



让清真寺 保持芬芳

Shaykh-e-Tariqat Amir-e-Ahl-e-Sunnat,
the founder of Dawat-e-Islami Allamah Maulana
Muhammad Ilyas Attar Qadiri Razavi رحمۃ اللہ علیہ

TRANSLATION
DEPARTMENT
(DAWAT-E-ISLAMI)

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

阅读本书的“都阿”（祈祷词）

在学习宗教书籍或伊斯兰课程之前，请诵念以下“都阿”，你会记住所学内容، إِنَّ شَاءَ اللَّهُ:

اَللّٰهُمَّ افْتَحْ عَلَيْنَا حِكْمَتَكَ وَاَنْشُرْ عَلَيْنَا رَحْمَتَكَ يَا ذَا

الْجَلَالِ وَالْاِكْرَامِ

译文

安拉 عَزَّوَجَلَّ 啊！ 为我们打开知识和智慧的大门吧！ 对我们施以慈悯吧！ 至尊至贵的主啊！

(Al-Mustatraf, 卷1, 第40页)

注意： 在“都阿”前后各诵念一遍赞圣词。

مَسْجِدَیْنِ خُوشْبُودَار رَکھئے

Masjidayn khushb ū d ā r Rakhiye

让清真寺 保持芬芳

本册子由道乘筛赫、逊尼派之领袖、达瓦特·伊斯拉米之创始人、阿拉玛、毛拉、阿布·比拉勒、穆罕默德·伊里亚斯·阿塔尔·卡迪里·拉扎维 دَامَتْ بَرَکَاتُهُمُ الْعَالِیَہ 用乌尔都语所著。
翻译协会（翻译部）将其翻译成了英文，中文版是在英文版的基础上翻译的。如果你发现了任何翻译或写作上的错误，请怀着获取回赐的举意通过以下邮寄或邮箱地址告知翻译部门。

翻译部（达瓦特·伊斯拉米）

巴基斯坦卡拉奇，法伊赞麦地那，全球迈达尼中心 Aalami Madani Markaz, Faizan-e-Madinah, Mahallah Saudagran, Purani Sabzi Mandi, Bab-ul-Madinah, Karachi, Pakistan

电话：☎ +92-21-111-25-26-92 - Ext. 1262

邮箱：✉ translation@dawateislami.net

目录

让清真寺保持芬芳	1
诵念赞圣词的益处 ﷺ	1
穆圣 ﷺ 在清真寺内看到痰时的不悦	1
法鲁克·阿扎姆与清真寺内的香气	2
让清真寺保持芬芳	2
空气清新剂可致癌	2
带着口臭进入清真寺是“哈拉姆”（非法的）	3
口臭使礼拜成为可憎的	4
禁止在 涂抹有异味的药膏 后进入清真寺	4
吃生洋葱也会引起口臭	5
切勿将生肉带入清真寺	5
避免食用切片洋葱及洋葱酱料	5
在聚会中点燃线香	6
禁止带着难闻的气味参加穆斯林的聚会	6
在礼拜时间吃洋葱怎么样？	6
吃生洋葱时切勿诵念 بِسْمِ اللَّهِ（奉主之名）	7
检验是否有口臭的方法	8
口臭的疗法	8
消除口臭的“麦地那”疗法	9

清真寺与厕所之间应该相隔多远？	9
养成 检查衣物及其他物品的习惯.....	10
禁止将儿童带入清真寺	11
屠夫与鱼贩	12
睡眠期间口腔内会产生难闻的气味	12
某些食物会导致汗液难闻	13
清洁口腔的方法	13
保护胡须免于难闻的气味.....	14
制作 发油 的简易方法.....	14
如果可能，请每日沐浴	15
保护缠头巾免于难闻的气味的办法	15
应当绑 哪种 类型的缠头巾？	15
涂抹香水 的举意与场合	16
在镜子里仔细检查您的牙齿	19
一种 有效 的牙粉	20

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

让清真寺保持芬芳

无论撒旦如何让你感觉懈怠，请为了后世的福祉从头到尾阅读本书册。

诵念赞圣词的益处 ﷺ

人类的先知、我们心灵与思想的安宁、最慷慨且仁慈的先知 ﷺ 曾说：“在一日内为我诵念赞词一千遍的人，在死亡前必定会看到他在乐园中的居所。”

(Attarḥīb Wattarḥīb, 卷2, 第328页, 圣训22)

