

萨 拉
祈 祷



新 穆 斯 林 指 南

萨拉(祈祷)

新穆斯林指南

穆哈兰姆 1447 / 2025 年 7 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

www.iicomman.com



内容

	前言	1
第 1 章。	介绍	2
第 2 章。	田原(净化)	4
	物理杂质	
	仪式上的杂质	
第 3 章。	净身 (Wudhuu)	8
	乌都	
	塔亚穆姆	
	使小净无效的行为	
第4章。	萨拉(祈祷)	16
	萨拉 (Salaa) 的类型	
	礼拜的时间	
	如何进行萨拉	
	使萨拉无效的行为	
第 5 章。	集体礼拜	21
第 6 章。	与女性相关的问题	25
第 7 章。	不同伊斯兰教法学派对萨拉 (Salaa) 的解 读差异	27
第8章。	杂项问题和礼仪	29
第9章。	萨拉的分步指南	35
第10章。	词汇表	46

前言

祈祷 (Salaa) 在伊斯兰教的礼拜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 (Salaa)。”¹ 他还说过: “在审判日, 我们首先要承担责任的就是我们的祈祷 (Salaa)。”²

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《古兰经》所言:

وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ

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

正是对真主的意识不断提醒我们对真主以及全人类的责任。因此, 礼拜 (Salaa) 在伊斯兰教中的重要性怎么强调也不为过。因此, 礼拜 (Salaa) 是新穆斯林需要学习的第一课。本书旨在为新穆斯林提供礼拜 (Salaa) 的基本要素, 以便他们能够立即开始履行伊斯兰教的这一基本支柱。之后, 本书鼓励 (实际上也是要求) 新穆斯林进一步学习有关礼拜的其他方面以及伊斯兰教的其他崇拜形式

本书涵盖了礼拜的先决条件、每日五次必修礼拜、主麻日礼拜以及每日自选礼拜 (阿拉伯语中单数为Sunnah, 复数为Sunan)。本书未涵盖其他类型的礼拜, 例如斋月泰拉威礼拜、葬礼礼拜、开斋节礼拜等等。这些礼拜的详情可参见其他关于礼拜的书籍。

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. 礼拜 (Salaa) 是伊斯兰教的第二大支柱，真主安拉 (swt)¹ 在《古兰经》的几节经文中都曾吩咐过礼拜。例如，真主安拉在《古兰经》中说道：

فَاقْبِئُوا الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَوْقُوتًا

你们应当礼拜 (Salaa)。礼拜 (Salaa) 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 (pbuh)² 说过；

信徒和非信徒的区别在于萨拉 (Salaa)；放弃萨拉的人就是不信者。

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

2. 礼拜 (Salaa) 是所有心智健全的成年穆斯林的义务，无论男女。先知 (愿主福安之) 曾说过，孩子在成年之前无需承担责任，精神病患者在恢复心智之前无需承担责任。³
3. 穆斯林必须在规定的时间每天进行五次义务祈祷 (Salaa) (有关祈祷时间，请参阅第 4 章)。
4. 要进行祈祷，您必须首先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 当提到先知的名字时，我们会说 '愿他安息' (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. 一旦处于 Tahara 状态,您必须进行洗礼才能进行祈祷 (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“萨拉”(Salaa)等礼拜之前,人们需要在心中立下意愿,并决心以服从真主 (swt) 的方式完成所有礼拜。
7. 礼拜 (Salaa) 只能用阿拉伯语进行,因为它涉及诵读阿拉伯语的《古兰经》,而礼拜 (Salaa) 及其内容是真主以阿拉伯语启示先知穆罕默德的。用任何其他语言诵读和表达礼拜 (Salaa) 的内容,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 مِلَّةَ أَبِيكُمْ 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!你们应当谨守礼拜,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）

在进行萨拉（Salaa）仪式之前，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：

萨拉的关键是净化

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

1. 物理杂质（Najasa）

进行礼拜之前，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(Najasa):

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. “尼法斯”状态:妇女产产后日语期间(通常为40天)。

清除仪式上的不洁(圣训)

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。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物理杂质接触过的身体部位。
- d. 说“Bismillah”(意思是“以真主的名义”)
- e. 按照祈祷的方式进行小净(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。



田原的要点

- a. 仪式上不纯洁的人(即不是 Tahir)不得从事以下行为:
 - 1. 祈祷
 - 2. 禁食
 - 3. 触摸《古兰经》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 مِنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَمَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ.

