

萨 拉  
祈 祷



新 穆 斯 林 指 南

# 萨拉 (祈祷)

## 新穆斯林指南

朱马达 1, 1447 / 2025 年 11 月

版权所有

作者及出版者



مركز التعريف بالإسلام

伊斯兰信息中心

苏丹卡布斯大清真寺, 马斯喀特

阿曼苏丹国

[info@iicomman.com](mailto:info@iicomman.com)

[www.iicomman.com](http://www.iicomman.com)



# 内容

|         |                       |    |
|---------|-----------------------|----|
|         | 前言 .....              | 1  |
| 第 1 章。  | 介绍 .....              | 2  |
| 第 2 章。  | 田原 (纯化) .....         | 4  |
|         | 物理杂质                  |    |
|         | 仪式上的杂质                |    |
| 第 3 章。  | 小净 / 沐浴 - Wudhuu..... | 8  |
|         | 小净                    |    |
|         | 塔亚穆姆 (干沐浴)            |    |
|         | 违反小净 (Wudhuu) 的行为     |    |
| 第 4 章。  | 祈祷 .....              | 16 |
|         | 祈祷的类型                 |    |
|         | 祈祷的时间                 |    |
|         | 如何进行祈祷                |    |
|         | 使祈祷无效的行为              |    |
| 第 5 章。  | 集体祈祷 .....            | 21 |
| 第 6 章。  | 与女性相关的问题 .....        | 25 |
| 第 7 章。  | 伊斯兰教法不同解释学派对祈祷的差异 ..  | 27 |
| 第 8 章。  | 杂项问题和礼仪 .....         | 29 |
| 第 9 章。  | 祈祷步骤指南 ..             | 35 |
| 第 10 章。 | 词汇表 .....             | 46 |

## 前言

祈祷在伊斯兰教的宗教信仰中占有非常重要的地位。先知穆罕默德（愿主福安之）曾说过：“万事皆有根基，而宗教的根基就是祈祷。”<sup>1</sup>。他还说过：“在审判日，我们首先要为自己的祈祷负责。”<sup>2</sup>。

我们每日的祈祷，是为了在日常生活中保持对神的敬畏。正是这种对神的敬畏，保护我们免受一切邪恶的侵扰，正如我们在尊贵的《古兰经》中读到的：

وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ

建立定期祈祷，事实上，祈祷可以抑制不道德和不法行为  
（《古兰经》29:45）

对真主的认知也不断提醒我们对真主以及全人类的义务。因此，祈祷在伊斯兰教中的重要性怎么强调也不为过。因此，祈祷是新穆斯林需要学习的首要内容之一。本书旨在帮助新穆斯林掌握祈祷的基本要素，以便他们能够快速开始践行伊斯兰教的这一基本支柱。之后，本书鼓励（实际上也要求）新穆斯林进一步了解祈祷的其他方面以及伊斯兰教的其他崇拜形式。

本书涵盖了祈祷的先决条件、每日五次必修祈祷、主麻日祈祷以及每日自选祈祷（阿拉伯语中单数为Sunnah，复数为Sunan）。本书未涵盖其他类型的祈祷，例如斋月泰拉威祈祷、葬礼祈祷、开斋节祈祷等等。这些祈祷的详情可参见其他关于祈祷的书籍。

1 这句话由阿拉·拉比记录下来

2 这句先知言论由提尔米济记录



## 第 1 章 - 简介

1. 祈祷是伊斯兰教的第二大支柱，真主安拉在《古兰经》<sup>1</sup>的几节经文中都曾吩咐过祈祷。例如，真主安拉在《古兰经》中说道：

فَأَقِمْوُا الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَوْفُوتًا

你们应当祈祷。祈祷确是信士们在特定时间里必须履行的。(《古兰经》4:103)

先知穆罕默德(愿主福安之)<sup>2</sup> 说道；

信徒和非信徒的区别在于祈祷；放弃祈祷的人就是不信。

(由 Ar-Rabi' i、At-Tirmidhy、Ahmed、Muslim、Ibn Majah 等人记录)

2. 每位心智健全的成年穆斯林，无论男女，都必须祈祷。先知(愿主福安之)曾说过，孩子在成年之前无需承担责任，精神病患者在恢复理智之前无需承担责任。<sup>3</sup>
3. 穆斯林必须在规定的时间每天进行五次义务祈祷(有关祈祷时间，请参阅第 4 章)。
4. 要进行祈祷，首先您必须通过净化达到仪式清洁的状态(这种纯净状态称为 Tahara，参见第 2 章)。

1 当我们提到真主的名字时，我们会说‘Subhanahu wa Ta’ala’ (swt)，意思是“荣耀和崇高属于他”。

2 当提到先知穆罕默德的名字时，我们会说：愿主福安之(pbuh)。

3 这句先知言论被艾哈迈德 (Ahmed)、阿布达乌德 (Abu Dawud)、伊本马哲 (Ibn Majah) 和其他人记录下来。



5. 一旦进入 Tahara 状态,您必须进行小净才能进行祈祷,(Wudhuu,参见第3章)。
6. 在伊斯兰教中,所有行为都会根据其意图(Niyyah)获得回报。因此,在进行上述塔哈拉(Tahara)、小净(Wudhuu)和祈祷(Salaa)之前,人们需要在心中立下意愿,渴望并决心以服从真主(swt)的方式完成所有祈祷。
7. 祈祷只能用阿拉伯语进行,因为祈祷涉及诵读阿拉伯语的《古兰经》,而祈祷及其内容是真主以阿拉伯语启示给先知穆罕默德(愿主福安之)的。用任何其他语言诵读和表达祈祷内容,不仅会改变诵读和表达的表面含义,还会改变其精神内涵和意义。

وَجَاهِدُوا فِي اللَّهِ حَقَّ جِهَادِهِ هُوَ اجْتَبَاكُمْ وَمَا جَعَلَ عَلَيْكُمْ فِي الدِّينِ مِنْ حَرَجٍ مَلَّةً أَيْكُمْ إِبْرَاهِيمَ هُوَ سَمَّاكُمُ الْمُسْلِمِينَ مِنْ قَبْلُ وَفِي هَذَا لِيَكُونَ الرَّسُولُ شَهِيدًا عَلَيْكُمْ وَتَكُونُوا شُهَدَاءَ عَلَى النَّاسِ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَاعْتَصِمُوا بِاللَّهِ هُوَ مَوْلَاكُمْ فَنِعْمَ الْمَوْلَى وَنِعْمَ النَّصِيرُ

你们应当为主道而奋斗,诚心而有纪律。他确已拣选了你们,他未曾使你们在宗教上受任何困难,这宗教是你们祖先易卜拉欣的正教。他(真主)在前世和今世中,都称你们为穆斯林,以便使者为你们作证,你们为世人作证!你们应当谨守祈祷,谨守施舍,你们应当专一于真主!他是你们的保护者,是最佳的保护者,是最佳的援助者!(《古兰经》22:78)



## 第2章-田原（净化）

在进行祈祷 (Salaa) 之前，穆斯林必须净化自己，去除身体上的污秽以及仪式上的污秽（阿拉伯语中分别为Najasa和Hadath al-Akbar）。

真主 (swt) 说道：

إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ

真主喜爱顺从他的人，也喜爱保持纯洁的人。（《古兰经》2:222）

先知穆罕默德（愿主福安之）曾说过：

祈祷的关键是净化

（由 at-Tirmidhy、Abu Dawud、Ibn Majah 录制）

### 1. 物理杂质（不洁净的）

进行祈祷之前，必须清除身体、衣服和祈祷场所上的以下物质：

- 尿液；无论是人类还是动物的尿液。
- 粪便；来自人类和动物，但伊斯兰教允许人类食用的动物和鸟类的粪便除外。
- 血液；所有类型的血液，除了在准备鱼或肉时流出的血液。
- 呕吐。
- 从胃流回口的食物或液体。
- 精液：性交或梦遗时从私处流出的液体。
- 性前戏时从私处流出的淡色透明液体（阿拉伯语为Madhee）。



h. 尿液排出后流出的淡白色液体(阿拉伯语“Wadee”)