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ

穆圣 ﷺ 在清真寺内看到痰时的不悦

受人爱戴、受主福佑的先知 ﷺ 曾有一次看到，有人在先知寺朝向克尔白（天房）方向的地面上吐了痰。对此，他 ﷺ 流露出了不悦。一位女性辅士 رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا 注意到了他的不悦，便站起身来，将痰刮掉，把那个地方清理干净，并在那里涂抹了香膏。高贵的先知 ﷺ 以喜悦的语气说道：“مَا أَحْسَنَ هَذَا”，即“这个女子做得多好啊！”

(Sunan Nasāī, 第126页, 圣训725)

让清真寺保持芬芳

法鲁克·阿扎姆与清真寺内的香气

每逢主麻日，尊贵的法鲁克·阿扎姆 رَضِيَ اللهُ عَنْهُ 都会在先知寺内焚香（或四处熏香），使香气弥漫。

(Musnad Abī Ya' lā, 卷1, 第103页, 圣训185)

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّيَ اللهُ عَلَى مُحَمَّدٍ

让清真寺保持芬芳

据信士之母、尊贵的阿伊莎·西迪卡 رَضِيَ اللهُ عَنْهَا 传述：“穆圣 صَلَّيَ اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ 曾下令在社区中建造清真寺，并要求保持清真寺的洁净与芬芳。”

(Sunan Abī Dāwūd, 卷1, 第197页, 圣训455)

空气清新剂可致癌

亲爱的穆斯林兄弟们！上述圣训表明，用线香、乳香、沉香¹等使清真寺保持芬芳，是能让人获得回赐的行为。请勿在清真寺内划燃带有火药味的火柴，因为保护清真寺免于难闻的气味是“瓦吉卜”（当然）。请在离清真寺足够远的地方点燃乳香或线香，以免带有火药味的烟气进入清真寺。因此，请同样细心地在清真寺外点燃线香等物品，然后再带入室内。同样至关重要的是，必须将线香放置在大托盘或类似的器皿中，以免其灰烬落到清真寺的地面上。

¹ 沉香指的是一种黑色的木材，焚烧时会散发出极佳的香气。[译者注]

如果线香的包装盒上有人或动物的图案，请将其刮掉。请勿在清真寺（以及住宅、汽车等处）喷洒空气清新剂，因为其中的化学物质会散播到空气中，通过呼吸进入肺部并造成损害。根据一项医学研究，使用空气清新剂可能会导致皮肤癌。如果某些清真寺有使用清真寺基金购置香料的惯例，那么这样做是允许的；但如果某些清真寺没有这种惯例，那么应为此目的另行募集捐款。

带着口臭进入清真寺是“哈拉姆”（非法的）

亲爱的穆斯林兄弟们！我们应当养成吃饭不可吃太饱的习惯，即在仍有饥饿感时便停止进食。如果一个人偶尔暴饮暴食，狼吞虎咽各种食物，如汉堡、比萨、烧烤、冰淇淋、冷饮等，因而损伤胃部并因此患上口臭¹，那么他将陷入严峻的考验中，因为带着口臭进入清真寺是“哈拉姆”。在这种状态下，即使是为了参加集体礼拜而进入清真寺也是一种罪过。由于当今大多数人不太关心自己的后世，他们似乎变得越来越贪求口腹之欲。此外，“美食文化”在各地风靡，导致许多人患上了口臭。

很多次，我（即作者）都亲身经历过，当有人凑近跟我说话时，因为对方的口臭，我不得不屏住呼吸。有时，甚至伊玛目和穆安津（宣礼员）也有口臭的问题。如果发生这种情况，他们应当立即请假并进行治疗，因为带着口臭进入清真寺是“哈拉姆”。

不幸的是一一求主护佑免陷于此一一许多患有口臭的人甚

¹ 口臭是指在呼吸时从口腔内散发出难闻气味的一种疾病。

至在清真寺里“伊提卡夫”（坐静）。请记住！与此有关的教法律例是：如果有人坐在坐静期间患上口臭，他必须中断坐静并离开清真寺。之后，他必须为失效的坐静进行一天的“卡达”（还补）。在斋月里，由于人们吃太多油炸或油腻的食物，患口臭的人数会有所增加。解决这个问题的最好方法是吃简单的食物且不吃太饱，这样就不会有任何消化问题。此外，我们还应该养成饭后刷牙并仔细地漱口的习惯，以便保持口腔清洁；否则，食物残渣会卡在牙缝里，腐烂并引起口臭。保护清真寺免于包括口臭在内的所有难闻气味是“瓦吉卜”（当然）。

