或楼梯边，那么我会在上行时诵念‘اللَّهُ أَكْبَرُ اللَّهُ أَكْبَرُ’并在下行时诵念‘سُبْحَانَ اللَّهِ سُبْحَانَ اللَّهِ’。
- ❖ 在路上、上楼梯或下楼梯时，我将非常小心不让我的鞋子发出任何声音来。

---

<sup>1</sup> 受人爱戴的先知 صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ 说：进入市场进诵念这一都阿

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ ط لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ يُحْيِي وَيُمِيتُ وَهُوَ حَيٌّ لَا يَمُوتُ  
بِيَدِهِ الْخَيْرُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

(译文：万物非主，唯有安拉 (عَزَّوَجَلَّ)；他是独一的，他无偶无匹。王权归于他，一切赞颂归于他。他赐予生命和死亡。他生而不死。在他手中皆是美好，且他是全能的。) 的人，安拉 عَزَّوَجَلَّ 将赐予他十万件功修，抹去他十万条罪，提升他十万个品级，并在天堂中为他建一座宫殿。(Tirmizi, vol. 5, pp. 270, Hadith 3439, 3440)

## 二十四、坐的举意

- ❖ （如果我有机会）我将怀着实践圣行的举意面向天房而坐。
- ❖ 我将不会通过随意地抬高我的膝盖而让人们误用他们的眼睛，我会用披肩遮盖我的身体下半身而坐。
- ❖ 我不会把我的膝盖放在别人的膝盖或大腿上。
- ❖ 在宗教教育的集会、赞主赞圣集会或者伊斯兰学者集会中，如果可能的话我将坐在我的膝盖上。

## 二十五、关心父母和关爱孩子的举意

- ❖ 为了服从安拉 **عَزَّوَجَلَّ** 和他受人爱戴的使者 **صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ** 的命令我将通过很好地服从和对待他们而让他们高兴。
- ❖ 我将通过好好照顾他们来实际地感谢他们的厚待和仁慈。
- ❖ 我将在我做的每一个都阿里都为我的母亲和父亲祈祷。
- ❖ 怀着遵循圣行的举意，我将执行善待亲戚的命令、爱护孩子们以让他们高兴。（为了遵循圣行，也可以通过伸舌头对小孩子表示喜爱。

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

## 二十六、要孩子的举意

- ❖ 祈求安拉 **عَزَّوَجَلَّ** 赐予我孩子以增加受人爱戴的先知 **صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ** 的社群的数量。
- ❖ 如果我被赐予一个孩子，我将依据圣行养育他，如果可能的话，我会让他成为伊斯兰学者。
- ❖ 我将在右耳边宣礼，在左耳边 **Iqāmah** 。
- ❖ 我将请一位虔诚的人来做 **Tahnik** (也就是，我会请他嚼碎一颗干枣或任何甜的东西并把它放在孩子的盘子里)。
- ❖ 我不会因为生的是女儿而不高兴，相反我会把她的出生看作福赐并感谢安拉 **عَزَّوَجَلَّ**。
- ❖ 如果我有一个儿子，为了获取回赐我会给他取名“穆罕默德”或者“艾哈迈德”。
- ❖ 我将立即让我的儿子或女儿成为一位 **Pir** (也就是完全满足所有条件的精神导师)的信徒。

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

## 二十七、给孩子取名的举意

- ❖ 我将从受主福佑的圣训中选择一个受偏爱的名字。
- ❖ 为了获取回赐，我不会以电影演员、运动员等等的名字命名，而会通过以先知们 **عَلَيْهِمُ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ**、受主福佑

的圣门弟子们 رَضِيَ اللهُ تَعَالَى عَنْهُمْ 或者欧里亚（圣人们） رَحِمَهُمُ اللهُ تَعَالَى 的名字给我的孩子命名以获得归属的回赐。

- ❖ 如果可能的话我将请伊斯兰学者给我的孩子命名。

## 二十八、庆生宴会的举意

- ❖ 我将把庆生宴会看作圣行而举行。
- ❖ 我将为了安拉 عَزَّوَجَلَّ 而高兴地献祭一只比较贵的动物。
- ❖ 如果是女儿我将宰杀一只母山羊，如果是儿子我将宰杀两只公山羊。
- ❖ 我将在第七天举行庆生宴会。

صَلِّ اللهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ

## 二十九、善待亲戚的举意

- ❖ 为了获取回赐我将善待亲戚。
- ❖ 如果他们需要帮助，可能的话我将帮助他们。
- ❖ 如果他们伤害了我，我将保有耐心并继续善待他们。

صَلِّ اللهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ

### 三十、做生意的舉意

- ❖ 我將只以合法的方式賺錢。
- ❖ 我將老老實實地做生意（買和賣）。
- ❖ 我將避免貪婪。
- ❖ 我將不會虛假地誇贊我的商品。
- ❖ 我將避免說謊、欺騙、失信、欺詐、背談、搬弄是非、舉止粗魯、講話方式不文明或粗魯無禮和傷害穆斯林。
- ❖ 我將盡量把在店里的閑暇時間用來贊主和贊聖或者閱讀伊斯蘭小書（在不侵犯他人的權利的情况下）。