### 清除物理杂质 (不洁净的):

物理性污渍,无论是在身体、衣服还是任何地方,都可以通过用水彻底清洗来清除。如果是狗的污渍(尿液、唾液或粪便),则必须用水彻底清洗七遍,其中一次必须用干净的泥土(沙子或灰尘)清洗。在任何情况下,如果清洗后仍有异味或顽固污渍,可以忽略不计。

## 2. 礼仪不洁(Hadath al-Akbar)

当一个人处于以下三种状态之一时,即为礼仪不洁:

- a. “Janaba”状态:性交或射精后,无论人是清醒还是睡着(梦遗)。
- b. “Heidh”状态:女性月经期间。
- c. “Nifaas”状态:妇女产后出血期间(通常为40天)。

### 净化仪式中的杂质(最大的事件)

净化仪式上的不洁可以通过沐浴仪式(阿拉伯语为Ghusul)来实现。沐浴仪式包括以以下方式沐浴全身:

- a. 在心里下定决心要进行沐浴仪式。
- b. 排尿(如果可能的话;这是建议的,目的是清除尿道中的精液)
- c. 清洗从肚脐到膝盖的私处以及与任何身体杂质接触的任何身体部位。
- d. 说“Bismillah”(意思是“以真主的名义”)
- e. 进行小净(Wudhuu)如同祈祷一样(参见第3章)
- f. 用水彻底清洗整个身体,先清洗上半身,后清洗下半身,先清洗右侧身体,后清洗左侧身体。



## 关于纯度的要点 - Tahara

- a. 仪式上不纯洁的人(即不是 Tahir)不得从事以下行为：
  - 1. 进行祈祷
  - 2. 禁食
  - 3. 触摸或诵读《古兰经》
  - 4. 进入清真寺
- b. 皈依伊斯兰教的人, 皈依伊斯兰教后必须进行沐浴仪式。
- c. 如果一个人确定自己的身体被杂质 (Najasa) 污染了, 但不知道污染在身体的哪个位置, 那么他必须进行沐浴仪式来清洁整个身体。



يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِّنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَمَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَٰكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيَتِمَّ نِعْمَتَهُ ۖ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ.

信道的人们啊！你们准备祈祷的时候，应当洗脸、洗手（及手臂）直至肘部，搓洗头部，洗脚直至踝部。如果你们有不洁之身，应当全身沐浴。如果你们病了，或旅行，或你们中有人从外面回来，或你们与妇女有过性接触，而找不到水，那么，你们应当取洁净的沙土，搓洗脸手。真主不愿使你们受苦，但愿使你们洁净，并完成他的恩典，以便你们感谢。（《古兰经》5:6）

عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «الصلوات الخمس، والجمعة إلى الجمعة، كفارة لما بينهن، ما لم تغش الكبائر»

阿布·胡莱拉（愿真主保佑他）报道说：

先知（愿主福安之）说过，“如果能避免犯下大罪，那么每天祈祷五次，并坚持周五祈祷直到下一次周五祈祷，可以消除所犯下的（小）罪孽。”

穆斯林记录



## 第3章 小净 / 沐浴 - Wudhuu

一旦达到仪式洁净 (Tahir) 的标准, 就必须进行小净 (Wudhuu) 才能进行祈祷。本章包含三个部分: (1) 小净 (Wudhuu), (2) 塔亚穆姆 (Tayammum, 干洗), 以及 (3) 导致小净无效的行为。

### 1. (小净 / 沐浴) - Wudhuu

小净 (wudhuu) 是穆斯林在身体和精神上做好迎接真主 (swt) 祈祷的准备。它要求按照真主 (swt) 及其使者 (愿主福安之) 的命令, 按照特定的顺序清洗身体的特定部位。真主 (swt) 在《古兰经》中说道:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى  
الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ

信道的人们啊! 当你们起身祈祷的时候, 你们应当洗脸, 以及从前臂到肘部的洗脸, 擦头, 洗脚到踝部。《古兰经》5:6)

先知 (愿主福安之) 曾说过;

未进行小净 (wudhuu) 的人的祈祷无效。

(伊本·马贾、阿布·达乌德等人录制)

### 如何进行小净 (Wudhuu)

首先, 在心中发愿, 通过洗净身体, 去除身体的不净。然后说:

بِسْمِ اللّٰهِ

(Bismillah, 意思是“以真主的名义”)



然后按照以下 2 页中演示的 8 个步骤进行操作。





5

清洗手臂至肘部(含肘部)三次,确保覆盖到手指之间的区域。先清洗右臂,然后清洗左臂。



6

用两只湿手从前至后擦拭头部一次。



7

用湿手指擦拭耳朵内部,同时用拇指擦拭耳垂后部。只需擦拭一次。



8

清洗脚部(包括脚踝)三次,确保清洗到脚趾间和脚底。先清洗右脚,然后清洗左脚。



这八个步骤完成了小净的程序。此时，你可以念诵以下祷词：

أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ  
اللَّهُمَّ اجْعَلْنِي مِنَ التَّوَّابِينَ وَاجْعَلْنِي مِنَ الْمُتَطَهِّرِينَ

Ash'hadu an laa ilaha illa Llah wa ash'hadu anna Muhammadan rasuulu Llah. Allahumma j'alni mina ttawwabin wa j'alni mina lmutatahirin.

我作证除真主外，绝无应受崇拜的神灵，穆罕默德是真主的使者，真主啊，让我成为不断忏悔和净化自己人之一。

## 关于小净的要点

- 确保水能冲洗到所有需要清洗的部位。但不要过度用水，也不要过度冲洗身体部位超过三次，从而造成浪费
- 如果在洗净时化妆或者使用其他化妆品，导致皮肤或指甲无法接触到水，则洗净是无效的。??
- 如果伤口或鼻孔持续出血，应遮盖患处以止血，然后进行小净和祈祷。此原则也适用于月经周期外出血的女性。
- 小净只能用纯净水进行，例如自来水、雨水、河水、井水、泉水、海水、雪水和冰雹水。混合了肥皂、藏红花、鲜花等纯净元素的水也适合用于小净。
- 不能使用被不纯元素污染的水或混有污染或损害水的味道、颜色或气味的元素的水进行沐浴。



## 2. 塔亚穆姆(干沐浴)

塔亚穆姆是净化身体、仪式和用洁净的泥土(沙子或尘土)进行沐浴的方法。以下情况可进行塔亚穆姆:

a. 没有水。真主在《古兰经》中说;

وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِّنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَمَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَفُورًا

如果你们患病,或旅行,或从地方上厕所,或与女人发生性关系,而找不到水,你们就用洁净的泥土擦脸和手。真主确是至赦的,确是至宥的。《古兰经》4:43)

b. 因极度寒冷、病情加重、康复延迟等原因无法用水。

c. 可用的水是供饮用的。



要进行 塔亚穆姆,首先要有意图,然后说:‘Bismillah’,然后按照以下两个步骤进行:

**步骤 1:**用手掌拍打干净的土壤,抖掉松散的泥土,然后像沐浴时一样擦拭脸部一次。



**第二步:**再次用手掌拍打干净的泥土,抖掉松散的泥土,然后用左手掌从指尖到手腕擦拭右手背。然后用右手掌从指尖到手腕擦拭左手背。



## 关于小净的圣训

عن ابنِ عَمَرَ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهُ قَالَ: مَنْ تَوَضَّأَ عَلَى طَهْرٍ كَتَبَ اللهُ لَهُ بِهِ عَشْرَ حَسَنَاتٍ

据伊本·奥马尔 (Ibn Umar) 叙述,先知穆罕默德曾说:“凡在纯洁的状态下进行小净的人,真主都会为他记下十项功德。”(提尔米济记录)