口臭使礼拜成为可憎的

Fat ā w ā Razawiyyah 第七卷第 384 页中记有：患有口臭的人即使在家里礼拜，他的礼拜也是可憎的，而在此状态下前往清真寺则是“哈拉姆”（非法的）。这些律例将一直适用，直到口臭被治愈。给礼拜的人带来不适是“哈拉姆”。即使清真寺内没有其他礼拜的人，难闻的气味也会给天使们带来不适。有一则圣训中提到：“凡是给人类带来不适的事物，也会给天使带来不适。”

(*Ṣaḥīḥ Muslim*, 第 282 页, 圣训 564)

禁止在涂抹有异味的药膏后进入清真寺

阿拉·哈兹拉特 رَحْمَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ 曾说：“如果一个人的身体散发出难闻的气味——如口臭或腋臭——给他人带来不适，或者他因为皮肤发痒而在身上涂抹了硫磺药膏，或者涂抹了

任何其他有难闻气味的药膏或乳液，他都不应当被允许进入清真寺。” (Fatāwā Razawiyyah, 卷 8, 第 72 页)

吃生洋葱也会引起口臭

吃了生萝卜、生洋葱、大蒜或任何其他有难闻气味的东西的人，只要其双手或口腔等处还留有难闻的气味，就不被允许进入清真寺，因为这会给天使们带来不适。有一则圣训中提到，受人爱戴、受主福佑的先知 ﷺ 曾说：“吃了洋葱、大蒜或韭菜的人，不应该靠近我们的清真寺。” 他 ﷺ 还说：“如果想吃，应当通过烹饪来消除气味。”

(Sunan Abī Dāwūd, 卷 3, 第 506 页, 圣训 3827)

切勿将生肉带入清真寺

穆夫提穆罕默德·阿姆贾德·阿里·阿扎米 رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ 曾说：“在清真寺内或在前往清真寺之前吃生的大蒜或洋葱是不允许的，只要这种气味还存在。同样的律例适用于所有具有难闻气味的东西，例如韭菜、萝卜、生肉、煤油、产生难闻气味的火柴、排气。凡患有口臭、有恶臭伤口或涂抹了难闻药物的人，在气味消除之前，都不被允许进入清真寺。” (Baḥār-e-Sharī' at, 卷 1, 第 648 页) 如果洁净之物（比如生肉等）被完全地包裹在某物中，没有任何气味散发出来，在这种情况下将其带入清真寺则无妨。

避免食用切片洋葱及洋葱酱料

如果礼拜的时间已经临近，请避免食用配有生洋葱酱料、

让清真寺保持芬芳

切片洋葱、泡菜和生蒜酱料的鹰嘴豆。有时，油炸食品（如烤肉串和炸三角）中也会散发出未煮熟的洋葱和大蒜的气味。因此，在礼拜前也应当避免食用这些食品。将此类有难闻气味的东西带入清真寺也是不允许的。

在聚会中点燃线香

为了使穆斯林的聚会中香气弥漫而点燃线香，是一种能让人获得回赐的行为。然而，如果焚烧乳香或线香的烟气给任何人带来了困扰，则不应焚烧。同样，要避免在聚会中喷洒香水（香露），因为这通常会给他人带来困扰。

禁止带着难闻的气味参加穆斯林的聚会

穆夫提艾哈迈德·亚尔·汗 رَحْمَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ 曾说：“患有口臭时，切勿参加穆斯林的聚会和《古兰经》的读书分享会。同样，有口臭时切勿拜访伊斯兰学者和贤哲/筛赫。”他 رَحْمَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ 还进一步指出：“只要口腔中散发出异味，就应当呆在家里。切勿参加穆斯林的游行或聚会。那些抽烟、吸水烟、嚼槟榔且事后不漱口的人应当注意。受人尊敬的法学家们 رَحْمَتُهُمُ اللَّهُ تَعَالَى 曾说：患有口臭的人可免于前往清真寺（参加集体礼拜等）。”

(Mirāt-ul-Manājīh, 卷6, 第25, 26页)