信道的人们啊！你们准备礼拜的时候，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。如果你们患病，或旅行，或履行职务，或与妇女性交，而找不到水，那么，你们应当取洁净的沙土或泥土，用以搓脸和手。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：

安拉的使者说：“每日五次礼拜（Salaa）和周五的礼拜可以赎清所犯的任何轻罪，只要避免犯重罪。”

穆斯林记录



第3章 wudhuu (沐浴)

一旦达到仪式洁净 (Tahir) 的标准，就必须进行小净 (Wudhuu) 才能进行礼拜。本章包含三个部分：(1) 小净；(2) 塔亚穆 (Tayammum) 以及 (3) 违反小净的行为。

1. Wudhuu

Wudhuu (净礼) 是穆斯林在身体和精神上做好迎接真主 (愿主福安之) 祈祷的准备。净礼是指按照真主 (愿主福安之) 及其使者 (愿主福安之) 的命令，按照特定顺序清洁身体的特定部位。真主在《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！当你们起身礼拜的时候，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；

未洗净礼的人的祈祷无效。

(伊本·马贾、阿布·达乌德等人录制)

如何进行小净 (Wudhuu)

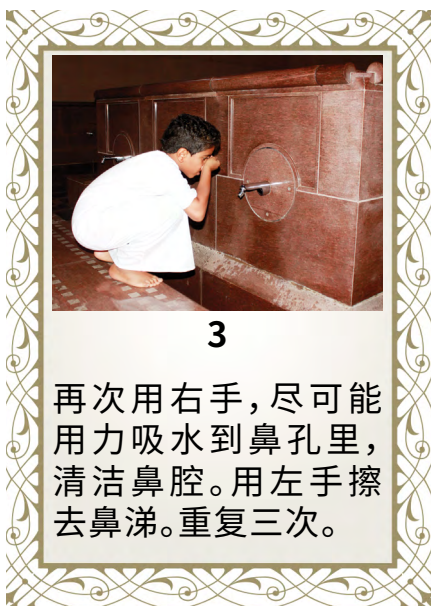
首先，在心中发愿，通过洗净身体，去除身体的不净。然后说：

بِسْمِ اللَّهِ

(Bismillah, 意思是“以真主的名义”)



然后按照以下两页中演示的 8 个步骤进行操作。





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。

关于沐浴的要点

- 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，然后进行净身和祈祷。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(Tayammum)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。在以下情况下进行塔亚穆:

a. 没有水。真主在《古兰经》中说;

وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِّنْكُم مِّنَ الْغَائِطِ أَوْ لَمَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَفُوًّا غَفُورًا

你们若患病,或行路,或从厕所回来,或与女人行淫,找不到水,然后,你们就用洁净的泥土,来擦你们的脸和手。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。



要履行 Tayammum, 首先要有意图, 然后说“Bismillah”, 然后遵循以下两个步骤:

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·欧麦尔 (Ibn Umar) 叙述,先知曾说:“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 عُمَرُ بْنُ سَعِيدٍ بْنِ الْعَاصِ، قَالَ كُنْتُ عِنْدَ عُثْمَانَ فَدَعَا بِطَهْرٍ فَقَالَ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ ” مَا مِنْ أَمْرٍ مُسْلِمٍ تَحْضُرُهُ صَلَاةٌ مَكْتُوبَةٌ فَيَحْسِنُ وُضْوءَهَا وَخُشُوعَهَا وَزُكُوعَهَا 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礼拜,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 “

“安拉的使者看见一个人在洗小净,就说:‘不要过度用水,不要过度用水。’”(伊本·马哲记录)



3. 使小净无效的行为

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 - 礼拜

本章包含四个部分：(1) 礼拜的种类，(2) 礼拜的时间，(3) 如何礼拜，以及(4) 无效礼拜的行为。

1. 萨拉 (Salaa) 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”。礼拜有多种类型，每种类型的“Raka ‘a”次数也不同。下表列出了礼拜的类型及其对应的“Raka ‘a”。



每日必修祈祷

	祷告	拜礼
1	黎明祈祷 (Fajr)	2
2	中午祈祷 (Dhuhr)	4
3	傍晚祈祷 (Asr)	4
4	傍晚祈祷 (maghrib)	3
5	夜间祈祷 (Isha)	4
6	周五祈祷	2