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

### 三十一、就業的舉意

- ❖ 我將老實地完成任何委派給我的任務。
- ❖ 如果我被要求做不允許的事，即使失去工作我也絕對不會做。
- ❖ 我將遵守我的合同的條款和約定時間。
- ❖ 在工作時間我將不會做任何私事（除了一般被認為可接受的事情）。
- ❖ 我將按時參加集體禮拜。

## 三十二、借进钱的举意

- ❖ 我将只借我所需要的数目的钱，且是在我百分百肯定要归还的情况下。
- ❖ 我将按出借人决定的时间按时还钱，我将不会让他在不必要的情下来我家或其它地方拿回他的钱<sup>1</sup>。
- ❖ 为了获取回赐我将在他没有要求的情况下额外给他一些钱。
- ❖ 在还钱后我将感谢他并为他的家庭和财富做都阿。<sup>2</sup>

## 三十三、借出钱的举意

在借钱给需要的人的时候你可以做如下举意：

- ❖ 我将通过满足穆斯林同胞的需要而获取回赐。

---

<sup>1</sup> 只要打算还钱，在必要时借钱没有错；而如果有人不打算还钱那么他就是在消费非法之财。如果有人还在还钱前死了，但是他之前有还钱的打算，那么有审判日他有希望不因这一件事被质问。(Bahār-e-Sharī'at, vol. 3, pp. 656)

<sup>2</sup> 奈萨义从阿布杜拉·宾·阿比·拉比耶 رَضِيَ اللهُ تَعَالَى عَنْهُ 处传述说：贵圣 صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ 向我借了一些钱，当受人爱戴的先知 صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ 有了钱，他 صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ 还清了欠我的钱并做了这一都阿：祈求安拉(عَزَّوَجَلَّ)降福你的家庭和财富，并说：“对债务的偿还是感谢借钱的人并还清债务。” (Sunan Nasāi, pp. 753, Hadīth 4692; Bahār-e-Sharī'at, vol. 2, pp. 754)



- ❖ 我将使他高兴以获得安拉 **عَزَّوَجَلَّ** 的喜悦。
- ❖ 如果还钱的时间到了而他还不能还清债务，那么我将通过给他延期来获取回赐。<sup>1</sup>

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

### 三十四、打电话和接电话的举意

- ❖ 在打电话或接电话前我将诵念 ‘بِسْمِ اللهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ’ 。
- ❖ 我将先说 ‘السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللهِ وَبَرَكَاتُهُ’ 来向任何穆斯林道“色俩目”。
- ❖ 如果我不受任何束缚，我将立即接起电话以舒缓穆斯林兄弟的情绪(因为人们在打电话没有人接听时通常会担心)。
- ❖ 我将至少说一次 ‘صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ!’ 。
- ❖ 没有电话那边的人的许可我不会在其它人面前打开免提。
- ❖ 没有对方的同意我不会给电话录音。

---

<sup>1</sup> 过去有一个人常常借钱给人并教导他的奴隶：“如果你碰到一个贫穷的债务人，原谅他并希望安拉 **عَزَّوَجَلَّ** 宽恕你吧。”当他死时，安拉 **عَزَّوَجَلَّ** 宽恕了他。(Saḥīḥ Bukhārī, vol. 2, pp. 470, Ḥadīṣ 3480; Bahār-e-Sharī‘at, vol. 2, pp. 762)

- ❖ 我将保护自己和别人不进行罪恶的谈话（比如背谈、搬弄是非等等）。
- ❖ 在最后我也将道“色俩目”。

صَلُّوا عَلَيَّ الْحَبِيبِ صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيَّ مُحَمَّدٍ

### 三十五、拥有手机的举意

- ❖ 我将保护自己和别人不使用音乐播放器。
- ❖ 我将用来做善功（比如向伊斯兰学者询问教法规定、与亲戚保持亲密关系、祝贺他人、拜访病人、安慰吊唁、劝人行善、寻求合法生计等等）。
- ❖ 我将不会给睡着的人打电话或者不必要地打扰他。
- ❖ 在清真寺、伊斯兰集会、迈达尼 Muzākaraḥ（达瓦·特·伊斯拉米的迈达尼频道的一个问答环节）、迈达尼 Mashwaraḥ（讨论会）或拜访圣祠或坟墓等等时我将关闭我的手机。
- ❖ 如果接到某人的电话我很高兴，我将为了获取使穆斯林高兴的回赐而表达我的快乐。（表现出烦恼或不快可能会伤害对方。）

صَلُّوا عَلَيَّ الْحَبِيبِ صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيَّ مُحَمَّدٍ

## 三十六、用电的举意

- ❖ 在打开电脑、冰箱、洗衣机、热水器、空调、电扇、电灯等等时，我将为了获取回賜而诵念‘بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ’。
- ❖ 在一盏灯足够时我将不会额外打开一盏灯。
- ❖ 在满足需求后，我将诵念‘بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ’并立即关闭它们以避免浪费电和钱。

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

## 三十七、使用电扇、空调或洗衣机的举意

- ❖ 如果你是用于礼拜时，你可以做如下举意：我打开电扇或空调是为了帮助自己在礼拜时精神高度集中。
- ❖ 睡觉时开着：我打开这台电扇（或空调）是为了助益自己睡觉以通过这一次睡觉获得拜主的精力。
- ❖ 在不再需要时做如下举意：我为了避免浪费而关闭。
- ❖ 别人在场时的举意：我为了使我的家人或客人舒适而打开这台风扇或空调。
- ❖ 我打开这台洗衣机是为了实践追求洁净的圣行。