在礼拜时间吃洋葱怎么样？

问：正如上述律例所述，患有口臭的人可免于前往清真寺，那么是否可以在集体礼拜即将开始时，故意吃混有生洋葱的酸奶酱、生洋葱片、散发气味且未熟透的烤肉串、馅料

中有大蒜或洋葱的炸三角，或者混有生大蒜的碎玉米面包等类似食物，以此引发口臭，从而使集体礼拜对他而言不再是“瓦吉卜”（当然）？

答：这样做是不允许的。在昏礼之后，如果宵礼时间已经临近，且在宵礼前很难再清洁口腔，那么此时不应当食用此类含有生萝卜、洋葱或大蒜的沙拉或酸奶酱。然而，如果在宵礼前清洁口腔是可能的，或者某人已经由于其他原因而免于前往清真寺，或者距离礼拜还有足够的时间，到时将不会再有难闻的气味，那么在上述情况下食用此类食物是允许的。

阿拉·哈兹拉特、伊玛目阿哈迈德·拉扎·汗 رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ 曾说：“毫无疑问，食用生大蒜和洋葱是‘哈俩里’（合法的），但吃完后在气味消除前前往清真寺则是被禁止的。同样，在临近集体礼拜的时间时，如果吸水烟会产生即使漱口也无法完全消除的难闻气味，这也是不允许的，因为这要么会导致错过集体礼拜，要么会导致带着口臭进入清真寺，而这两种行为都是被禁止且不允许的。根据教法，凡是会导致触犯禁令的允许的行为，都是被禁止且不允许的。”

(Fatāwā Razawiyyah, 卷 25, 第 94 页)

吃生洋葱时切勿诵念 بِسْمِ اللَّهِ（奉主之名）

Fat ā w ā Fayḍ-ur-Ras ū l 第二卷第 506 页中记有：“在吸水烟、抽雪茄或香烟时，或者在食用生大蒜和洋葱等物时，以及在不洁之所，诵念 بِسْمِ اللَّهِ（奉主之名）是可憎的。”

检验是否有口臭的方法

如果口腔中有异味，有必要使用树枝牙刷并漱口，直到异味完全消除。这个过程无法限制在固定的次数内。抽水烟的人必须谨防口臭，因为他们很容易患上口臭。吸烟的人应当更加注意，因为其气味持久且强烈。嚼烟草的人最需要注意，因为口腔内会留下一层烟草垢，其气味会弥漫在整个口腔内，而不是仅仅有烟雾。他们所有人都必须使用树枝牙刷并漱口，直到气味完全消除。

测试口腔气味的方法是：将手掌抬到嘴巴前面，向手掌呼气三次，并在之后立即闻一闻。患有口臭的人如果不通过这种方法，很少能感觉到自己口腔中的异味。如果有口臭，进入清真寺是“哈拉姆”（非法的），参加礼拜也是不允许的。 **وَاللَّهُ الْهَادِي**（唯有主是引导者）

(Fatāwā Razawiyyah, 卷 1, 第 623 页)

口臭的疗法

如果由于食用了某种东西而引起了口臭，可通过咀嚼香菜叶，然后用干燥或新鲜的玫瑰花瓣清洁牙齿。如果全能的真主意欲，这将被证明是有益的。如果口臭是因胃部问题引起的，则应当养成清淡饮食的习惯，如果全能的真主意欲，这将治愈包括口臭、身体各部位疼痛、便秘、胃灼热、口腔溃疡、反复性咳嗽感冒、咽喉疼痛、牙龈出血等在内的许多疾病。吃饭不吃太饱可预防 80%的疾病。（想要了解详细信息，请参阅 *Faiz ā n-e-Sunnat* 中的关于“保持饥饿的好处”的章节）。如果身体欲望的贪婪得以治愈，许多精神和身体疾病将自然而然地被治愈。

消除口臭的“麦地那”疗法

اَللّٰهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلٰى النَّبِيِّ الطَّاهِرِ

如果能时常在一口气内诵念这句赞圣词 11 遍，口臭将会被消除，如果全能的真主意欲。在一口气内诵念完的更好方法是：先用鼻孔慢慢吸气，让肺部填满尽可能多的空气，然后再开始诵念赞圣词。通过几次练习，您将成功地在一口气内诵念 11 遍，如果全能的真主意欲。此外，以同样的方式用鼻子吸入空气，然后尽可能长时间地憋气，然后再从嘴里呼气出来，这对健康极其有益。

只要有机会就应该这样做，最好是在户外。每天这样做几次会更有益。曾有一位年长的大夫告诉我（即作者），他可以憋气半个小时，或者更确切地说，可以憋气两个小时，并在此期间诵念他的“瓦兹法”（由《古兰经》、圣训和各种都阿组成的连祷）。据他说，世上甚至有人可以在早晨吸气，在傍晚呼气！