推荐的祈祷 (圣训)

	祷告	拜礼
1	黎明前祈祷	2
2	午间祈祷后	2
3	晚间祈祷后	2
4	夜间祈祷后	2
5	威特尔 (夜间祈祷后)	3

笔记

1. 奇礼是在夜礼之后进行的。可以在黎明前 (即晨礼/fajr 开始之前) 的任何时间进行。
2. 周五礼拜取代了晌礼, 是当地所有男性居民的义务。因此, 如果错过了周五礼拜, 则必须进行晌礼。妇女、旅行者和病人无需参加周五礼拜 (即, 他们可以进行正常的晌礼)。周五礼拜以布道 (呼图白) 开始, 然后进行周五礼拜的两拜。周五礼拜只能集体进行, 之后可以选择进行两拜或四拜。
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
午间祈祷 (dhuhr)	当太阳刚过子午线, 直到晡礼开始
午后祈祷 (asr)	当物体的影子长度与物体的高度相同时, 直到日落开始
晚祷 (maghrib)	日落之后直到暮色消失
夜祷 (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 系统均有手机应用程序, 可显示全球所有城市的祈祷时间。

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. 晨礼后, 直至太阳完全升起为止 (葬礼等必要祈祷除外)
- b. 晡礼后至日落为止 (葬礼等必要祈祷除外)。



3. 如何进行礼拜

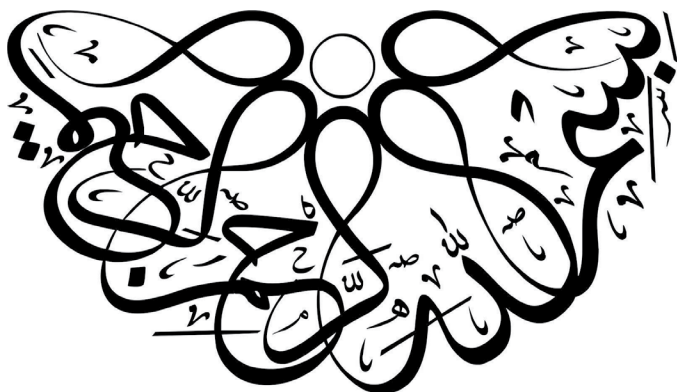
第九章详细介绍了每日五次礼拜和可选礼拜的具体步骤。所有礼拜均面向麦加天房 (Ka 'abah) 的方向进行。这个面向天房的方向称为“朝拜方向” (Qiblah)。安卓和iOS系统均有手机应用程序,可在任何位置显示朝拜方向。

4. 使礼拜无效的行为。

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. 与精神状态有关的行为

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. 身体动作

a. 忽略以下任何祈祷的基本行为(或支柱)：

1. 意图(Niyya)
2. 祈愿(开始祈祷)
3. Takbiratul Ihram (祈祷开始时念诵“Allahu Akbar”)
4. 专注力(精神高度集中)
5. 在所有的礼拜中背诵开端节 (Al-Fatiha)
6. 鞠躬(Ruku)
7. 叩头(Sujud)
8. 坐着(Tashahhud)
9. At-Taslim(最后说“salaamu alaykum warahmatu llah”)

b. 祷告时吃东西或喝水。

c. 谈论任何与祷告无关的事情。

d. 在祷告中微笑(自愿)和大笑。

e. 频繁进行与祷告无关的动作。

f. 任何使小净无效的事情



第五章——集体礼拜

(读完第 4 章和第 9 章后再阅读本章)

A. 集体礼拜与个人礼拜的区别：

1. 单独祈祷时，需要诵读伊卡迈（详见第九章）。集体祈祷时，穆阿丁代表其他所有人诵读伊卡迈。（女性在所有祈祷中无需诵读伊卡迈）。
2. 独自礼拜时，你会默念所有内容。集体礼拜时，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. 在前两拜中诵读《开端章》，但中午（Dhuhr）和傍晚（Asr）的礼拜除外，因为这些礼拜是默诵的。
- c. 在前两遍《开端章》之后诵读《古兰经》（对于需要诵读《古兰经》的礼拜）。
- 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. 当伊玛目结束礼拜时说 ‘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. 单独礼拜时，如需诵读《开篇章》和《古兰经》，则默诵《开篇章》和《古兰经》。集体礼拜时，只需默诵《开篇章》，然后听伊玛目诵读《古兰经》。