حَدَّثَنَا عَمْرُ بْنُ سَعِيدٍ بْنِ الْعَاصِ، قَالَ كُنْتُ عِنْدَ عُثْمَانَ فَدَعَا بِطَهْوَرٍ فَقَالَ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ ” مَا مِنْ أَمْرٍ مُسْلِمٍ تَحْضُرُهُ صَلَاةٌ مَكْتُوبَةٌ فَيُحْسِنُ وُضوءَهَا وَخُشُوعَهَا وَرُكُوعَهَا إِلَّا كَانَتْ كَقَارَةٍ لِمَا قَبْلَهَا مِنَ الذُّنُوبِ مَا لَمْ يُؤْتِ كَبِيرَةً وَذَلِكَ الدَّهْرُ كُلُّهُ “

阿姆鲁·本·赛义德·本·阿斯传述:我当时和奥斯曼在一起,他叫人拿来净水,说道:我听到安拉的使者(愿主福安之)说:到了规定的礼拜时间,如果任何穆斯林好好地洗净身体,以谦卑和鞠躬的方式祈祷,那么只要他没有犯下大罪,这就可以弥补他过去的罪过;这适用于任何时候。(穆斯林记录)

رَأَى رَسُولُ اللَّهِ - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - رَجُلًا يَتَوَضَّأُ فَقَالَ  
“ لَا تُسْرِفْ لَا تُسْرِفْ ”

“安拉的使者(愿主福安之)看见一个人在洗小净,便说道:‘不要过度用水,不要过度用水。’”(伊本·马哲记录)



### 3. 违反小净的行为

完成小净后, 一个人的身心都处于纯洁的状态, 可以站在真主(愿主福安之)面前祈祷。以下行为会破坏这种纯洁的状态, 因此需要重新进行小净:

1. 任何来自私处的排泄物(尿液、粪便、气体、精液和前列腺液)。
2. 消除意识的睡眠。
3. 因任何原因失去意识。
4. 用裸手触摸任何性器官。
5. 接触杂质(Najasa, 参见第 2 章第 1 项)
6. 流血(但请参阅上文“净身要点”C项)
7. 呕吐
8. 从事任何违反伊斯兰教法的行为, 例如诽谤他人、说谎、说空话等



## 第四章——萨拉(祈祷)

本章包含四个部分：(1) 祈祷的种类，(2) 祈祷的时间，(3) 如何进行祈祷，以及(4) 无效祈祷的行为。

### 1. 祈祷的种类

伊斯兰祈祷(Salaa)涉及以下一系列姿势



站立、鞠躬和两次叩头组成一个循环，阿拉伯语中称为“Raka‘a”。祈祷有多种类型，每种类型的“Raka‘as”数量也不同。下表列出了各种祈祷类型及其对应的“Raka‘as”。



## 每日祈祷的义务

|   | 祈祷             | 拜礼 |
|---|----------------|----|
| 1 | 黎明祈祷 (Fajr)    | 2  |
| 2 | 中午祈祷 (Dhuhr)   | 4  |
| 3 | 下午祈祷 (Asr)     | 4  |
| 4 | 黄昏祈祷 (maghrib) | 3  |
| 5 | 夜间祈祷 (Isha)    | 4  |
| 6 | 周五祈祷           | 2  |

## 推荐的祈祷 (Sunan)

|   | 祈祷        | 拜礼 |
|---|-----------|----|
| 1 | 黎明前祈祷     | 2  |
| 2 | 中午祈祷后     | 2  |
| 3 | 黄昏祈祷后     | 2  |
| 4 | 夜间祈祷后     | 2  |
| 5 | 夜祷后的“维特尔” | 3  |

### 笔记

1. 夜祷后进行“威特尔” (al-Witr)。可以在黎明前 (即黎明祈祷开始前) 的任何时间进行。
2. 周五祈祷取代了晌礼 (Dhuhr)，是当地社区所有男性居民的义务。因此，如果错过周五祈祷，则必须进行晌礼 (Dhuhr)。妇女、旅行者和病人无需参加周五祈祷 (即，他们可以进行正常的晌礼)。周五祈祷以布道 (Khutbah) 开始，然后进行周五祈祷的两拜 (Raka'as)。周五祈祷只能在集体祈祷中进行，之后可以选择单独进行两拜或四拜。
3. 还有许多其他类型的祈祷，例如斋月泰拉威祈祷、开斋节祈祷、葬礼祈祷等等。这些祈祷的详情，请参阅相关的祈祷书籍。



## 2. 祈祷的时间

每天必须进行五次祈祷, 具体时间如下:

|                |                           |
|----------------|---------------------------|
| 黎明祈祷 (Fajr)    | 从黎明到日出                    |
| 中午祈祷 (dhuhr)   | 当太阳刚过子午线, 直到晡礼开始          |
| 下午祈祷 (asr)     | 当物体的影子长度与物体的高度相同时, 直到日落开始 |
| 黄昏祈祷 (maghrib) | 日落之后直到暮色消失                |
| 夜间祈祷 (isha)    | 当暮色刚刚消散至半夜                |

所有清真寺均会显示祈祷时间。此外, 安卓和 iOS 手机应用程序也提供全球各城市祈祷时间的显示。

以下时间不允许祈祷:

1. 日出时, 即太阳开始升起直至完全升到地平线以上。
2. 当太阳位于子午线时 (即正好在头顶上方, 直到向西倾斜)。
3. 日落期间 (即从日落开始, 直到太阳完全消失在地平线上)。

以下情况的祈祷也是不被允许的:

- a. 做完黎明祈祷 ‘Fajr’ 之后, 直到太阳完全升起, (葬礼祈祷等必要的祈祷除外)
- b. 做完下午的祈祷 ‘Asr’ 之后, 直到日落, (葬礼祈祷等必要的祈祷除外)。



### 3. 如何进行祈祷

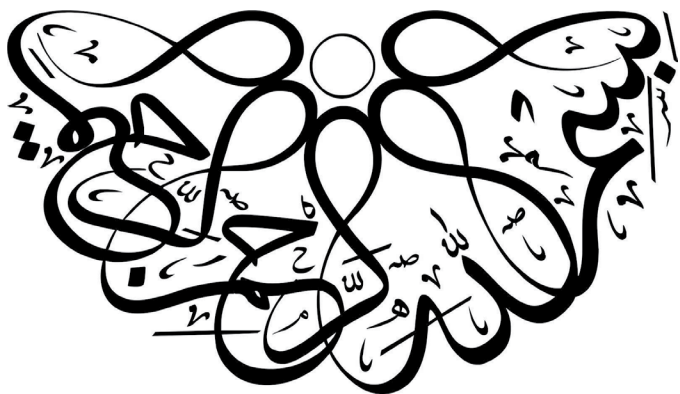
第九章详细介绍了每日五次祈祷和可选祈祷的具体步骤。所有祈祷均面向麦加城内的天房 (Ka‘abah) 进行。这个面向天房的总体方向称为“朝拜方向” (Qiblah)。安卓和iOS系统均提供手机应用程序,可显示任意位置的朝拜方向。

### 4. 使祈祷无效的行为。

有两类行为会使萨拉 (Salaa) 无效;(a) 与精神状态有关的行为,即内在状态,(b) 身体行为。

#### A. 与心理状态有关的行为

1. 改变祈祷的意图。例如,将祈祷类型从义务祈祷改为可选祈祷。
2. 因短暂睡眠(打瞌睡)或昏厥而失去意识。这是因为精神集中是祈祷的先决条件。
3. 过度且故意地关注与祈祷无关的问题。