清真寺与厕所之间应该相隔多远？

阿拉·哈兹拉特、逊尼派之伊玛目、圣行的复兴者、毛拉、伊玛目艾哈迈德·拉扎·汗 رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ 曾被问及：“清真寺与厕所之间应该相隔多远？”他 رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ 回答道：“保护清真寺免于难闻的气味是‘瓦吉卜’（当然）。因此，在清真寺内烧煤油和划火柴都是‘哈拉姆’（非法的），因为这会产生难闻的气味。有一则圣训中提到：‘将生肉带入清真寺是不允许的。’”

(Sunan Ibn Mājah, 卷 1, 第 413 页, 圣训 748)

让清真寺保持芬芳

虽然生肉的气味非常淡，但依然是不允许的。因此，在气味可能传到清真寺的地方建造厕所是被禁止的。 (*Fatāwā Razawiyyah*, 卷 16, 第 232 页)

既然带有很淡的异味的生肉都是不允许的，那么带有强烈气味的生鱼就绝对是被禁止的。有时，由于厨师的疏忽，吃鱼时手和口腔会变得有异味。在这种情况下，在气味消除之前，切勿前往清真寺。在清理厕所时，难闻的气味会大肆扩散。因此，清真寺与厕所之间必须保持适当的距离，以防止难闻的气味进入清真寺。如果洗手间的门通向清真寺的区域，可以在那里建造一堵隔墙，并将洗手间的入口改在清真寺外面，以保护清真寺免于难闻的气味。

养成检查衣物及其他物品的习惯

将难闻的气味带入清真寺是“哈拉姆”（非法的）。同样，带有难闻气味的人进入清真寺也是“哈拉姆”。切勿在清真寺内使用牙签，因为那些没有养成每餐后都剔牙的习惯的人，口腔中会有难闻的气味。“伊提卡夫”（坐静）的人即使在清真寺的附属区域¹剔牙，也应保持一定的距离，以免气味进入清真寺的本体（即核心礼拜殿）。那些身上有恶臭伤口的人，或者正在使用护理垫的病人，也不应当进入清真寺。

同样，为了实验室化验而装在瓶子里的血液或尿液，以及在宰杀动物时沾染了喷溅而出的血液的衣服，即使被包裹

¹ 清真寺的附属区域（Fin ā-e-Masjid）包括清真寺边界内用于满足清真寺自身需求的区域，例如宣礼塔、小净处、厕所、浴室、任何与清真寺相邻的伊斯兰学校、伊玛目和穆安津的房间以及放鞋处等。

在某物中，也不能被带入清真寺。伊斯兰法学家们 رَحْمَةُ اللَّهِ 曾说，将不洁之物带入清真寺是不允许的，即使它并没有使清真寺的地面等处沾染不洁物质。同样，如果一个人的身上有不洁之物，他是不被允许进入清真寺的。 (*Rad-dul-Muhtār*, 卷2, 第517页)在清真寺内向器皿中排尿或取血（用于医疗化验等）也是不允许的。

(*Durr-e-Mukhtār*, 卷2, 第617页)

如果洁净的异味不扩散，在这种情况下进入清真寺是无妨的。例如，大多数人的身体都有汗味，这种汗味如果留在衣物内侧而没有扩散，那就是无碍的。如果手帕有异味——通常是因为在夏天用手帕擦拭面部的汗水——那就不要把手帕从口袋里拿出来。如果取下缠头巾或帽子会导致难闻的气味扩散，请勿在清真寺内将其取下。对此，穆夫提艾哈迈德·亚尔·汗 رَحْمَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ 举例说明道：“然而，如果煤油的难闻气味以某种方式被消除了，或者将油装在灯盏中，这样难闻的气味就不会扩散出来，那么将其带入清真寺内是允许的。” (*Fatāwā Na’ Imiyyah*, 第49页)

每个穆斯林都应当注意，确保自己的面部、身体、手帕、衣服和鞋袜等没有难闻的气味。切勿穿着会引起他人反感的脏衣服来清真寺。令人遗憾的是，有些人在与世俗官员会面时会穿着精美昂贵的衣服，但在进入清真寺——全能的真主的阙前——之前，却不在意自己是否洁净。在来清真寺之前，穆斯林至少应该穿上他在参加典礼时所穿的那种得体的衣服；但至关重要的是，衣着必须符合教法与圣行。

禁止将儿童带入清真寺

仁慈的先知、“乌玛”的代求人、天堂的主人 صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ

曾说：“你们应当保护清真寺免受儿童、精神失常者、交易、争吵、高声喧哗、执行刑罚以及拔剑相向的影响。”

