

通往敬畏的道路

伊斯兰历15世纪伟大的宗教与学术泰斗道
乘德赫、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 رحمۃ اللہ علیہ

制定了一套关于教法与道乘的综合问题集，
使人们在这个罪恶充斥的时代，能更容易地
履行善功、远离罪恶。这套综合问题集被称为

63项虔诚的行为

穆斯林姐妹的

制定了一套关于教法与道乘的综合问题集，使人们在这个罪恶充斥
的时代，能更容易地履行善功、远离罪恶。这套综合问题集被称为

本手册末尾提供了按照这些“a”行事的简易方法。欲
了解更多详情，请参阅由马克塔巴·图·麦地那出版的
Jamat kay Talabgaron kay liye Madani Gulidasta
(乌尔都语版本)一书。

中央咨询委员会



63 善功

穆斯林姐妹的 63 项虔诚的行为

谢赫、逊尼派之领袖、达瓦特·伊斯拉米之创始人、阿拉玛、毛拉

艾布·比拉勒、穆罕默德·伊里亚斯·阿塔尔·卡迪里·拉扎维 دَامَتْ بَرَكَاتُهُمُ الْعَالِيَةِ



由达瓦特·伊斯拉米翻译部翻译成中文

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

47 项每日的虔诚的行为

第一级：17 项虔诚的行为

1.	你今天在做一些允许的事情之前，至少有一个好的意图吗？（愿我们鼓励其他人也这样做！如果在做三件事之前有一个好的意图，那么“善行”将被认为是已经完成了。）															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Total
2.	你今天按时完成所有的五次礼拜了吗？要是你也能有幸在家中辟出一块礼拜的地方，那该多好，因为这是可嘉的（Mustahab）。除了月经期和产后出血期，在礼拜上所花的时间，如果在月经期和产后出血期能用同样的时间来做记念（Dhikr）、诵读赞词（Salat）或进行宗教学习（不接触经文和译文），那															

将是多么美好的事情啊！																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Total	
3.	你今天五次礼拜之后，每次至少诵读了一次阿亚图尔库尔西（Ayat-ul-Kursi）、忠诚章（Surah Al-Ikhlaas）和法蒂玛的赞词（Tasbih-e-Fatimah رَضِيَ اللهُ عَنْهَا）吗？															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Total	
4.	你今天晚上诵读或聆听了《古兰经》中的《王权章》（Surah Al-Mulk）吗？															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Total	
5.	你今天是否至少诵读或聆听了 3 节经文，并对照《信仰宝藏暨奥秘府库》（Kanz-ul-Iman ma' Khaza'in-ul-Irfan）、《奥秘之光》															

<p>(Noor ul Irfan) 或《古兰经简明译本信仰宝藏暨古兰经理解》(Kanz-ul-Irfan ma' Ifham-ul-Quran) 的译文和评注? 或者你是否阅读或聆听了大约 2 页的《天园之路》(Tafseer Siraat-ul-Jinan)?</p>															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Total
<p>6. 你今天有没有诵读吉祥的 Shajarah 中的一些精神咒语?</p>															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Total
<p>7. 你今天有没有至少 313 次向最后的先知穆罕默德 (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ) 诵读祝福词?</p>															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Total
<p>8. 你今天有没有让你的眼睛免于犯罪吗 (即, 免于观看禁止看的东西、看电影和电视剧、以及</p>															

	手机上的罪恶视频) ?															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Total
9.	你今天有没有让你的耳朵免于犯罪呢 (例如, 你有没有让你的耳朵免于听背后诽谤、歌曲和音乐、邪恶淫秽的谈话、带音乐的手机铃声、来电铃声等等) ?															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Total
10.	你今天走路、开车或坐巴士时, 有没有保持目光低垂, 避免无益的张望? 此外, 你有没有避免不必要地东张西望? (如果我们与人交谈时能保持目光低垂, 而不是不必要地一直盯着对方的脸, 那该多好啊。)															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Total

11.	你今天有没有阅读或聆听 A'la Hadrat رَحْمَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ 的一本书，或者 Maktaba-tul-Madinah 的一本书籍或小册子，或者月刊《Faizan-e-Madinah》至少 12 分钟？															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Total
12.	你今天有没有放下你的谈话、电话和所有其他活动，回应宣礼（Azaan）？（如果你正在吃喝，宣礼开始，那么继续吃喝也无妨。同样，走路和为了礼拜做小净也无妨。）															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Total
13.	你今天在家中或外面生某人的气时，是通过保持安静来平息怒火，还是说了出来？															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Total