## B. 身体行为

a. 忽略以下任何一项祈祷的基本行为(或支柱)：

1. 意图(Niyya)
2. 祈愿(开始祈祷的呼唤)
3. Takbiratul Ihram(祈祷开始时念诵“Allahu Akbar”)
4. 专注力(精神高度集中)
5. 在所有 Raka ‘as 中诵读《开端章》
6. 鞠躬(Ruku)
7. 叩头(Sujud)
8. 坐(Tashahud)
9. At-Taslim(最后说“salaamu alaykum warahmatu llah”)

b. 祈祷期间吃喝。

c. 谈论任何与祈祷无关的话题。

d. (自愿地)微笑并在祈祷中大笑。

e. 频繁进行与祈祷无关的动作。

f. 任何使小净无效的事情



## 第五章——第五章 集体祈祷

(读完第 4 章和第 9 章后再阅读本章)

### A. 集体祈祷与个人祈祷的区别：

1. 单独祈祷时，需要诵念“伊卡玛”（详见第九章）。集体祈祷时，由“穆阿丁”（Muadhin）代表其他所有人诵念“伊卡玛”。（女性在所有祈祷中无需诵念“伊卡玛”）。
2. 独自祈祷时，你会默念所有内容。集体祈祷时，你会听到伊玛目大声诵读以下内容：
  - a. 最初的“Allahu Akbar”（阿拉伯语 Takbiratul Ihram）。
  - b. 在两次“Raka‘as”的第一次中诵读《开端章》（除午间祈祷（Dhuhur）和下午祈祷（Asr）外，这些祈祷都是默诵的）。
  - c. 在《开端章》之后，在两遍诵读中的第一遍诵读《古兰经》（对于需要诵读《古兰经》的祈祷而言）。
  - d. 鞠躬、叩头、坐下、站立时说 ‘Allahu Akbar’ 。
  - e. 从鞠躬姿势站立时说 ‘Samia Llahu Limanhamida’ 。
  - f. 当伊玛目结束祈祷时，说“Salaam Alaykum Warahmatullah”。

你要默默地重复伊玛目说的话，但在 ‘c’ 中你不背诵古兰经章节（只听），而在 ‘e’ 中你不重复伊玛目说的话，但你站起来后说 ‘Rabbana Walaka l’ Hamd’ 。

3. 当你独自祈祷时，在需要诵读《开端章》和《古兰经》的礼拜中，你要默诵《开端章》和《古兰经》；在集体祈祷中，你只需默诵《开端章》，然后聆听伊玛目诵读《古兰经》。



## B. 如何参加集体祈祷

如果您迟到了，发现集体祈祷已经开始，您可以加入祈祷，并在伊玛目结束祈祷时念诵“*As-Salaamu Alykum Warahmatu'llah*”（愿主福安之）来弥补您错过的祈祷。以下两个示例演示了如何加入集体祈祷。

### 实施例 1

夜礼 (Isha) 时，你发现伊玛目正在诵读第二拜的《开端章》。请按以下方式加入拜功：

1. 诵念 Tawjih。
2. 说 ‘Allahu Akbar’
3. 说 “Audhu Billahi Mina Shaytani Rrajim”。
4. 跟随伊玛目诵读《开端章》。
5. 聆听伊玛目在《开端章》之后朗诵《古兰经》。
6. 跟随伊玛目直至祈祷结束。
7. 当伊玛目结束祈祷时，站起来，但不要说 “Allahu Akbar”
8. 诵读《开端章》然后诵读《古兰经》。
9. 行鞠躬、叩头礼，然后站立。
10. 您现在正处于加入祈祷的阶段。
11. 坐下，不要说 “Allahu Akbar”。
12. 以 “As-Salaamu Alykum Warahmatu’ llah” 结束祈祷。

### 实施例 2

晌礼 (Dhuhr) 期间，您发现伊玛目正在做第一礼。请按以下方式参加祈祷：



1. 诵念 Tawjih。
2. 说 "Allahu Akbar "。
3. 说 "Audhu Billahi Mina Shaytani Rrajim"。
4. 坐下并跟随伊玛目直至祈祷结束。
5. 当伊玛目结束祈祷时，站起来，但不要说““Allahu Akbar””。
6. 诵念《开端章》，鞠躬、叩头、站立（这是第一礼 Raka ‘a）。
7. 诵念《开端章》，鞠躬、叩头、坐下（这是第二次 Raka ‘a）。
8. 您现在正处于加入祈祷的阶段。
9. 如果你在加入祈祷时念诵了第一句“塔希亚特”，请在结束祈祷时念诵“As-Salaamu Alykum Warahmatu’ llah”。如果你在加入祈祷时没有念诵第一句“塔希亚特”，请在结束祈祷后念诵。

你可以随时加入集体祈祷，并以类似示例中所示的方式弥补你错过的部分。关键在于跟随伊玛目完成祈祷，然后弥补你错过的部分。



## 关于集体祈祷的圣训

قَالَ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ  
مَنْ صَلَّى الْعِشَاءَ فِي جَمَاعَةٍ فَكَأَنَّمَا قَامَ نِصْفَ اللَّيْلِ وَمَنْ صَلَّى  
الصُّبْحَ فِي جَمَاعَةٍ فَكَأَنَّمَا صَلَّى اللَّيْلَ كُلَّهُ

安拉的使者(愿主福安之)说:谁在集体中守宵礼(Isha),就如同礼拜到半夜;谁在集体中礼晨礼(Fajr),就如同礼拜了一整夜。

(穆斯林和提尔米济记录)

عَنْ عَثْمَانَ بْنِ عَفَّانَ، قَالَ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ  
« مَنْ تَوَضَّأَ لِلصَّلَاةِ فَأَسْبَغَ الوُضُوءَ ثُمَّ مَشَى إِلَى الصَّلَاةِ الْمَكْتُوبَةِ فَصَلَّاهَا  
مَعَ النَّاسِ أَوْ مَعَ الْجَمَاعَةِ أَوْ فِي الْمَسْجِدِ غَفَرَ اللَّهُ لَهُ ذُنُوبَهُ »

据记载,奥斯曼·本·阿凡(Uthman Ibn 'Affan)说:“我听到真主的使者(愿主福安之)说:谁正确履行小净,然后步行参加规定的祈祷,并和人们一起祈祷,或和会众一起祈祷,或在清真寺内祈祷,真主将宽恕他的罪过”。

(由纳萨伊记录)



## 第六章——与妇女相关的问题

关于塔哈拉 (Tahara, 净化) 和萨拉 (Salaa, 祈祷) 的男女共通事项, 本书已在多个章节中讨论。本章将讨论女性特有的问题。

1. 女性在月经期间或产后出血期间无需进行祈祷 (Salaa) (或斋戒)。
2. 一旦注意到月经停止或产后出血的迹象, 妇女就必须进行仪式沐浴并回到“Tahara”状态, 即使这些迹象发生在通常的月经或产后出血之前。
3. 当女人恢复纯洁状态 (Tahara) 时, 她不必弥补月经期间或产后出血期间错过的祈祷。
4. 出血量在3至10天之间, 视为月经。如果出血量少于三天, 则不视为月经。来月经者应进行沐浴仪式并开始祈祷。此外, 在这种情况下, 还必须补做未做的祈祷。
5. 月经周期因人而异。月经周期的计算方式为从月经开始的那个小时到第二天的同一个小时。例如, 如果月经开始于上午9点, 那么第二天上午9点算一天。
6. 当注意到月经结束的常见迹象 (如干燥或白色乳状分泌物) 时, 应该进行沐浴仪式, 然后恢复祈祷。
7. 如果月经超过 10 天或产后出血超过通常的 40 天, 妇女应该进行沐浴仪式并恢复祈祷。