(Sunan Ibn Mājah, 卷1, 第415页, 圣训750)

将可能会使清真寺地面沾染不洁物质（例如通过排尿等）的儿童带入清真寺是“哈拉姆”（非法的）。将精神失常者带入清真寺也是“哈拉姆”。如果没有沾染不洁物质的顾虑，那么这样做也是可憎的。将拖鞋带入清真寺的人应当提前清理干净上面的任何不洁物质。穿着鞋子进入清真寺是对清真寺的不敬。*(Rad-dul-Muḥ tār, 卷2, 第518页)*

根据教法，将年幼的儿童、精神失常者（或昏迷者、或被精灵附身者）带入清真寺，即使是为了进行精神疗愈也是不允许的，哪怕他们穿着纸尿裤。如果您曾犯过将此类人员带入清真寺的错误，请立即忏悔，并举意永不再犯。不过，将他们带入清真寺的附属区域（例如，伊玛目的房间）是允许的，前提是您不必途径清真寺的核心礼拜殿。

屠夫与鱼贩

由于屠夫和鱼贩的衣服气味极其难闻，他们在来清真寺之前应当好好洗个澡，穿上干净的衣服并涂抹香氛。沐浴和涂抹香氛并非硬性条件，而仅是一项建议。无论如何，他们必须彻底消除难闻的气味。

睡眠期间口腔内会产生难闻的气味

在睡眠期间，胃部的污浊空气会上行。因此，人醒来时会感觉到口腔内有异味。在此种情况下应当如何做，在下文

中将通过一个摘自 *Fat ā w ā Razawiyyah* 第二十三卷第 375 和 376 页的一个问答来阐述：

问：醒来时诵念“库尔西经文”怎么样？有些老师一边吸着水烟，一边教学生学习尊贵的《古兰经》。

答：一个人从睡眠中醒来后，应当先洗手并漱口，然后再诵念“库尔西经文”。如果口腔内有水烟或任何食物、饮料的气味，在诵念尊贵的《古兰经》之前，务必仔细地漱口。那些一边吸着水烟一边教导学生的人的做法是错误的，唯有全能的真主是全知的。受人爱戴、受主福佑的先知 ﷺ 是完美无瑕的。香气总是从他的受主福佑的身体中飘散出来，高度的洁净是他的本性。穆圣 ﷺ 在睡觉时会在身边放一根树枝牙刷，而他醒来后做的第一件事就是使用树枝牙刷。因此，在睡觉时准备好树枝牙刷并在醒来后使用它是圣行，一切赞颂全归全能的真主。当受人爱戴的先知 ﷺ 从睡眠中醒来时，他都会使用树枝牙刷。

(*Sunan Abī Dāwūd*, 卷 1, 第 54 页, 圣训 57)

某些食物会导致汗液难闻

某些食物会导致汗液难闻。有此问题的人应当避免食用此类食物。

清洁口腔的方法

大多数不践行“使用树枝牙刷和剔牙”的圣行，且由于懒惰而不正确地清洁牙齿的人，都有口臭的问题。使用树枝

牙刷或牙签时敷衍了事、只走过场是不够的；相反，必须清除牙齿间的任何食物残渣，同时要注意不要伤到牙龈。否则，这些食物残渣会腐烂并导致难闻的气味。

还有另一种清洁牙齿的方法。在吃完任何东西、喝完茶或者坐着工作时，含一口水并使之在口腔内不断晃动。这样做能清洁牙齿。常温的水也可以使用，但温热且微咸的水将是极佳的漱口水，如果全能的真主意欲。

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّيَ اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ

保护胡须免于难闻的气味

微小的食物残渣时常会卡在胡须里，有时，带有难闻气味的唾液也会流到胡须上，使其产生异味。一个迈达尼建议是，应当不时用肥皂清洗胡须和头发。高贵的先知 صَلَّيَ اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ 曾说：“凡有头发者，皆当爱护之。”

(Sunan Abī Dāwūd, 卷 4, 第 103 页, 圣训 4163) 即应当对头发进行清洗、抹油和梳理。(Ashi' at-ul-Lam' āt, 卷 3, 第 617 页)

制作发油的简易方法

有时，在头发上使用芥末油的人取下帽子或缠头巾后，会有难闻的气味散播到空气中。因此，如果可能的话，尽量使用品质优良的发油。制作芳香的油的一个简易方法是在椰子油瓶中滴入几滴您喜爱的香水，然后充分摇匀。（制作芳香的油的特定香精也可以从香水店购买）。请定期用肥皂（或洗发用品）清洗头发。