B. 如何参加集体礼拜

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

实施例 1

在宵礼中，你会发现伊玛目在第二拜诵《开端章》。请按如下方式加入礼拜：

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. 聆听伊玛目诵读《开端章》之后的章节。
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》和《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

在晌礼中，你发现伊玛目正在第一次坐下。请按以下方式加入礼拜：



1. 诵念 Tawjih。
2. 说‘真主至大’。
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“真主至大”。
6. 诵念《开端章》，鞠躬、叩头、站立（这是第一礼）。
7. 诵念《开端章》，鞠躬、叩头、坐下（这是第二遍）。
8. 您现在正处于加入祈祷的阶段。
9. 如果您在加入礼拜时成功诵读了第一段塔希亚特，请在结束礼拜时念诵“As-Salaamu Alykum Warahmatu’ llah”。如果您在加入礼拜时未能诵读第一段塔希亚特，请在结束礼拜后念诵。

您可以随时加入集体礼拜，并以与示例中类似的方式弥补您错过的部分。关键在于跟随伊玛目完成礼拜，然后弥补您错过的部分。



关于集体祈祷的圣训

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

安拉的使者说：谁集体做夜礼 (isha)，就如同礼拜至半夜；谁集体做晨礼 (Fajr)，就如同礼拜了一夜。

(穆斯林和提尔米济记录)

عَنْ عُثْمَانَ 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·阿凡说道：“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礼拜，并和人们一起礼拜，或和会众一起礼拜，或在清真寺内礼拜，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不需要进行萨拉 (或禁食)。
2. q妇女一旦发现月经停止或产后出血的迹象, 必须立即进行仪式沐浴并返回塔哈拉州, 即使这些迹象发生在正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, 并开始礼拜。此外, 在这种情况下, 还必须补回错过的礼拜。
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. 当人们注意到月经结束的常见迹象 (干燥或白色乳状分泌物) 时, 应该进行沐浴仪式并恢复祈祷。
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岁以下或阳历8岁半以下)和已绝经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 不同伊斯兰法学派对礼拜的差异

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. 开始净礼拜时说“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. 在午间礼拜（Dhuhr）和午后礼拜（Ashr）的第一和第二次诵读《开端章》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”。

这些变化并不否定礼拜的本质及其要求。重要的是坚持每日礼拜，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）教诲的教法学派是明智之举。



لَيْسَ الْبِرُّ أَنْ تُولُوهَا وَجُوهَكُمْ قَبْلَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ وَلَكِنَّ الْبِرَّ
 مَنْ ءَامَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَآلَمَ بِكُتُبِ اللَّهِ وَآتَى
 الْمَالَ عَلَى حُبِّهِ ذَوِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسْكِينِ وَابْنَ السَّبِيلِ
 وَالسَّائِلِينَ وَفِي الرِّقَابِ وَأَقَامَ الصَّلَاةَ وَآتَى الزَّكَاةَ وَالْمُوفُونَ
 بِعَهْدِهِمْ إِذَا عَاهَدُوا وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ
 أُولَٰئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا وَأُولَٰئِكَ 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

以下是与进行祈祷 (Salaa) 有关的推荐行为、礼仪和问题。

准备祈祷

在做礼拜之前，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。这有助于你在做礼拜时保持警觉和专注。做礼拜的关键要求之一是在做礼拜时保持谦卑和专注。真主说：

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；

يَبْنَىٰءَادَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ

阿丹的子孙啊！你们每逢礼拜，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，每日五次的义务礼拜必须集体进行，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：“集体礼拜比独自礼拜的益处大二十七倍。”¹

妇女没有义务集体祈祷。

选择性祈祷 [Sunnah (单数), Sunan (复数)]

可选祈祷或自愿祈祷是在每天必须进行的五次祈祷之外进行的，目的是获得更多的奖励并更接近真主。

除了第 4 章第 1 节中已经提到的之外，还有以下其他类型的可选祈祷：

- ◇ 进入清真寺时，要行两拜礼。这项圣行被称为“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。
- ◇ 伊莎礼拜前进行两到四次 Raka‘as。
- ◇ 两次或两次以上的 Raka‘as 深夜祈祷（称为 Qiyamul Layl）。

自选祈祷以两拜为一连串。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）建议我们在家中进行一些自选祈祷。