14.	你今天有没有在反思自己的行为时，填写了小册子“善行”中的方框？															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Total
15.	你今天是否按照“Aalami Majlis-e-Mushawarat”发布的原则服从了你的 Nigran？ （Ameer-e-Ahl-e-Sunnat دَامَتْ بَرَكَاتُهُمُ الْعَالِيَّةُ 的吉祥箴言：只要教法允许，服从舒拉就是服从我，不服从舒拉就是不服从我。（行为改革部））。															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Total
16.	你今天在家内外是否都礼貌地与每一位年轻人和老年人交谈了？（在适当的时候微笑，只要没有非亲属异性。）															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Total

	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Total
17. 你今天有没有在 Madrasa-tul-Madinah (女学堂) 教授或学习《古兰经》?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Total
	第二级: 18 项虔诚的行为															
18. 你今天有没有按照你的负责任 (Nigran) 提供的时间表, 至少花 2 个小时参与 Dawat-e-Islami 的伊斯兰活动?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Total
	19. 你今天有没有尽量避免 (不必要地) 从家里的窗户往外窥视, 或者通过别人的门等等往别人家里窥视?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
17		18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Total

20.	今天你家讲授了“家庭讲座”吗？或者你家今天是否因为某些原因在你不在场的情况下讲授了“家庭讲座”？															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Total
21.	你今天有没有避免与非亲属的亲戚、邻居以及姐夫/妹夫们嬉笑、过度互动地交谈这种不允许的行为？你有没有避免出现在他们面前，并且有没有遵守教法上的面纱？（作为预防措施，也最好避免出现在岳父/公公面前。）															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Total
22.	你今天出门的时候有没有遵守教法上的面纱？															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Total
23.	<p>你今天有没有避免不雅的着装，比如穿着紧身或短小的衣服，或者薄透的衣物（会显露身体曲线或肤色）？此外，你有没有避免那些罪恶的时尚，比如留男性发型、修眉，或者超过 40 天不剪指甲等等？伊斯兰姐妹的圣行着装：艾布·达乌德、奈萨伊和伊本·马哲根据伊本·欧麦尔（愿主喜悦他俩）传述，真主使者（愿主福安之）说：“伊思巴勒（Isbaal），即禁止垂下衣服，是指在下装、衬衫和头巾方面。乌姆·萨拉玛（愿主喜悦她）谦卑地问道，对于女性有什么规定呢？他说（愿主福安之）：“垂下一拃（即垂到小腿肚以下一拃）。她（愿主喜悦她）谦卑地问道，女性的脚会露出来。他说（愿主福安之）：“垂下一手长，不能再多了。”（《教法之春》，第 16 部，第 3 卷，第 402 页）</p>															

注：保护你的孩子（男孩和女孩）免受不雅着装（例如：让女孩穿小领口的长款宽松连衣裙，并让男孩习惯穿半腿长袍等）。

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Total

24. 你今天有没有避免精神上的罪过？（例如，嫉妒、傲慢、恶意、炫耀等等）

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Total

25. 如果你已婚，你今天有没有尊重你的丈夫？如果你未婚，你有没有尊重你的父母？（如果他们所说符合教法，就顺从他们；亲吻母亲的手；保持你的声音低于他们的声音等等。如果与姻亲同住，也要同样对待婆婆。欲了解更多详情，请阅读小册子《海洋穹顶》。）

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----

63 Pious Deeds

	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Total
26.	万一不幸犯罪了 ^{اللَّهِ} مَعَاذَ، 你有没有立即忏悔？（要是我们能至少念诵 70 遍“求主恕饶”；例如，我们有幸念诵 70 遍 ^{اللَّهِ} أَسْتَغْفِرُ الله。）															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Total
27.	你今天有没有按照圣行进食，并且在饭前饭后念诵了该念的祈祷词？															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Total
28.	你今天有没有在某种程度上遵循圣行？（例如，进出房屋、睡觉、醒来、面向朝拜方向而坐等等。）															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Total
29.	你今天有没有努力按照《古兰经》和吉祥的圣训来教育你的孩子？（例如，不时劝导他们礼															