如果可能，请每日沐浴

如果可能的话，请坚持每日沐浴，因为这能在很大程度上消除身体外部的异味并改善您的健康状况（但“伊提卡夫”（坐静）的人应当避免在清真寺的浴室内沐浴，除非极其必要，因为这可能会导致小净用水短缺，水泵。此外，只有在浴室位于清真寺的附属区域的情况下，坐静者才能沐浴。如果浴室位于清真寺范围之外，那么即使是为了主麻日的大净也不允许前往；只有进行主命的大净才是允许的。）

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللهُ عَلَى مُحَمَّدٍ

保护缠头巾免于难闻的气味的方法

一些穆斯林兄弟非常喜欢绑大号的缠头巾，但他们却不使之保持洁净，有时会无意中在清真寺内散播难闻的气味。因此，这里有一个迈达尼请求：使用缠头巾、护帽布（垫在缠头巾下方的布）或披肩的穆斯林兄弟，应当每周清洗一次，或根据天气情况增加清洗频率，否则这些物品会因为污垢、汗水和头油而散发出难闻的气味。虽然可能自己注意不到这种气味，但别人会感到反感。自己注意不到气味的原因是已经习惯了自己的气味。

应当绑哪种类型的缠头巾？

使用已经固定在硬质帽子上的缠头巾也可能会引起难闻的气味。如果可能的话，请使用面料软且轻薄的缠头巾，并佩戴贴合头部的帽子，因为佩戴这种类型的帽子也是圣行。

与其佩戴并取下已经绑好的现成的缠头巾，不如遵循圣行，每次都逐层缠绕并绑好，并以同样的方式逐层解开。

由于经常拆解缠绕，缠头巾就不会散发出难闻的气味，因为时常使之暴露在空气中能消除异味。通过将缠头巾、护帽布、披肩、衣服等放置在阳光下，也可以消除汗水的难闻气味。怀着良好的举意使用香水也可以消除异味。以下是涂抹香水的举意和场合。

涂抹香料的举意与场合

尊贵的先知 ﷺ 曾说：“穆斯林的举意优于他的行为。” (Al-Mu' jam-ul-Kabīr, 卷6, 第185页, 圣训 5942)

1. 我将为了遵循穆圣 ﷺ 的圣行而涂抹香水。
2. 我将在涂抹香料前诵念 بِسْمِ اللَّهِ （奉主之名）。
3. 我将在涂抹香料时诵念赞圣词。
4. 我将在涂抹香料后通过诵念 الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ （一切赞颂全归养育众世界的主）来表达感激之情。
5. 我将（通过涂抹香料）取悦天使们，以及穆斯林同胞们。
6. 如果我因使用香料而增长了智力，我将更加努力学习伊斯兰教法律例和各项圣行。（伊玛目沙斐仪 رَحْمَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ 曾说：使用优质的香料能使人的智力增长）。

(Iḥyā-ul- 'Ulūm, 卷1, 第244页)

7. 我将通过消除衣服等处的难闻气味，来保护穆斯林同胞免于背谈的罪过。（请记住，在没有教法许可的情况下，在某某穆斯林背后说这样的话属于背谈：“某某的衣服、手或口腔有难闻的气味”）。

在特定情况下，也可以做以下举意：

8. 我将（通过涂抹香料）为了礼拜而追求雅致。

涂抹香料也可以怀着对以下地点/仪式/场合等表示尊敬的举意，例如：

9. 清真寺、夜间拜、主麻日、星期一、
10. 斋月、开斋节、宰牲节、
11. 圣纪之夜、圣纪节、
12. 圣纪节游行、登霄之夜、
14. 赦免之夜、吉拉尼贤哲纪念日、热轧纪念日、
15. 尊贵的《古兰经》读书分享会、圣训读书分享会、
16. 尊贵的《古兰经》诵读会、
17. 每日诵念功课与连祷、赞圣词、
18. 伊斯兰书籍的学习、
19. 伊斯兰教育的教导、
20. 伊斯兰教育的学习、

让清真寺保持芬芳

21. 伊斯兰教法和律例的撰写、
22. 伊斯兰书籍的撰写与编纂、
25. 弘扬圣行的集会、赞主与赞圣的集会、
26. 集体诵读尊贵的《古兰经》、
27. Faiz ā n-e-Sunnat 读书分享会、
28. 进行劝人向善的区域拜访、
29. 在发表弘扬圣行的演讲时、
30. 拜访学者、母亲、父亲时、
31. 拜访虔诚的穆斯林、伊斯兰教派导师时、
32. 瞻仰受人爱戴的先知 ﷺ 的受主福佑的毛发时，以及拜谒圣陵时。