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

### 三十八、使用電腦的舉意

- ❖ 我將避免看罪惡的圖片。
- ❖ 如果我的屏幕上突然出现一张女人图片，我将立即移开我的视线并清除这一图片。
- ❖ 当我用完以后我将立即关闭电脑以避免浪费。

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

### 三十九、觀看邁達尼頻道的舉意

- ❖ 为了取悅安拉 ﷺ 我將至少每天觀看邁達尼頻道一小時十二分鐘。
- ❖ 我將在誦念‘بِسْمِ اللهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ’后打开或关闭。
- ❖ 如果没有人在看或听，我将立即关闭以避免浪费。
- ❖ 我将怀着获取宗教知识的举意而观看。
- ❖ 每当我听到‘صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ’时我将诵念赞圣词。

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

## 四十、閱讀宗教書籍的舉意

- ❖ 為了取悅安拉 ﷺ，如果可能的話我將在做小淨後面向天房坐着學習。
- ❖ 每當合適時我將說‘رَضِيَ اللهُ تَعَالَى عَنْهُ’، ‘صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ’، ‘عَزَّوَجَلَّ’، ‘رَحِمَهُ اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ’。
- ❖ 如果我有不明白的我將詢問伊斯蘭學者。
- ❖ 在我自己的書上我會在必要時使用螢光筆。
- ❖ 為了提醒我關於重要的事情我將做記號。
- ❖ 如果我發現一個教法錯誤，我將寫信（因為僅僅口頭告知通常沒有效力）告知作者或出版者。

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

## 四十一、在伊斯蘭學校學習的舉意

- ❖ 我將為了取悅安拉 ﷺ 而獲取伊斯蘭知識。
- ❖ 除非是危急的突發情況我不會曠一天學。
- ❖ 為了向宗教知識表示尊敬，我將在有小淨的狀態、塗有香水並穿著乾淨整潔的衣服上課。
- ❖ 我將尊敬老師們和宗教書籍。

- ❖ 我不会吝嗇于与他人分享我所学到的。
- ❖ 我将遵守伊斯兰学校的时间表。
- ❖ 在教法不许可的情况下我将不会使用捐贈的物品
- ❖

صَلُّوا عَلَيَّ الْحَبِيبِ صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيَّ مُحَمَّدٍ

## 四十二、教《古兰经》或传授伊斯兰知识的举意

- ❖ عَزَّوَجَلَّ
- ❖
- ❖
- ❖
- ❖
- ❖
- ❖

- ❖ 我自己也将践行迈达尼伊纳马特（善行自查册）并参加迈达尼卡飞拉之旅。
- ❖ 教授《古兰经》时我将留心 Tajwīd（正确发音的规则）的规则。

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

### 四十三、诵念《古兰经》的举意

- ❖ 我将怀着获取回赐的举意看《古兰经》。我将怀着尊敬之心触摸《古兰经》、亲吻它、拿它碰我的眼睛并放在我的头上。
- ❖ 我将服从安拉 عَزَّوَجَلَّ 和他受人爱戴、受主福佑的使者 صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ 而诵念 اَعُوْذُ 和 بِسْمِ اللّٰهِ，然后才开始诵念《古兰经》。
- ❖ 我将按 Tajwīd 的规则（也就是阿拉伯字母的正确发音、不同的停顿、以适当的风格、以适当的延长和停顿）诵念《古兰经》。
- ❖ 我将在有小净的状态、面向天房、以礼拜时坐的姿势（诵念“台善胡德”时）坐着诵念《古兰经》。
- ❖ 遵循一段圣训的命令，我将在诵念《古兰经》时哭泣，如果我哭不出来我将让我的脸看起来像在哭。

## 四十四、听他人诵念的举意

- ❖ 为了取悦安拉 **عَزَّوَجَلَّ**，我将服从《古兰经》的命令聚精会神且安静地听他人诵念《古兰经》。
- ❖ 如果可能且我感觉到了 内心的诚挚，为了遵循一段圣训的命令，我将在听人诵念《古兰经》时哭泣，如果我哭不出来，我将让我的脸看起来像在哭。

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

## 四十五、诵念赞圣词的举意

- ❖ 我将为服从安拉 **عَزَّوَجَلَّ** 和他受人爱戴的使者 **صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ** 而诵念赞圣词。
- ❖ 如果可能，我将低下头、闭上眼睛、想像着受人爱戴、受主福佑的先知 **صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ** 而诵念赞圣词。

## 四十六、诵念赞圣诗的举意

- ❖ 为了取悦安拉 **عَزَّوَجَلَّ** 和他受人爱戴的使者 **صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ**，我将在有小净的状态、尽可能闭上眼睛、低着头想像着绿色圆顶和受人爱戴、受主福佑的先知 **صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ** 来诵念或倾听赞圣诗。
- ❖ 如果我哭了并且似乎想要向别人炫耀，我将尽量保护自己不去卖弄，而不是听从恶魔的声音。