1 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，您需要将晌礼 (Dhuhr)、晌礼 (Asr) 和宵礼 (Isha) 的四拜缩短为两拜。黎明礼 (Fajr) 和晚礼 (Maghrib) 的拜功保持不变。缩短晌礼、晌礼和宵礼时，只需诵读前两拜，然后完整诵读塔希亚特 (Tahiyat)。

你也可以组合礼拜：(a) 缩短的晌礼 (Dhuhr) 和随后的晌礼 (Asr)，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。组合礼拜时，除了奇数礼拜 (Witr) 外，无需进行其他可选礼拜 (Sunan)。

旅行期间，您没有义务进行周五祈祷（即进行午间祈祷 / 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。



缺少祷告

穆斯林必须时刻警惕地履行礼拜。真主在《古兰经》中警告过那些轻视礼拜的人；

فَوَيْلٌ لِلْمُصَلِّينَ * الَّذِينَ هُمْ عَنْ صَلَاتِهِمْ سَاهُونَ

那些忽视礼拜的礼拜者有祸了。
(《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。

忘记部分礼拜 (Salaa)

如果你忘记了礼拜的一部分(除了第4章第4B项a中提到的使礼拜完全无效的必要部分)，你必须在礼拜结束时念诵 Assalam Alaykum Wa Rahmatu Llah 后，进行两次忘却叩头 (Sujud as-Sahw)。



礼拜后的祈祷 (Salaa)

当你完成礼拜，特别是每日五次义务礼拜时，建议你向真主祈祷 (du 'a)。你可以说

« 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，请帮助我记念你，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。以下是一个例子,位于《古兰经》第二章末尾。

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 بِهِ , وَاعْفُ عَنَّا 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 kaafirina

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,求你帮助我们对抗不信道者。(《古兰经》2:286)



第九章——萨拉祈祷的逐步指南

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“拉卡阿”(Raka'a)，如下表所示。

(步骤1至8构成一个“拉卡阿”)

祷告	拉卡阿特	步骤
黎明 (Fajr)	2	1-16
中午 (Dhuhr)	4	1-14, 2-16
傍晚 (Asr)	4	1-14, 2-16
傍晚 (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

以下祷告的例子假设个人祷告。集体祷告的差异，请参阅第五章。

祈祷步骤指南：

步骤 1: 所有祈祷中，女性无需诵念伊卡玛 (Iqamah)，集体祈祷时，男性也无需诵念伊卡玛 (Iqamah)

黎明祈祷 (fajr) : (2 遍，步骤 1-16，并注意以下内容)

第二步: 当你单独祈祷时，在诵读《开端章》后，你会诵读一小段《古兰经》(例如《安纳斯章》或《忠诚章》或《晡礼章》)

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: 背诵塔希亚特 A 和 B，然后继续步骤 15 和 16。



晌礼和晡礼(各4遍,步骤1-14、2-16,并注意以下内容)

步骤14: 诵念塔希亚图 A,然后起立念诵“真主至大”,并继续执行步骤2至16。第二次诵念塔希亚图 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: 当你单独祈祷时,在诵读《开端章》后,你会诵读一小段《古兰经》(例如《安纳斯章》或《忠诚章》或《晡礼章》)。

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》)。

第14步: 诵读塔希亚特A,然后起立念诵“真主至大”,并从第8步至第16步进行,这次在第8步诵读《开端章》。第二次诵读塔希亚特A和B,然后继续第15步和第16步。

伊莎祈祷(4 遍,步骤 1-14、2-16,并注意以下内容)

第二步: 当你单独祈祷时,在诵读《开端章》后,你会诵读一小段《古兰经》(例如《安纳斯章》或《忠诚章》或《晡礼章》)。

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: 诵念塔希亚图 A,然后起立念诵“真主至大”,并继续执行步骤2至16。第二次诵念塔希亚图 A 和 B,然后继续执行步骤15和16。

周五礼拜和圣训礼拜的进行方式与晨礼相似。奇数礼拜与昏礼类似,不同之处在于,第二次进行第8步时,在诵读《开端章》后,会诵读一段简短的《古兰经》。



步骤 1

准备 (Isti' daad)

诵念 ‘伊卡麦’ *

诵念 “Tawjih” *

念诵: “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”

* 见第 41 至 44 页



步骤 5

第一次叩头 (Sujood)

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

سبحان ربي الأعلى



叩头时念诵：“Allahu Akbar”