8. 月经规律的女性,如果经血持续超过正常经期,则应等待两天(48小时)后再进行仪式沐浴;如果持续出现分泌物,则应等待一天(24小时)后再进行仪式沐浴。例如,如果女性的正常经期为六天,如果经血持续,则应在第八天结束时进行仪式沐浴;如果持续出现分泌物,则应在第七天结束时进行仪式沐浴。对于月经不规律和初次月经的女性,则适用十天规则(上文第7点)。
9. 月经前发生的分泌物不被视为月经。
10. 月经结束后的24小时内,如果出现分泌物,则视为月经。如果在24小时内出现月经结束的迹象,则应进行仪式沐浴。
11. 未成年人(阴历9岁以下,阳历8½ 岁以下)和已进入更年期的妇女的出血不被视为经血。她们无需沐浴,即可继续祈祷。
12. 月经或产后出血后进行沐浴仪式时,女性必须解开辫子,以便彻底清洗头发。然而,性交后无需解开辫子。彻底清洗辫子,确保水到达头皮即可。
13. 女性可以参加清真寺的集体祈祷。然而,先知(愿主福安之)曾说过:“女性在家中祈祷更有功德。”尽管如此,如果她参加集体祈祷,必须遵守适当的着装规定,不得佩戴任何装饰品。



## 第七章 伊斯兰教法不同解释学派对祈祷的差异

伊斯兰教法、习俗和崇拜形式源于《古兰经》以及真主最后一位使者穆罕默德(愿主福安之)的教诲。伊斯兰教法的解释学派各有不同。这些不同的学派,也被称为“教派”(Madhahib),在法律的基本原则以及伊斯兰教习俗和崇拜的要求上并无二致。它们之间的差异仅在于一些具体细节,这主要源于对《古兰经》中某些经文和先知教义的解读差异。

世界各地的穆斯林都遵守相同的每日礼拜,并遵循相同的礼拜基本要求。然而,由于上述原因,礼拜的细节及其前提条件存在差异。以下列举了一些差异的具体表现:

1. 开始小净净礼时说“Bismillah”。
2. 在念诵开场 Takbiratul Ihram 时以及鞠躬之前和之后举起双手。
3. 在 Takbiratul Ihram 之后或之前念 Tawjih。
4. 站立时双手交叉放在胸前。
5. 在中午 (Dhuhr) 和下午 (Asr) 祈祷的第一和第二个“Raka‘a”中,在《开端章》之后诵读《古兰经》经文。
6. 在祈祷中说出祈求(Qunut)。
7. 伊玛目诵读完《开端章》后,说“阿敏”。

这些变化并不否定祈祷的本质及其要求。重要的是坚持每日祈祷,以遵守真主的诫命并保持我们的神性意识。遵循你所在社区的、符合《古兰经》真实可靠来源以及先知(愿真主赐福于他)教诲的法律流派是明智之举。



لَيْسَ الْبِرَّ أَنْ تُوَلُّوا وُجُوهَكُمْ قِبَلَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ وَلَكِنَّ الْبِرَّ  
 مَنْ ءَامَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَالْمَلَائِكَةِ وَالْكِتَابِ وَالنَّبِيِّينَ وَءَاتَى  
 الْمَالَ عَلَى حُبِّهِ ذَوِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسْكِينِ وَابْنَ السَّبِيلِ  
 وَالسَّائِلِينَ وَفِي الرِّقَابِ وَأَقَامَ الصَّلَاةَ وَءَاتَى الزَّكَاةَ وَالْمُؤْتُونَ  
 بِعَهْدِهِمْ إِذَا عَاهَدُوا وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ  
 أُولَئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ

你们面向东方或西方，这并非正义；正义在于：信仰真主、末日、天使、经典和使者；出于爱慕真主而施舍你们的财产，救济你们的亲属、孤儿、贫民、旅人、恳求的人，以及奴婢的赎金；谨守拜功，定期施舍；履行你们所订立的契约；在痛苦、逆境和一切恐慌中，保持坚定和忍耐。这才是真理的民众，敬畏真主的民众。（《古兰经》2:177）



## 第8章 杂项和礼仪

以下是与祈祷有关的推荐行为、礼仪和问题。

### 准备祈祷

在做祈祷之前，先去洗手间方便一下，并处理好所有紧急事务，这样才能保持轻松的状态。这有助于你在做祈祷时保持警觉和专注。做祈祷的关键要求之一是在做祈祷时保持谦卑和专注。真主是唯一的说：

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ \* الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ \*

信道的、谨守礼拜的，确是成功的。(《古兰经》23:1-2)

### 着装要求

真主命令我们在祈祷时要穿着得体；

يَبْنَیْ ءَادَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ

阿丹的子孙啊！你们在每座清真寺里（即每次祈祷时）都要佩戴装饰品。(《古兰经》7:31)

着装应遮盖所有私密部位（‘Awrah’）。虽然‘Awrah’的定义是指从肚脐到膝盖以下的身体部位，但男士的着装应得体、得体，以符合我们在祈祷中对真主（swt）的敬重和尊重。女士的着装则应遮盖全身，除了脸和手。紧身或透明的衣服也不适合男士和女士穿着。此外，男士任何时候都不得佩戴金饰或丝绸。



## 集体祈祷

对于男性来说，每日五次的义务祈祷必须集体进行，除非有不可抗力的原因，例如疾病、极端天气、担心自身安全等。先知（愿主福安之）曾说过：“集体祈祷比独自祈祷的益处大二十七倍。”<sup>1</sup>

妇女没有义务集体祈祷。

## 选择性祈祷 [Sunnah (单数), Sunan (复数)]

圣训祈祷，即自愿祈祷，是在五项主命祈祷之外进行的祈祷，其目的是获得更大的回赐并更接近真主。除了第四章第一部分提到的祈祷外，还有其他类型的圣训祈祷：

- ◇ 进入清真寺时，要行两声“Raka ‘as”（拜谒）。这项祈祷圣行被称为“Tahiyyatul Masjid”（清真寺问候）。
- ◇ 日出后至正午前，太阳接近子午线时，进行两至四次拜。这被称为“头哈”（Dhuha）拜。
- ◇ 夜间祈祷（Isha）之前进行两到四次“Raka ‘as”祈祷。
- ◇ 两次或两次以上“Raka ‘as”深夜祈祷（称为 Qiyamul Layl）。

自选祈祷以两遍“Raka ‘as”的顺序进行。它们可以在清真寺、家中或其他地方进行。然而，先知（愿主福安之）建议我们在家中的一些自选祈祷。

---

<sup>1</sup> 这句先知言论被阿拉·拉比伊 (Ar-Rabi ‘i)、布哈里 (Bukhari)、伊本·马哲 (Ibn Majah) 等人记录下来。



## 旅行时的祈祷

旅行时，您需要将正午 (Dhuhr)、午后 (Asr) 和夜间 (Isha) 的四次“Raka'as”祈祷缩短为两次。黎明 (Fajr) 和黄昏 (Maghrib) 的祈祷保持不变。缩短四次祈祷后，您只需进行前两次祈祷，然后诵读完整的“Tahiyat”。

你也可以组合祈祷：(a) 缩短的晌礼 (Dhuhr) 和随后的晌礼 (Ashr)，可在晌礼至晚礼 (Maghrib) 之前的任何时间连续进行；(b) 昏礼后，缩短的宵礼 (Isha)，可在晚礼 (Maghrib) 至午夜之间的任何时间连续进行。组合祈祷时，除了奇数祈祷 (Witr) 外，无需进行其他可选祈祷 (Sunan)。

旅行期间，您没有义务进行周五祈祷 (即，您可以进行中午祈祷-Dhuhr)。

## 病人的祈祷

根据病情，病人可享受以下优惠：

1. 人们可以缩短或合并祈祷，就像旅行的人一样。
2. 如果无法用水沐浴，可以做 Tayammum
3. 祈祷时可以坐着或躺着，如果无法鞠躬叩头，则仅以低头的方式进行。
4. 如果无法做到上述任何一件事，人们可以通过眼睛的运动来祈祷。
5. 如果以上方法都无法实现，则应在每次祈祷时念诵 5 遍 Takbeers “Allahu Akbar”。
6. 如果以上方法仍然无法奏效，病人就不再具有祈祷的义务，因为真主不会给我们施加超出我们能力范围的负担。