- ❖ 如果我看到有人悲痛地哭泣，我将不会对他有不好的评价。

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

## 四十七、拜访伊斯兰学者的举意

- ❖ 我将看着他、道“色俩目”、与他握手并亲吻他的手<sup>1</sup>
- ❖ 如果可能我将赠送他一些现金作为谢礼。<sup>2</sup>
- ❖ 我将请求他为我做都阿，让我不受清算而被宽恕。
- ❖ 我将不会为了测验他的知识而向他提问。
- ❖ 如果我需要向他询问某个伊斯兰规定，我将在寻求他的许可后尊敬地提问。
- ❖ 我将安静地低着头、尊敬地跪坐着从与他的交谈中受益，而不是谈论我的成就。

---

<sup>1</sup> 不碰而只是看着《古兰经》、在清真寺外看着天房方向、尊敬地看着伊斯兰学者、用充满爱的眼神看父母、与伊斯兰学者握手都是身体拜主，即使在 Janābat (也就是需要做大净时)的状态也是允许的。(Fatāwā Razawīyah referenced, vol. 10, pp. 557)

<sup>2</sup> 送伊斯兰学者钱比送礼物好，因为我们送的礼物对他来说可能没有用处。

- ❖ 没有他的同意我将不会坚持在那呆很长时间。
- ❖ 在离开前我将寻求他的许可。

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

## 四十八、拜访圣祠的举意

- ❖ 我将为了取悦安拉 عَزَّوَجَلَّ 而在有小净的状态拜访圣祠。
- ❖ 我将从圣人的双脚这边走向圣人的坟墓。站在两手臂远的地方，面对坟墓而背向天房，我将将双手交叠然后谦逊地说 ‘السَّلَامُ عَلَيْكَ يَا سَيِّدِي’（愿平安降临于你，我的导师啊）。
- ❖ 我将赠送回赐给他。
- ❖ 我将以他的名义做都阿。
- ❖ 我将尽量避免背向受主福佑的坟墓。

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

## 四十九、劝人行善和单独劝善的举意

- ❖ 为了取悦安拉 عَزَّوَجَلَّ，我将单独劝人行善。
- ❖ 我将在道“色俩目”后与每个人亲切地握手。

- ❖ 我將與他人交談時盡量保持視線向下。（勸人行善時放低視線 **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** 將進一步增加你勸人的益處。）
- ❖ 懷着遵循聖行的舉意我將帶着微笑交談。
- ❖ 相對於一個人所渴求的，我將試着鼓勵他參加激勵聖行的集會或邁達尼卡飛拉之旅或實踐邁達尼伊納馬特（善行自查冊）。<sup>1</sup>
- ❖ 如果單獨勸善有了好結果，我將歸因於安拉 **عَزَّوَجَلَّ** 的福賜並向他表達我深深的感激之情；而如果發生了令人不愉快的事情，我將歸因於自己缺乏誠心而不是認為那個人鐵石心腸。

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

## 五十、阻止罪惡的舉意

- ❖ 我將為了取悅安拉 **عَزَّوَجَلَّ** 並在後世獲得回賜而阻止他人做出罪惡之事。

---

<sup>1</sup> 與鼓勵新伊斯蘭兄弟留胡子或戴纏頭相比，禮拜的回賜等等更應該提到。可是，如果和你交談的人的胡子完全剃掉了，並且如果你叫他為剃掉胡子而懺悔並在今後留下胡子他很可能接受你的建議，那麼阻止他剃掉胡子是你的瓦吉卜，但是這個“很可能”對於一個新伊斯蘭兄弟通常很難。現在的人們對於行善的熱情很低。如果你堅持讓一個新伊斯蘭兄弟留胡子，那麼他甚至可能不想再見到你。

❖ 我将尽量以非常礼貌

❖

عَزَّوَجَلَّ

❖

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

## 五十一、发表 Bayān（演讲）的举意

( Muballighīn )

❖

❖

‘صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ!’

❖

❖

## أَدُّ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحِكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ

(你应当凭智慧和善言而劝人遵循主道。)

及穆斯塔法·卡里姆 صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ 在《布哈里圣训》第三千四百六十一条圣训所说：‘بَلِّغُوا عَنِّي وَلَوْ آيَةً’ 也就是，把我的话传达出去，即使是一句话。

- ❖ 我将劝人行善并阻止他们犯下罪恶。
- ❖ 在诵念诗歌、讲阿拉伯语或英语或者说发音难的字词时我将集中精力在我内心的真诚上。也就是说，我会避免为了给观众留下我知识丰富的印象而发表演讲。
- ❖ 我将鼓励人们参加迈达尼卡飞拉之旅、实践迈达尼伊纳马特（善行自查册）并加入劝人行善的区域拜访。
- ❖ 我将避免自己大笑并阻止他人高声笑出来。
- ❖ 为了培养保护我的眼睛不犯罪的习惯，我将尽可能一直放低视线。

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

## 五十二、倾听演讲的举意

(迈达尼频道的观众也可以相应地做如下举意。)

- ❖ 我将降低视线专注地倾听演讲。
- ❖ 为了向宗教知识表示足够的尊重，我将尽可能跪坐着而不是靠着墙壁等等而坐。
- ❖ 我将通过交叠我的四肢并稍稍移动来让出地方给别人。
- ❖ 如果有人推了我，我会保有耐心并避免盯着他看、斥责他或与他争吵。
- ❖ 当我听到 **صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ، اذْكُرُوا اللَّهَ، تُؤْتُوا إِلَى اللَّهِ** 等等，我将为了获取回赐并让说出这些话的人高兴而大声回复。
- ❖ 在演讲以后，我将主动走近别人去道“色俩目”、握手并单独劝善。