拜，避免在小净、食物、水和电方面浪费。特别是按照吉祥的圣行饮食，用右手给予和接受，戒除说谎、背后诽谤、搬弄是非和使用辱骂性语言。此外，还要避免音乐玩具，不让他们用手机进行无益的活动和游戏，在谈话中使用尊重的语言等等。)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Total

30. 你今天做了泰罕珠德礼拜吗？或者如果你晚上没有睡觉，你做了夜晚礼拜吗？

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Total

31. 你今天做了奥瓦宾（Awwabeen）、伊什拉克（Ishraq）和查什特（Chasht）的副功礼拜了吗？

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Total

32.	你今天在主命礼拜之前做了晡礼（Asr）或宵礼（Isha）的圣行了吗？（愿我们有幸在晡礼和宵礼的主命礼拜之前做圣行，并在晌礼、昏礼和宵礼之后做副功礼拜。）															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Total
33.	你今天有没有通过个人努力，劝导某人进行 Dawat-e-Islami 的八项伊斯兰活动中的至少一项？															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Total
34.	你今天有没有使用（衣服、手机、拖鞋、珠宝等）从非家庭成员那里借来的物品？（如果你有向他人借东西的习惯，请改掉。将需要的物品标记好并妥善保管。）															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Total

35.	你今天有没有避免说谎、犯/听背后诽谤和搬弄是非？															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Total
第三级：12 项虔诚的行为																
36.	你今天有没有看一会儿“Madani Channel”？															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Total
37.	你有没有和某个人或几个人建立私人友谊？ （私人友谊和群体通常会成为组织活动进展的障碍）。															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Total
38.	如果你有欠债，今天有没有在未经债权人同意的情况下，拖延偿还债务（尽管有能力偿															

	还)？此外，在你的临时需求得到满足后，有没有在规定时间内归还你借来的任何东西？															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Total
39.	你今天有没有避免犯下伪善和做作的罪过，说出一些你的内心并不认同的谦逊之词？例如，为了在其他伊斯兰姐妹心中建立自己的声望，说“我不如人”或“我是一个罪孽深重的人”等等，但实际上，她并不认为自己不如人。															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Total
40.	你注意清洁卫生，并且有礼貌吗？（这里的清洁卫生指的是保持身体、衣物、房屋和孩子整洁干净。有礼貌指的是守时，在家中或坐在自己或别人的车里时不随意猛关门，把你经允许拿起的家里的、学校的或别人家的															

东西放回原处等等。)																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Total	
41.	今天如果你得知一位穆斯林的缺点，你有没有避免（在没有教法原因的情况下）向他人泄露？															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Total	
42.	你今天在做每一件允许的和值得尊敬的事情之前都念诵了 بِسْمِ اللّٰهِ 吗？（凡是至少念诵 3 遍的人，其此善行将被视为已完成。）															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Total	
43.	你今天有没有为你的父母和导师（即精神导师）祈求无条件赦免，并为他们做了一些回赐（Isal-e-Sawab）？（回赐甚至可以在只念															

	诵了一次先知穆罕默德 (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ) 的祝福语之后进行。															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Total
44.	如果今天有任何负责任的伊斯兰姐妹（或普通伊斯兰姐妹）犯了错误，并且似乎有必要纠正她，你有没有尝试通过信息书面沟通或面对面会谈（以礼貌的方式）来纠正她，或者，万一你犯了在未经教法允许的情况下向他人透露其过失的背后诽谤这一大罪？如果你不敢纠正她，或者未能成功纠正她，那么按照组织方法解决问题也无妨（前提是她的过错对 Dawat-e-Islami 有害）。															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Total

45.	你今天有没有让你的舌头免于犯罪（例如，指责他人、伤害他人感情、咒骂等）？															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Total
46.	为了培养你避免无益谈话（即既无世俗益处也无宗教益处的谈话）的习惯，你今天有没有通过手势进行过一些交流？（愿我们每天有至少四次书面交流，至少三次通过手势交流。）															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Total
47.	你今天有没有努力避免开玩笑、嘲讽、伤害他人感情和大声笑（在家内外）？（请记住，伤害穆斯林的感情（在没有教法理由的情况下）是重罪。）															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Total

63 Pious Deeds

	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Total
--	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-------

《麦地那之锁》实践记录			
日期	以书写交流	以手势交流	不盯着对方的脸交谈
	至少十二次	至少十二次	至少十二次
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			