## 失踪的祈祷

穆斯林必须时刻警惕地履行祈祷。真主在《古兰经》中警告过那些轻视祈祷的人；

فَوَيْلٌ لِلْمُصَلِّينَ \* الَّذِينَ هُمْ عَنْ صَلَاتِهِمْ سَاهُونَ

那些忽视祈祷的信徒有祸了。  
(《古兰经》107:4-5)

然而，如果因忘记或睡觉而错过了祈祷，则必须在记起或从睡眠中醒来后立即弥补错过的祈祷。

## 忘记部分祈祷

若您忘记了祈祷的某一部分(除了第4章第4B-a项中提到的使祈祷完全无效的必要部分)，则在祈祷结束时，在念诵 Assalam Alaykum Wa Rahmatu Llah 后，必须进行两次叩头以表忘记(Sujud as-Sahw)。



## 祈祷后的祈求

当你完成祈祷，特别是每日五次义务祈祷后，建议向真主念诵“杜阿”（du‘a）。念诵：

« أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ 3 x  
« اللَّهُمَّ أَنْتَ السَّلَامُ، وَمِنْكَ السَّلَامُ، تَبَارَكْتَ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ  
« اللَّهُمَّ أَعِنَّا عَلَى ذِكْرِكَ، وَشُكْرِكَ، وَحُسْنِ عِبَادَتِكَ  
« اللَّهُمَّ إِنَّكَ عَفُوٌّ كَرِيمٌ تُحِبُّ الْعَفْوَ فَاعْفُوعَنَّا  
« اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِكْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ كَمَا صَلَّيْتَ  
وَسَلَّمْتَ وَبَارَكْتَ عَلَى سَيِّدِنَا إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا إِبْرَاهِيمَ فِي الْعَالَمِينَ إِنَّكَ  
حَمِيدٌ مُجِيدٌ

- ◇ Astaghfiru Llah (x3)
- ◇ Allahumma anta Ssalaam, wa minka Ssalaam, Tabaarakta ya dha ljalali wa l'ikram
- ◇ Allahumma ainna ala dhikrika wa alaa shukrika wa alaa husni ibaadatika
- ◇ Allahumma innaka affuwun karimun tuhibbul afwa fa afu anna
- ◇ Allahumma ssali wassalim wa baarik ala sayyidna Muhammad, wa ala aali sayyidna Muhammad, kama sallayta wa sallamta wa barrakta ala sayyidna Ibrahim, wa ala aali sayyidna Ibrahim, fil aalamina innaka hamidun majeed

- ◇ 真主，我请求你的宽恕 (x3)
- ◇ 真主，您是和平，是和平的源泉，您是受祝福和荣耀的君王
- ◇ 真主啊，请帮助我纪念你，感谢你，并以最好的方式崇拜你。
- ◇ 真主，你是至赦的，至慈的，至爱的，求你饶恕我们
- ◇ 真主啊，求你赐予穆罕默德和他的家族神圣的恩惠、和平与祝福，如同你赐予易卜拉欣和他的家族在万民中的神圣的恩惠、和平与祝福一样，因为你是值得一切赞美的，你是永恒荣耀的



你可以用阿拉伯语或你自己的语言继续念诵其他祷词。《古兰经》包含许多祷词,可以在礼拜后或任何其他时间使用。以下是《古兰经》第二章末尾的一个例子。

رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ ، عَلَى الَّذِينَ  
مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِۦٓ وَأَعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ  
مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Rabbana laa tuakhidhna in nasina au akhta'na, Rabbana wala tahmil alayna isran kama hamaltahu ala lladhina min qablina, Rabbana wala tuhammilna maala taqata lana bih, wa a'fu anna, waghfir lana, warhamna, anta Mawlana fansurna 'ala lqawmil kaafirin

我们的主啊!如果我们忘记,或犯了迷误,求你不要责备我们。我们的主啊!求你不要使我们承受前人的重担。我们的主啊!求你不要使我们承受超过我们所能承受的重担。求你赦宥我们的罪过,求你宥我们。求你怜悯我们。你是我们的保护者,求你帮助我们对抗那些不信道的人。(《古兰经》2:286)



## 第 9 章——祈祷的分步指南

以下页面演示了礼拜的各个步骤。每种礼拜包含特定数量的“Raka ‘as”（拜），如下表所示。（步骤1至8 构成一个“Raka ‘a”）

| 祈祷           | 拜礼 | 步骤         |
|--------------|----|------------|
| 黎明 (Fajr)    | 2  | 1-16       |
| 中午 (Dhuhr)   | 4  | 1-14, 2-16 |
| 下午 (Asr)     | 4  | 1-14, 2-16 |
| 黄昏 (Maghrib) | 3  | 1-14, 8-16 |
| 夜晚 (Isha)    | 4  | 1-14, 2-16 |
| 周五祈祷         | 2  | 1-16       |
| 圣行           | 2  | 1-16       |
| 维特尔          | 3  | 1-14, 8-16 |

以下关于祈祷的说明假设个人祈祷。集体祈祷的差异，请参阅第五章。

祈祷步骤指南：

**步骤 1:** 所有祈祷中，女性无需“Iqamah”，集体祈祷时，男性也无需“Iqamah”。

**黎明祈祷 (Fajr) :** (2 'Raka'as', 步骤 1-16, 并注意以下内容)

**第二步:** 当您单独祈祷时，您可以在诵读《开端章》后诵读一段简短的《古兰经》，例如《安纳斯章》(An-Nas)、《忠诚章》(Al-Ikhlās) 或《晡礼章》(Al-Asr)。

**步骤8:** 当您单独祈祷时，您可以在诵读《开端章》后诵读一段简短的《古兰经》，例如《安纳斯章》(An-Nas)、《忠诚章》(Al-Ikhlās) 或《晡礼章》(Al-Asr)。

**步骤 14:** 背诵“Tahiyat”A 和 B, 然后继续步骤 15 和 16。



中午祈祷 (Dhuhr) 和下午祈祷 (Asr) (每次 4 'Raka'as', 步骤 1-14、2-16, 并注意以下内容)

**步骤14:** 诵念“Tahiyat”A, 然后站起来高呼“Allahu Akbar”, 并继续执行步骤2至16。第二次到达步骤14时, 诵念“Tahiyat”A和B, 然后继续执行步骤15和16。

马格里布礼拜 (3 遍, 步骤 1-14、8-16, 并注意以下内容)

**第二步:** 当您单独祈祷时, 您可以在诵读《开端章》后诵读一段简短的《古兰经》, 例如《安纳斯章》(An-Nas)、《忠诚章》(Al-Ikhlās) 或《晡礼章》(Al-Asr)。

**步骤8:** 当您单独祈祷时, 您可以在诵读《开端章》后诵读一段简短的《古兰经》, 例如《安纳斯章》(An-Nas)、《忠诚章》(Al-Ikhlās) 或《晡礼章》(Al-Asr)。

**第14步:** 诵念“Tahiyat”A, 然后站起来高呼“Allahu Akbar”, 并继续执行步骤2至16。第二次到达步骤14时, 诵念“Tahiyat”A和B, 然后继续执行步骤15和16。

夜间祈祷 (Isha) (4 Raka 'as, 步骤 1-14、2-16, 并注意以下内容)

**第二步:** 当您单独祈祷时, 您可以在诵读《开端章》后诵读一段简短的《古兰经》, 例如《安纳斯章》(An-Nas)、《忠诚章》(Al-Ikhlās) 或《晡礼章》(Al-Asr)。

**步骤8:** 当您单独祈祷时, 在诵读《开端章》后, 您还要诵读一小段《古兰经》(例如《安纳斯章》或《忠诚章》或《晡礼章》)。

**步骤14:** 诵念“Tahiyat”A, 然后站起来高呼“Allahu Akbar”, 并继续执行步骤2至16。第二次到达步骤14时, 诵念“Tahiyat”A和B, 然后继续执行步骤15和16。

周五祈祷和圣训祈祷的执行方式与黎明祈祷 (Fajr) 类似, 'Witr' 祈祷与黄昏祈祷 (maghrib) 类似, 只是当您处于第二次的第 8 步时, 您可以在背诵 Al-Fatiha 之后背诵一小段 Surah。