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ      صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

### 五十三、与人见面的举意

- ❖ 我将遵照圣行道“色俩目”。
- ❖ 依据圣行我将用双手与每一个人亲切地握手，且双手之间没有任何东西。
- ❖ 如果有人叫我或引起我的注意，我将说 Labbayk<sup>1</sup>。

---

<sup>1</sup> 伊玛目艾哈迈德·拉扎·汗的父亲毛拉纳基·阿里·汗 عَلَيْهِ رَحْمَةُ الْحَكَّان 写道：无论谁叫受人爱戴、受主福佑的先知 صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ 他

- ❖ 为了取悦安拉 **عَزَّوَجَلَّ**、实践圣行、获得施济的回赐并使穆斯林兄弟高兴，我将微笑。
- ❖ 如果我很高兴看到他，我将让他知道这一点以便让他也感到高兴（如果我不高兴看到他，我不会让他知道，也不会说谎说“我很高兴见到你”）。
- ❖ 我不会虚假地称赞他。
- ❖ 我将避免背谈、搬弄是非和无用的交谈。
- ❖ 我将不会问不必要的问题。<sup>1</sup>
- ❖ 我将努力劝说他参加达瓦·特·伊斯拉米的迈达尼活动。
- ❖ 当与他分别时，我将道“色俩目”（而不是“好吧，再见！”、“愿安拉护佑你”等等）。（在“色俩目”之后说“愿安拉护佑你”没有害处。）

صَلُّوا عَلَيَّ الْحَبِيبِ      صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيَّ مُحَمَّدٍ

---

صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيَّ وَالْبِهِ وَسَلَّمَ 都会回应说 ‘Labbayk’ 也就是“我在这里”。

(*Surūr-ul-Qulūb bi-Zīkr-il-Maḥbūb*, pp. 182)

<sup>1</sup>比如，你从哪里来？你去哪里？你会在那里做什么？你在哪里工作？你父亲做什么工作？你有几个孩子？你有几个兄弟姐妹？你的学历多高？等等。

## 五十四、填写迈达尼伊纳马特（善行自查册）小册子的举意

- ❖ 为了增加我的善功以取悦安拉 **عَزَّوَجَلَّ**，为了一直这样做，在尽量避免犯罪的同时，我将通过每天自省来填写迈达尼伊纳马特（善行自查册）小册子并在每个伊斯兰月份的第一个星期上交。
- ❖ 如果我成功地践行了迈达尼伊纳马特（善行自查册）中的很多条，为了不受 **Riyā**（卖弄）的攻击，我将不会在不必要地情况下让任何人知道我践行的迈达尼伊纳马特（善行自查册）数目。
- ❖ 我将避免轻视那些善功比我少的人。

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

## 五十五、施行“麦地那之锁”的举意

- ❖ 为了培养避免罪恶或无用的谈话以及眼睛的不必要使用或滥用，也为了取悦安拉 **عَزَّوَجَلَّ**，我将对我的舌头和眼睛应用“麦地那之锁”。
- ❖ 一定程度上我也会用手势交流或书面交流。在每个迈达尼（伊斯兰）月份的第一个星期一，我将进行‘‘麦地那之锁’日’，在这一天我将阅读或倾听马克塔巴·图·麦地那出版的《沉默的王子》这一小书（为了在沉默中坚定不移）。



- ❖ 在走路时我将一直放低我的视线，而不是没有必要地四处张望。当与某人交谈时，我将尽量看着离我的脚最近的地面；如果我是坐着，我将尽量看着我的膝盖或最近的地面。
- ❖ 在车上（除了在开车时）我将尽可能避免看向车外。
- ❖ 为了避免漫不经心的沉默，我将大量诵念赞主词和赞圣词。如果我不诵读任何东西，那么我将想像麦加和麦地那，有时我将思索安拉 ﷺ 的隐秘计划、我的罪恶、死亡、结局、亡人的无助和悲痛、亡人的精神创伤、坟墓和后世的恐怖、随拉推桥、天堂和火狱等等，自己对自己进行清算。<sup>1</sup>

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

## 五十六、参加迈达尼卡飞拉之旅的举意

- ❖ 如果旅程达到了成为旅行者的教法距离（约九十二公里），我将为开始一段旅程而在非可憎时间在家里礼两拜副功拜。
- ❖ 每次我都将诵念旅行的都阿并进行预防

---

<sup>1</sup> 穆斯塔法 ﷺ 的话：即使思索（关于后世）一小会儿也比六十年的拜主好。（*Al-Jāmi'-uṣ-Ṣaghīr by Imām Suyūṭī pp. 365, Hadīṣ 5897*）