63 Pious Deeds

27			
28			
29			
30			
31			
Total			

五项每周的虔诚的行为

48.	本周你有没有尝试派遣（如果你的建议被采纳或你有权这样做）你的任何男性近亲（例如，兄弟/儿子/父亲等）或丈夫参加伊斯兰兄弟的集会？	
49.	你有没有观看或收听每周的麦地那谈话（Madani Muzakarah）？（时长：从问答环节开始算起，至少 1 小时 12 分钟。）	

50.	你有没有从头到尾参加每周鼓舞圣行的聚会？	
51.	你有没有阅读或聆听本周的周刊小册子？	
52.	你这周星期一（或者如果你星期一错过了，可以在其他任何一天）有没有禁食？	
三项每月的虔诚的行为		
53.	你有没有填写上个月的善行小册子并提交给你的 Nigran 或负责的伊斯兰姐妹，或者通过“善行应用”提交？	
54.	你本月有没有努力寻找至少一位伊斯兰姐妹（她曾经与伊斯兰环境有关联，或曾参加每周的聚会但现在不再参加），并尝试	

	让她重新回到伊斯兰环境中来？	
55.	你参加了每月的“麦地那环”（Madani Halqah）吗？	
五项每年的虔诚的行为		
56.	当天课成为主命时，你有没有及时缴纳？此外，在宰牲成为当然时，你有没有有幸进行宰牲？（如果女性拥有珠宝（且满足条件），无论是从娘家带来的还是丈夫赠予并让她拥有，那么女性有义务缴纳天课。（《法塔瓦·拉扎维亚》第 10 卷，第 132 页）如果宰牲成为当然的条件满足，那么对于女性而言，宰牲也同样是当然的，就像对男性一样。（《教法之春》第 15 部分，第 3 卷，第 332 页））	
57.	你有没有在下一个斋月到来之前，补上今	

	年斋月期间因月经或产后出血而错过的斋戒？（请记住！在月经期或产后出血期，礼拜可以免除，但错过的斋戒必须在此后补上。）
58.	你有没有从《教法之春》或《伊斯兰姐妹的礼拜》中学习了正确的小净、大净和礼拜方法后，在这方面让一位女宣教士或男性近亲宣教士检查过自己？
59.	你有没有至少完整地诵读了一遍《古兰经》，并且发音正确？你今年有没有复习过？
60.	你今年有没有读过这两本书《关于读神言辞的问答》和《关于面纱的问答》？
三项一生中的虔诚的行为	
61.	你有没有阅读过终身学习大纲？（你有没有阅读或聆听过《虔诚者的道路》（Minhaj-ul-‘Aabideen）、《真理的到

来》（Ja-ul-Haq）、《教法之春》第九部分的“叛教”、第十六部分的“买卖”和“父母的权利”（如果已婚）第十七部分的“亲属禁止通婚”和“配偶的权利”；第八部分的“子女的教养”；“禁婚亲属”、“离婚”、“兹哈尔”和“隐喻休妻”？艾拉·哈兹拉特（愿主怜悯他）的著作《信仰的序言》（Tamheed-ul-Iman）、《两圣地之剑》（Hussam-ul-Haramayn）。此外，还有麦地那图书馆的著作《关于奉献的问答》（Chanday Kay Baray Mayn Suwal Jawab）；《基本信仰与逊尼派行为准则》（Bunyadi Aqaaid aur Ma'mulaat-e-Ahl-e-Sunnat）；《后世信仰》（Aqeedah-e-Aakhirat）、《十种信仰》（10 Aqeeday）、《伊斯兰基本信仰》（Islam kay Bunyadi Aqeeday）、《真理之光》（الْحَقُّ الْمُبِينُ）、《伊斯兰基本要

	<p>点》（Islam ki Bunyadi Baatayn）（3 部分）、《信仰之书》（Kitab-ul-Aqaaid）、《信仰与行为花束》（Guldastah-e-Aqaaid-o-A'maal）、《甘诺的 35 首读神诗歌》（Gano kay 35 Kufriyah Ash'aar）、《28 句读神言辞》（28 Kalimat-e-Kufr）、《与艾拉·哈兹拉特的问答》（A'la Hadrat say Suwal Jawab）、《古兰经知识》（Ilm-ul-Quran）、《礼拜的规定》（Namaz kay Ahkam）以及《圣行之光》（Faizan-e-Sunnat）的所有章节？）（愿我们每年阅读或聆听《圣行之光》中的《斋月之光》章节。）</p>
62.	<p>你有没有一生中至少参加过一次 Dawat-e-Islami 的不同课程（特别是“来学习宗教工作吧”和“通往天堂之路”）？</p>