### 步骤 1

准备 (Isti' daad)

诵念‘伊卡麦’\*

诵念“Tawjih”\*

说：“Allahu Akbar”  
(真主至大)

说：“Audhu Billahi  
Mina  
Shaytani Rrajiym” (我  
向安拉寻求庇护，免受撒旦的排斥)

### 步骤 2

站立 (Qiyaam)

诵读：《开端章》\*

سورة الفاتحة



### 步骤 3

鞠躬 (Ruku)

说：“Subhana Rabbiya  
l' Adhim” 3 次  
(荣耀归于至大至善的真主)

سبحان ربي العظيم



鞠躬时说：“Allahu Akbar”

### 步骤 4

站立 (Qiyaam)

说：“Rabbana walaka  
l' Hamd”  
(我们的主，受赞美)

ربنا ولك الحمد



站立时说：“Samia llahu liman  
hamida”

\* 見第 41 至 44 頁



### 步骤 5

#### 第一次叩头 (Sujud)

说：“Subhana  
Rabbiyal’ Aala” 3 次  
(荣耀归于至高上帝)

سبحان ربي الأعلى



叩头后说：“Allahu Akbar”

### 步骤 6

#### 坐姿 (Julus)

保持这个姿势静默3-4秒



### 步骤 7

#### 第二次叩头 (Sujud)

说：“Subhana  
Rabbiyal’ Aala” 3 次  
(荣耀归于至高上帝)

سبحان ربي الأعلى



叩头后说：“Allahu Akbar”

### 步骤 8

#### 站立 (Qiyaam)

诵读：《开端章》

سورة الفاتحة



站立时说：“Allahu Akbar”



### 步骤 9

#### 鞠躬 (Ruku)

说：“Subhana Rabbiya  
l' Adhim” 3 次  
(荣耀归于至大至善的真主)

سبحان ربي العظيم



鞠躬时说：“Allahu Akbar”

### 步骤 10

#### 站立 (Qiyaam)

说：“Rabbana walaka l  
' Hamd”  
(我们的主, 受赞美)



站立时说：“Samia llahu  
liman hamida”

### 步骤 11

#### 第一次叩头 (Sujud)

说：“Subhana  
Rabbiyal' Aala” 3 次  
(荣耀归于至高上帝)

سبحان ربي الأعلى



叩头后说：“Allahu Akbar”

### 步骤 12

#### 坐姿 (Julus)

保持这个姿势静默3-4秒



坐下后说：“Allahu Akbar”



### 步骤 13

#### 第二次叩头 (Sujud)

说：“Subhana  
Rabbial’ Aala” 3 次  
(荣耀归于至高上帝)

سبحان ربي الأعلى



叩头后说：“Allahu Akbar”

### 步骤 14

#### 坐姿 (Juluus)

背诵：‘Tahiyat’  
التحيات



坐下后说：“Allahu Akbar”

### 步骤 15

#### 致敬 (萨拉姆)

把脸转向右边

说：Assalam Alaykum  
(愿你平安)

السلام عليكم



### 步骤 16

#### 致敬 (萨拉姆)

把脸转向左边

说：Wa Rahmatu Llah  
(伴随着真主的仁慈)

ورحمة الله



## Iqamah ▪ 伊卡马

اللَّهُ أَكْبَرُ (٤ مرات)  
أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ (مرتين)  
أَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ (مرتين)  
حَيَّ عَلَى الصَّلَاةِ (مرتين)  
حَيَّ عَلَى الْفَلَاحِ (مرتين)  
قَدْ قَامَتِ الصَّلَاةُ (مرتين)  
اللَّهُ أَكْبَرُ اللَّهُ أَكْبَرُ ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ

Allahu Akbar, Allahu Akbar (2x)  
Ash'hadu an laa illaha illa  
Llah (2x)  
Ash'hadu anna Muham-  
madan  
rasulu Llah (2x)  
Hayya alas Salaa (2x)  
Hayya alal Falah (2x)  
Qad Qaamati Salaa (2x)  
Allahu Akbar, Allahu  
Akbar  
Laa illaha illa Llah.

真主至大。(四遍)  
我作证，除真主外，绝无应  
受崇拜的。(两次)  
我作证穆罕默德是真主的  
使者。(两次)  
前来祈祷。(两次)  
来拯救吧。(两次)  
祈祷已经开始。(两次)  
真主至大。(两次)  
除真主外，绝无应受崇拜的  
神祇。8

## Tawjih (方向)

سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَبِحَمْدِكَ ، تَبَارَكَ اسْمُكَ ،  
وَتَعَالَى جَدُّكَ ، وَلَا إِلَهَ غَيْرُكَ ، إِيَّيْ وَجَّهْتُ  
وَجْهِي ، لِلَّذِي فَطَرَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ ،  
خَنِيْفًا وَمَا أَنَا مِنَ الْمُشْرِكِينَ

Subhanaka Llahumma wa  
bihamdika, Tabaaraka  
ismuka , Wa taala jadduka,  
Wala illaha ghayruka, Inni  
wajjahtu wajhiya Lilladhiy  
fatara ssamaawati wal'ardha  
hanifan wa ma'ana mina  
l'mushrikin.

荣耀颂赞全归于真主。  
您的尊名受赞颂。您的  
威严至高无上。除您外，  
绝无应受崇拜的真主。  
我面向创造天地的主宰，  
摒弃一切虚假的信条，  
信奉真正的宗教，  
我绝不是多神教徒。



## Tahiyat A (称呼A)

التَّحِيَّاتُ الْمُبَارَكَاتُ لِلَّهِ وَالصَّلَوَاتُ  
الطَّيِّبَاتُ ، السَّلَامُ عَلَيْكَ أَيُّهَا النَّبِيُّ  
وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ ، السَّلَامُ عَلَيْنَا وَعَلَى  
عِبَادِ اللَّهِ الصَّالِحِينَ ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا  
اللَّهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ

ahiyaatu lmubarakatu wa  
ssalawaatu wa ttayyibaatu,  
Assalamu alayka ayyuha  
nnabiyyu wa rahmatu llahi  
wa barakatuh , Assalamu  
alayna wa alaa ibadi llahi  
ssaalihin , Ash'hadu an la  
illaha illa Llah wa ash'hadu  
anna Muhammadan abduhu  
wa rasuluh.

一切受福的问候、祈祷  
和善行，都归于真主。  
愿你平安，先知啊。愿  
我们和真主的贤德仆人  
平安。我作证，除真主  
外，绝无应受崇拜的神  
祇；我作证，穆罕默德  
是真主的仆人和使者。

## Tahiyat B (称呼B)

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ ،  
كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ  
، وَبَارَكْتَ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ ،  
كَمَا بَارَكْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ  
فِي الْعَالَمِينَ إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ . رَبَّنَا إِنَّا  
فِي الدُّنْيَا حَسَنَةٌ وَفِي الآخِرَةِ حَسَنَةٌ وَقِنَا  
عَذَابَ النَّارِ .