- ❖ 我将服从卡飞拉负责人并遵循迈达尼卡飞拉之旅的时间表。
- ❖ 我将对我的舌头、眼睛和胃施行“麦地那之锁”。
- ❖ 我将在所有场合继续践行迈达尼伊纳马特（善行自查册）。
- ❖ 我将在使者的信徒们的陪同下改正我在做小净、做礼拜和诵读《古兰经》中的错误（那些已经知道这些的人应该举意教别人）。
- ❖ 我将学习并教授圣行和都阿。
- ❖ 我将每天都与集体礼主命拜，并站在清真寺的第一排，不错过第一遍大赞词。
- ❖ 我将礼守夜拜、光辉拜（日出之后）、Chāsht, Awwābīn and Ṣalāt-ut-Taubāh 等副功拜。
- ❖ 我将进行 ‘Ṣadā-e-Madīnah’，也就是说，我将叫醒穆斯林们礼晨礼。
- ❖ 如果有机会我将作一个 Dars 或者一个激励圣行的演讲。我将热情地与穆斯林见面并认真地单独劝善，我将当场劝说他们参加迈达尼卡飞拉之旅。
- ❖ 我将为我自己的、家人的以及整个穆斯林社群的幸福做都阿。

- ❖ 当人们聚在一起时很有可能侵犯他人的权利，因此当我要回家时我将怀着极度的谦卑之心一个一个地单独向每一个人道歉。
- ❖ 从（教法）旅程归来时我将遵循为家人带一份礼物的圣行。
- ❖ （如果是教法旅程）我将在非可憎时间在清真寺为从旅程归来礼两拜副功拜。
- ❖ 我也将做与当时情况相关的其它良好举意。

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

## 五十七、Langar-e-Rasail (分发小书)的举意

- ❖ 我将通过以安拉 عَزَّوَجَلَّ 的方式花钱、劝人行善及通过免费分发小书来传播伊斯兰知识等获取回賜。
- ❖ 无论我给谁一本小书、一本书或一张 VCD，如果可能，我将让他定一个读或听完的目标日期。

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

## 五十八、征求或提供建议的举意

- ❖ 我将践行征求建议的圣行，我也会鼓励把好建议传递出去的人。另外，我将避免让提出了错误建议的人沮丧。

- ❖ 如果我因为依照某人的建议行事而遭受了损失，我不会归责于他。无论谁向我征求建议，我将以完全的诚挚之心给他提供一个明智的建议。
- ❖ 我将不会坚持要求自己的建议得到遵循，如果我的建议没有得到遵循我也不会表示出不快。

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

## 五十九、提交迈达尼活动的进度报告的举意

- ❖ 我将抑制虚伪和卖弄的想法，服从迈达尼中心的规则。另外，为了执行迈达尼中心的命令并让负责人兄弟高兴，我将按时向达瓦·特·伊斯拉米提交迈达尼活动的进度报告。
- ❖ 如果我的报告不是很好，那么我将归责于我不够用心而不是责怪别人。
- ❖ 如果我的报告良好，我将把这看作安拉 عَزَّوَجَلَّ 的福赐，而不是自认为能力强。
- ❖ 在有了极好表现后，我将抑制自己对出于鼓励而表达的赞赏的渴望。

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

## 六十、达瓦·特·伊斯拉米的集体坐静的举意

- ❖ 我将在莱买丹月的最后十天（或整个月）进行圣行坐静。
- ❖ 我将每天都与集体礼五拜，并站在第一排，不错过第一遍大赞词。
- ❖ 我将每天都礼守夜拜、光辉拜（日出之后）、Chāsht 和 Awwābīn 且至少逢单日的夜晚（也就是二十一日、二十三日、二十五日、二十七日和二十九日夜晚）都礼 Ṣalāt-ut-Tasbīh.
- ❖ 我将诵念《古兰经》并不时诵念大赞词和赞圣词。
- ❖ 我将遵守坐静时间表参加教学环节。
- ❖ 我将每天从头到尾参加迈达尼 Muẓākaraḥ（如果我在全球迈达尼中心进行坐静，而如果我在任何其它清真寺进行坐静，且观看迈达尼频道被安排在清真寺外，我将在莱买丹月的前二十天观看迈达尼频道。）
- ❖ 我将对我的舌头、眼睛和胃施行“麦地那之锁”。
- ❖ 如果有人伤害了我，我将在表示出宽仁之心的同时保持耐心和礼貌。
- ❖ 我将保护清真寺不受任何种类的臭味和污染的侵袭。

- ❖ 为了保持稳重，睡觉时我将特别留心遮盖好自己。  
（睡觉时最好在你的睡衣或裤子上系一根腰带，然后再用一条长披巾盖住自己。在迈达尼卡飞拉之旅中、在家中，事实上在任何地方都应该这样做。）
- ❖ 我将不会使用任何人的私人物品（比如毛巾、披巾、梳子、去洗手间的拖鞋等等）。
- ❖ 我将为我自己、家人、朋友和整个穆斯林社群做都阿。
- ❖ （开斋节或宰牲节前的）夜晚一开始我就会开始迈达尼卡飞拉之旅。

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

## 六十一、修剪指甲的举意

- ❖ 为了遵循可嘉的行为我将在星期五修剪指甲。
- ❖ 我将按最伟大而最神圣的先知 صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ 规定的顺序修剪我的指甲。<sup>1</sup>
- ❖ 我不会将剪下的指甲扔进卫生间或浴室（因为这是可憎的行为，也可能导致疾病）。

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

---

<sup>1</sup>贵圣 صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ 说过，我们应该从右手食指开始剪，直到右手小指，然后从左手小指开始，直到左手拇指。最后剪右手拇指。这样你可以从右手开始并在右手结束。（*Durr-e-Mukhtār*, vol. 9, pp. 670; *Bahār-e-Sharī'at*, vol. 3, pp. 583 to 584）