63. 你有没有正确背诵：六大信仰词、详细信仰、简明信仰、宣礼词、宣礼词后的祈祷词、古兰经的最后十个章节、叩头时的祈祷词、坐立时的祈祷词、伊布拉欣的赞圣词以及任何一个规定的祈祷词？（愿我们有幸在每月第一个星期一或因故错过时在其他任何一天复习所有这些。）

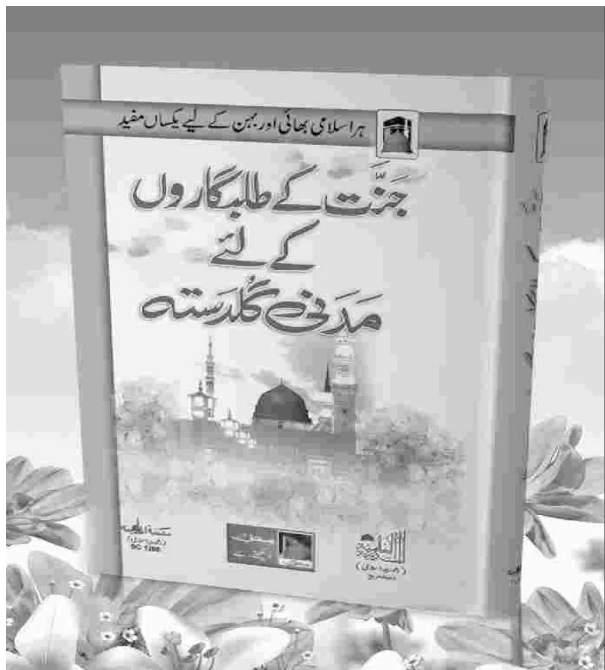
阿塔尔女儿们

逊尼派领袖（Ameer-e-Ahl-e-Sunnat）愿其崇高的恩典永存，他说，凡是始终如一地进行以下四项活动的人，就是我的“麦地那女儿”。

1. 每天至少书面交流 12 次。
2. 每天至少通过手势交流 12 次。

3. 每天至少 12 次在谈话时不直视听者。
4. 每月至少实践 52 项虔诚的行为。

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ



月份_____ 20_____

姓名连同父亲姓名_____ 大约年龄_____

详细地址_____

次级圈子 (Zayli Halqah) 圈子 (Halqah) ___ 区域/城市

1. 本月在 63 项虔诚的行为中，你尝试实践了多少项？

2. 本月你反省了多少天的行为？ _____
3. 本月你是否有幸成为麦地那女儿？ _____
4. 愿真主保佑 (إِنْ شَاءَ اللَّهُ) ，下个月我将努力实践___项虔诚的行为。
你固定了什么时间来反省你的行为？ _____

在本手册中，每项“虔诚的行为”下方均设有对应全月31天的复选框。请在每日的固定时间进行“善行自查”时填写此问卷。如果您履行了该“虔诚的行为”，请在框内标注对钩（√）；否则，请用圆圈（0）标记。若真主襄助，您将在“虔诚的行为”上取得进步，并对罪恶心生厌恶。

圣训中有云：“（对后世之事进行）片刻的沉思，优于六十年的崇拜。”（Al-Jami' us-Saghir, 第365页，圣训：5897）

愿培养您的“信仰”，全能的真主啊！无论谁为了赢得你的喜悦而履行这些“虔诚的行为”，每日填写此手册，并每月提交给基层负责人，求你赐予她对“虔诚的行为”的坚定不移，并使她成为你的特选仆人。

月份_____ 年份_____

姓名（含父名）：_____ 年龄（约）：_____

详细地址：_____

基层教区：_____ 教区：_____ 地区/城市：_____

您已将何时设定为“善行自查”（即在沉思时填写复选框）的时间？.....



Akrami Madani Market, Faisal-e-Madani, Mahallah Sautagarani
Punari Sabzi Mandi, Bab-ul-Madani, Karachi, Pakistan
BANK: +92 21 111 25 26 52 | EMB: 7213

网址: www.maktabatulmadani.com | 邮箱: feedback@maktabatulmadani.com

www.dawateislami.net