一个人做的良好举意越多，他获得的回赐就越多。至关重要的是，所做的举意必须是教法所允许的，并且也应当在合适的场合。如果一个人无法做到上述所有的举意，至少应当做其中的两到三个。

全能的真主啊！如果我们曾将异味带入清真寺，我们为此罪过向祢忏悔，并举意今后不会再让清真寺内有任何种类的异味。

全能的真主啊！求祢襄助我们保持清真寺的芬芳。全能的真主啊！求祢襄助我们在进入清真寺之前，洁净我们自身，消除所有内部的和外部的难闻气味。

全能的真主啊！求祢看在受人爱戴、受主福佑的先知 ﷺ 的份上，保护我们免于与气味相关的罪恶，并在菲尔道斯天堂中，在祢最喜爱的先知 ﷺ 那充满芬芳的邻里中，赐予我们一席之地！

امینُ بِجَاهِ خَاتِمِ النَّبِیِّینَ ﷺ

وَاللّٰهُ! Jo mal j ā ye mayray gul k ā pas ī nah

M ā ngay na kabh ī ‘īṭr na phīr ch ā hay dulhān ph ū l

(Hadāiq-e-Bakhshish)

在镜子里仔细检查您的牙齿

以下是一些关于牙齿卫生的迈达尼珍珠（宝贵建议）。我呈献这些是为了穆斯林同胞的福祉以及收获回赐。如果您的牙齿脏污或发黄，请全心接受这些迈达尼珍珠。如果全能的真主意欲，您将获得巨大的益处。

34. 脏污的牙齿会引起他人的反感。
35. 宾客或访客如果看到您发黄的牙齿，不会对您产生好印象。
36. 那些过多咀嚼槟榔或古特卡（一种烟草混和物）的人会摧毁自己的牙齿的美观。这就像是他们花自己的钱去“买”口腔溃疡和癌症一样。
37. 应当遵循圣行用树枝牙刷在牙齿上仔细地摩擦刷洗。
38. 应当养成饭后剔牙的习惯。

39. 在您吃完任何东西或喝完茶等之后，含一口水并使之在口腔内晃动几分钟。这样，口腔内部和牙齿就能在一定程度上得到清洗。
40. 应当在入睡前仔细地清洁喉咙和牙齿，否则会有喉咙疼痛和牙齿结石。食物残渣会在紧闭的口腔中腐烂并产生恶臭，由于细菌进入胃部，从而增加患上各种胃病的风险。
41. 在睡眠期间，胃部的污浊空气会上行，导致口腔发臭。因此，您一醒来，就应当洗手、使用树枝牙刷并仔细地漱口。如果全能的真主意欲，口腔的恶臭将会消失。

一种有效的牙粉

在瓶子里将等量的苏打粉和盐混合，就可以制成一种有效的牙粉。如果适合的话，可以每日用它清洁牙齿。如果全能的真主意欲，您将注意到牙齿上的污垢被立竿见影地清除。如果您有牙龈或口腔发炎等症状，请尝试减少牙粉的使用量。如果这样仍然对您产生任何副作用，请采用其他的清洁方法。无论如何，牙齿都应当保持干净。

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ

注意： 本册子最初编纂于伊斯兰历 1427 年舍尔邦月 12 日（公历 2006 年 9 月 6 日），并曾多次出版。随后于伊斯兰历 1433 年赖比尔·阿色尼月 5 日（公历 2012 年 2 月 28 日）进行了修订与编辑。

穆罕默德·伊里亚斯·阿塔尔·卡迪里

伊历 1433 年赖比尔·阿色尼月 5 日（公历 2012 年 2 月 28 日）

在您自己阅读完本书册之后，请将其送给他人。在婚礼、悲痛的时刻、圣徒忌日、圣纪节游行、集会以及其他此类场合，请分发由马克塔巴·图·麦地那出版的书籍，并获取回赐。养成在您的店铺中存放书籍的习惯，以便免费赠送给顾客。也可以将书籍给报纸投递员或孩子们，让他们在您的邻里间进行分发。每次都赠送一本新的书籍，借此收获劝人向善的回赐。

اَللّٰهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلٰى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَىٰ اٰلِهِٖ وَسَلَّم

我必须努力完善自己
和全世界的人们
ان شاء الله