## 六十二、留符合圣行的头发的举意

- ❖ 我将依据圣行留头发，留到齐耳朵一半处、耳垂处或肩膀处。<sup>1</sup>
- ❖ 我会让头发平等地生长，不会只剪鬓脚，我只会剪脖子后面的头发。

## 六十三、给头或胡子抹 henna (Meḥndī) 的举意

- ❖ 为了获取践行可嘉行为的回赐，我将在诵念 ‘بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ’ 后给我的白色或灰色头发（或胡子）抹上（黄色或红色的）henna (Meḥndī)。<sup>2</sup>
- ❖ 当我的头发或胡子上抹有 henna 时我不会睡觉，特别是头发上时（有失去视力的可能）。

## 六十四、伊斯兰姐妹抹 henna (Meḥndī) 的举意

- ❖ 

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

henna
- ❖ 

henna

---

<sup>1</sup> 男人留低于肩膀的头发是被禁止的（非法）。

<sup>2</sup> 阿拉斯 رَجَى اللَّهُ تَعَالَى عَنْهُ 在 *Sharḥ-uṣ-Ṣudūr* 第一百五十二页记有：将大胡子染色（除了黑色的颜色，例如红色或黄色 Meḥndī）的人死后不会受到 Munkar 和 Nakīr 的质问。Munkar 会说：Nakīr 啊！我怎么能质问脸上闪耀着伊斯兰的光辉的人呢？

- ❖ 我將不會向非近親的外男人顯露我抹有 henna 的雙手（或者即使沒有抹 henna）。<sup>1</sup>
- ❖ 我將不會給小孩子的手或腳抹 henna（給女孩子抹 henna 沒關係）。<sup>2</sup>

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

## 六十五、（伊斯蘭姐妹的）深閨舉意

- ❖ 如果在教法允許的情況下我需要出門，我將為獲取回賜而完全遵循深閨制度，即使是在我自己的街道或者樓梯上（如果我住在公寓里），我會遮蓋住我的臉。
- ❖ 我不會穿着引人注目的罩袍出門。
- ❖ 如果我不得不对非近親的外男人說話，為了踐行《古蘭經》的命令，我將避免（對他）用溫柔而誘人的語氣說話。

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

---

<sup>1</sup> 為了避免讓非近親的外男人看到她們的手，達瓦·特·伊斯拉米的伊斯蘭姐妹們戴上了黑色手套，這是一種好方式。這也是阿拉伯婦女的习惯。

<sup>2</sup> 不必要地在小男孩的手上或腳上抹 Mehndi 是被禁止的。婦女可以在自己手上或腳上抹 Mehndi，但是如果她給男孩抹，她就是在犯罪。

(Bahār-e-Sharī'at, vol. 3, pp. 428)



## 六十六、涂眼影粉的举意

- ❖ 睡觉时我将践行涂眼影粉的圣行。
- ❖ 我将不会为了显得漂亮而涂黑色的或烟黑色的眼影粉。<sup>1</sup>
- ❖ 有时候我会给每只眼睛涂三次眼影粉，有时右眼三次而左眼两次，而有时我会给两只眼睛都涂三次眼影粉然后在最后用同一根点了眼影粉的眼影笔给两只眼睛各点一次。

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

## 六十七、睡觉的举意

- ❖ 我将涤新我的信仰并忏悔我的罪过作为预防措施。
- ❖ 我将在有小净的状态下诵念睡觉前的都阿<sup>2</sup>，Āyat-ul-Kursī，等等，最后是《卡斐伦》（《不信道的人们章》）。
- ❖ 睡觉时我将思索坟墓中的长眠。
- ❖ 我将面向天房、右手放在右脸颊下、右侧而睡。<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> 男人为了显得漂亮而涂眼影粉是可憎的行为。但是，如果这不是他的举意，涂眼影粉就不是不受喜爱的。（‘Ālamgīrī, vol. 5, pp. 359）

<sup>2</sup> 睡觉时的都阿: **اَللّٰهُمَّ بِاَسْمِكَ اَمُوْتُ وَاَحْيَا** 译文: 安拉(عَزَّوَجَلَّ)啊, 我以你的名言而死而生(睡而醒)。(Ṣaḥīḥ Bukhārī, vol. 4, pp.196, Hadīṣ 6325)

- ❖ 诵念完我的日常 Awrād 后我将不停地诵念大赞词并在同一状态下入睡。<sup>2</sup>
- ❖ 当我醒着时我将诵念都阿 Masnūn 。

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

## 六十八、治疗的举意

- ❖ 我会把接受治疗看作可嘉的行为并怀着为拜主和为合法生计奋斗而获取力量的举意而接受治疗。
- ❖ 在吃任何药之前我将诵念 ‘بِسْمِ اللَّهِ الْكَافِي’，‘بِسْمِ اللَّهِ الشَّافِي’。
- ❖ 无论我的病多么严重我都将保持耐心。
- ❖ 我将避免不必要地向任何人透露我的、我的孩子的或我的家人的疾病或麻烦以获取回赐。