Allahumma ssalli ala  
Muhammad wa alaa aali  
Muhammad kama salayta  
ala Ibrahim wa alaa aali  
Ibrahim wa barik alaa  
Muhammad wa alaa aali  
Muhammad kama barakta  
alaa Ibrahim wa alaa aali  
Ibrahim fil alamina innaka  
hamidunmajiid. Rabana  
aatina fiddunya hasanatan,  
wa filaakhirati hasanatan,  
wa qina adhaba nnaar

真主啊！求你恩泽穆罕  
默德及其家属，如同你  
恩泽易卜拉欣及其家属  
一样。求你赐福穆罕默  
德及其家属，如同你在  
万民中赐福易卜拉欣及  
其家属一样。你确是至  
赞的，确是至大的。我  
们的主啊！求你使我们在  
今世享受美物，在后  
世也享受美物，求你使  
我们免受火狱的刑罚。



## Surah Al-Fatiha 《开端章》

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ \* الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
\* مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ \* إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ  
نَسْتَعِينُ \* اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ \*  
صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ  
عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ

Bismillahi Rrahmani  
Rrahim.  
Alhamdu lillahi Rabbi  
l'aalamin , Arrahmaani  
Rrahim , Maaliki  
yaumidiin , Iyaaka na  
'abudu wa iyaka nastaiin ,  
Ihdina ssiratal mustaqiim,  
Ssiraata ladhina an'amta  
alaihim , Ghayri  
l'maghdhuubi 'alayhim  
wala dhaaliin

奉至仁至慈的真主之名 (1)  
一切赞颂全归真主, (2)  
全世界的主宰, (3) 至仁  
至慈的主, (4) 审判日的  
主宰。我们只崇拜你, 我  
们只请求你援助。(5) 求  
你指引我们走正路, (6)  
你所恩惠者的道路,  
而非那些惹你恼怒,  
也迷误者的道路。(7)

## Surah An-Nas 《安纳斯章》

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ \* مَلِكِ النَّاسِ  
\* إِلَهِ النَّاسِ \* مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ  
الْخَنَّاسِ \* الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ  
النَّاسِ \* مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ

Bismillahi Rrahmani  
Rrahim  
Kul audhu birabbi nnaas ,  
Maliki nnaas , Ilahi nnaas,  
Minsharri lwaswaasi  
lkhannaas , Alladhi  
yuwaswisu fi suduuri  
nnaas, Mina ljinnati wa  
nnaas

奉至仁至慈的真主之名

你说:我祈求人类的主  
宰和眷顾(1), 人类的君  
王(2), 人类的神(3)的  
庇护, 免受鬼崇低语者  
的邪恶(4), 他们在人类  
心中低语(5), 免受精灵  
和人类的低语(6)。



## Surah Al- Ikhlas 《忠诚章》

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ \* اللَّهُ الصَّمَدُ \* لَمْ يَلِدْ  
وَلَمْ يُولَدْ \* وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ

Bismillahi Rrahmani Rrahim,

Kul huwa Llahu Ahad , Alla-  
hu Ssamad , Lam yalid walam  
yuulad, Walam yakun lahu  
kufuwan Ahad

奉至仁至慈的真主之名

你说：他是真主，独一的，  
(1)，真主，永生的，绝对  
的，(2)，他不生产，也不  
被生产(3)，没有任何人  
能比他(4)。

## Surah Al-Asr 《晡礼章》

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
وَالْعَصْرِ \* إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ  
\* إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ  
وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ

Bismillahi Rrahmani  
Rrahim,

Wal 'Asr, Innal Insana  
lafy khusr, illa ladhina  
aamanu wa amilus salihaati,  
watawasaw bil haqqi,  
watawasaw bis sabr

奉至仁至慈的真主之名

以历世历代为证：(1) 人  
确是在亏折之中，(2) 惟  
信道且行善，并且以真  
理、忍耐、恒心互相教诲  
的人，不在此限。(3)



## 关于祈祷优先的圣训

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - « إِذَا تَوَضَّأَ أَحَدُكُمْ فَأَحْسَنَ الوُضُوءَ ثُمَّ أَتَى الْمَسْجِدَ لَا يَبْهَرُهُ إِلَّا الصَّلَاةُ لَا يُرِيدُ إِلَّا الصَّلَاةَ لَمْ يَخْطُ خَطْوَةً إِلَّا رَفَعَهُ اللَّهُ بِهَا دَرَجَةً وَحَطَّ عَنْهُ بِهَا خَطِيئَةٌ حَتَّى يَدْخُلَ الْمَسْجِدَ فَإِذَا دَخَلَ الْمَسْجِدَ كَانَ فِي صَلَاةٍ مَا كَانَتْ الصَّلَاةُ تَحْسِبُهُ » .

据传，艾布·胡莱拉说道：

安拉使者（愿主福安之）说：‘当你们中有人行小净（wudhuu）且行善时，他来到清真寺，除了祈祷别无其他目的，也不求祈祷以外的任何事物，他即使迈出一步，安拉也会提升他的地位，减轻他的一项罪孽，直到他进入清真寺。进入清真寺后，只要他等待祈祷，他就处于祈祷状态。’

（伊本·马哲记录）

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ « أَفْضَلُ الصِّيَامِ بَعْدَ شَهْرِ رَمَضَانَ شَهْرُ اللَّهِ الْمُحَرَّمُ وَإِنَّ أَفْضَلَ الصَّلَاةِ بَعْدَ الْمَفْرُوضَةِ صَلَاةٌ مِنَ اللَّيْلِ » .

阿布·胡莱拉叙述：

安拉的使者（愿主福安之）曾说：“斋月之后最优秀的斋戒是安拉的穆哈兰姆月，法定祈祷之后最优秀的礼拜是夜间祈祷。”

（艾布达伍德记录）



## 第 10 章 - 词汇表

|                     |                                      |
|---------------------|--------------------------------------|
| Al- Fatiha ▪ 开端章    | 《古兰经》第一章                             |
| Adhaan ▪ 阿丹 / 阿赞    | 祈祷的呼唤                                |
| Awrah ▪ 奥拉 / 私处     | 身体的私密部位                              |
| Dhuhr ▪ 杜尔 / 中午     | 中午祈祷。                                |
| Fajr ▪ 黎明           | 黎明祈祷                                 |
| Faridha ▪ 法里达 / 法尔德 | 义务祈祷 (或伊斯兰教中的任何强制性行动)。               |
| Imam ▪ 阿訇 / 牧师      | 带领集体祈祷的人                             |
| Iqamah ▪ 伊卡马        | 宣布集体祈祷开始的呼喊。                         |
| Isha ▪ 伊莎 / 夜晚      | 夜间祈祷                                 |
| Ka'abah ▪ 天房        | 这座立方体建筑位于麦加市的禁寺内, 通常用黑布覆盖。           |
| Khutbah ▪ 讲道        | 伊玛目在周五祈祷时 (或任何其他场合, 如两次开斋节祈祷时) 发表的布道 |
| Maghrib ▪ 马格里布 / 黄昏 | 黄昏祈祷                                 |
| Muadhin ▪ 穆阿丁 / 宣礼员 | 当祈祷时间到来时, 发出祈祷召唤的人。                  |
| Najasa ▪ 纳贾萨 / 不洁   | 血液、尿液等物理杂质。                          |
| Niyyah ▪ 意图         | 做某事时内心的意图                            |



**Qiblah** ▪ 朝拜

穆斯林祈祷时面朝的麦加天房的方向。

**Raka'a** ▪ 拉卡阿

一个祈祷周期包括站立和诵经、鞠躬和两次叩头。

**Sunnah** ▪ 圣行

可选祈祷(或伊斯兰教中的任何可选行为)。

**Surah** ▪ 古兰经

《古兰经》中的任何章节

**Tahara** ▪ 塔哈拉 / 田原

礼仪洁净的状态。

**Tarawih** ▪ 泰拉威

圣训祈祷是在斋月期间伊沙祈祷之后进行的。

**Tayammum** ▪ 塔亚穆姆 / 干沐浴

使用干净的泥土代替水来进行干沐浴。

**Witr** ▪ 维特尔

圣训祈祷包括一到三次 Raka'as, 在夜间祈祷 (Isha) 之后进行。

**Wudhuu** ▪ 小净 / 沐浴

沐浴, 即在进行任何祈祷之前清洁身体的特定部位。



# الصلاة

## باللغة الصينية



Islamic Information Center

مركز التعريف بالإسلام  
Islamic Information Center

Sultan Qaboos Grand Mosque, Muscat  
Sultanate of Oman