---

<sup>1</sup> 右侧而头向着北极星的方向睡觉是圣行，这样即使是睡觉时你也是面向天房的。(Fatāwā Razawīyah, vol. 23, pp. 385) 北极星并不总是在北边，因此无论你在世界上的哪个地方睡觉，你的头和脚向着哪个方向，只要面向天房而右侧着睡就可以了。这样你就能履行圣行了。

<sup>2</sup> 在 Bahār-e-Sharī'at 第三卷第四百三十六页记有：睡觉时诵念大赞词、Tahlil (لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ)，太思米 (سُبْحَانَ اللَّهِ) 和 Tahmid (الْحَمْدُ لِلَّهِ) 直到入睡，因为一个人以什么状态入睡就以什么状态醒来，以什么状态死亡就以什么状态在审判日复生。

- ❖ 我将只接受男医生的治疗。（伊斯兰姐妹应该举意避免在没有教法允许的情况下接受非近亲的外男人(男医生)的治疗。）
- ❖ 如果我慎重地接受了医师的预防建议我将信守诺言。

صَلِّ اللّٰهَ تَعَالَى عَلٰى مُحَمَّدٍ صَلُّوْا عَلٰى الْحَبِيْبِ

## 六十九、拜访病人的举意

- ❖ 我将为了取悦安拉(عَزَّوَجَلَّ)而拜访病人。
- ❖ 我将向病人说: لَا بَأْسَ ظَهْرًا إِنْ شَاءَ اللّٰهُ!<sup>1</sup>
- ❖ 为了使他高兴, 我将赠送一本小书等等给病人。如果可能, 我将给他留下一些小书以便他分发给来看他的人。
- ❖ 我将安慰他并避免说令人绝望的事情。
- ❖ 我将避免对他的疾病和治疗问不必要的问题。
- ❖ 我将不会在那呆很长时间。
- ❖ 我将请求他为我做都阿。

صَلِّ اللّٰهَ تَعَالَى عَلٰى مُحَمَّدٍ صَلُّوْا عَلٰى الْحَبِيْبِ

---

<sup>1</sup> 译文: 这没有什么, 如果安拉(عَزَّوَجَلَّ)意欲, 这一疾病将让你从罪恶中得以净化。(Saḥīḥ Bukhārī, vol. 2, pp. 505, Ḥadīṣ 3616)

## 七十、慰问的举意

- ❖ 为了取悦安拉 ﷺ 并践行圣行，我将通过劝他忍耐来安慰极度悲伤的人。
- ❖ 如果可能，我将以实际行动帮助他战胜悲伤。

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

## 七十一、参加葬礼的举意

- ❖ 为了取悦安拉 ﷺ 并实践穆斯林的权利，我将礼殡礼并留到埋葬结束。
- ❖ 我将为亡人做都阿请求宽恕并呈送回赐给他。
- ❖ 如果可能，我将想着自己的死亡而落泪。

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

## 七十二、拜访墓地的举意

- ❖ 我将诵念进入墓地的都阿。
- ❖ 我将呈送回赐给坟墓里的人们。
- ❖ 看到坟墓我将想一想自己的死亡，如果可能，我将流泪。
- ❖ 在那里我将遵守教法注意事项（例如，我既不会踩也不会坐在任何坟墓上；我不会在任何坟墓上点卫生香；我不会在铺在坟墓上的任何路上走）。

اللهم يا رب العالمين واشهدوا وشاهدا على عبد التائب كادحة قاتلة والله من العارفين الرجير\* ينور الله الصالحين الرجير\*

### 达瓦特人应该怎样进行礼拜 和斋戒

达瓦特·伊斯拉米每周四昏礼后都会举行激励圣行的集会。为了取悦安拉 ﷻ，你可以怀着良好举意参加在你所在的城市举行的集会并在那里度过整个夜晚。想要学习圣行的话，你可以每个月都与先知的信士们一起参加为期三天的迈达尼卡飞拉之旅，可以每天在施行“麦地那之锁”的状态下填写迈达尼伊纳马特（善行自查册）并在每个迈达尼月份的第一天上交当地的负责人兄弟。

**我的迈达尼目标：“我必须努力完善自己和全世界的人们，”** **“وَأَتِمُّوا صَلَاتَكُمْ وَارْتَدُوا عَنِ الْكُفْرِ يَوْمًا لَا تَكْفُرُونَ لِيَكُفِّرَ بَكُمْ وَالَّذِينَ هُمْ عَلَىٰ حُدُودِهَا لَا يَخَفُونَ”** 为了完善自己，我们必须依照迈达尼伊纳马特行事，而为了完善全世界的人们，我们必须参加迈达尼卡飞拉之旅。**“وَأَتِمُّوا صَلَاتَكُمْ وَارْتَدُوا عَنِ الْكُفْرِ يَوْمًا لَا تَكْفُرُونَ لِيَكُفِّرَ بَكُمْ وَالَّذِينَ هُمْ عَلَىٰ حُدُودِهَا لَا يَخَفُونَ”**



Aslami Madani Markaz, Faizan-e-Madinah, Mahallah Saudagaran  
Purani Sabzi Mandi, Bab-ul-Madinah, Karachi, Pakistan.

UAM: +92 21 111 25 26 92 | Ext: 7213

Web: [www.dawateislami.net](http://www.dawateislami.net) | E-mail: [translation@dawateislami.net](mailto:translation@dawateislami.net)