步骤 6

坐姿 (Juluus)

保持这个姿势静默3-4秒



步骤 7

第二次叩头 (Sujood)

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

سبحان ربي الأعلى



叩头时念诵：“Allahu Akbar”

步骤 8

站立 (Qiyaam)

诵读：《开端章》

سورة الفاتحة



起立时念诵：“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



叩头时念诵：“Allahu Akbar”

步骤 12

坐姿 (Juluus)

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 (Sujood)

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

سبحان ربي الأعلى



叩头时念诵：“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

说道：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 ▪ 伊卡马特

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

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)
来祷告。(两次)
得救吧。(两次)
祷告开始了。(两次)
真主至大。(两次)
除真主外，绝无应受崇拜的
神祇。

Tawjih (方向)

سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَبِحَمْدِكَ ، تَبَارَكَ اسْمُكَ ،
وَتَعَالَى جَدُّكَ ، وَلَا إِلَهَ غَيْرُكَ ، إِنِّي وَجَّهْتُ
وَجْهِيَ ، لِلَّذِي فَطَرَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ ،
خَنِيفًا 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 (敬礼)

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

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 الْآخِرَةِ حَسَنَةٌ وَقَدْ آتَيْنَا
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！求祢赐福穆罕
默德及其家族，如同祢
赐福易卜拉欣及其家
族一样。求祢赐福穆
罕默德及其家族，如
同祢在万民中赐福易
卜拉欣及其家族一样。
祢确是至赞的，确是至
大的。我们的主啊！求
祢赐予我们今世的幸
福和后世的幸福，求
祢免除火狱的刑罚。



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 (人类)

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, 免受鬼祟低语者
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 (纯度)

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 (时间)

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 الْوُضُوءَ ثُمَّ أَتَى الْمَسْجِدَ لَا يَتَهَرَّجُ 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 تَحْبِسُهُ » .

据传，艾布·胡莱拉说道：

安拉的使者说：‘当你们中有人行净礼，并且行善之后，他来到清真寺，除了礼拜别无其他目的，也不求礼拜以外的任何事物，他每迈出一小步，安拉就会提升他的地位，减轻他的一项罪孽，直到他进入清真寺。进入清真寺后，只要他等待礼拜，他就处于礼拜状态。’

(伊本·马哲记录)

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ « أَفْضَلُ الصَّيَامِ بَعْدَ شَهْرِ رَمَضَانَ شَهْرُ اللَّهِ الْمُحَرَّمُ وَإِنْ أَفْضَلُ الصَّلَاةِ بَعْدَ الْمَفْرُوضَةِ صَلَاةُ مِنَ اللَّيْلِ » .

阿布·胡莱拉叙述：

安拉的使者(愿主赐福之)曾说：斋月之后最优美的斋戒是安拉的穆哈兰姆月，法定礼拜之后最优美的礼拜是夜间礼拜。

(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 ▪ 呼吁祈祷	祈祷的呼唤
Awrah ▪ 私密部位	身体的私密部位
Dhuhr ▪ 中午	中午的祈祷。
Fajr ▪ 黎明	黎明祈祷
Faridha ▪ 法尔杜	义务祈祷 (或伊斯兰教中的任何 强制性行动)。
Imam ▪ 祷告领袖	带领集体祈祷的人
Iqamah ▪ 伊卡马特	宣布集体祈祷开始的呼喊。
Isha ▪ 夜间	夜间祈祷
Ka'abah ▪ 天房	位于麦加禁寺内的立方体建筑。 它通常覆盖着黑布。
Khutbah ▪ 讲道	伊玛目在星期五 (或开斋节祈祷 等任何其他场合) 发表的布道。
Maghrib ▪ 马格里布	晚祷
Muadhin ▪ 穆阿丁	呼唤祈祷的人(宣礼)
Najasa ▪ 奈杰斯	血液、尿液等物理杂质。
Niyyah ▪ 意图	做某事时内心的意图



Qiblah ▪ 朝拜

穆斯林祈祷时面朝麦加的方向。

Raka'a ▪ 拜功

一个祈祷周期包括站立和诵经、鞠躬和两次叩头。

Sunnah ▪ 圣行

可选的祈祷(或伊斯兰教中的任何可选的行为)。

Surah ▪ 古兰经

《古兰经》中的任何章节

Tahara ▪ 净化

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 ▪ 土净

使用干净的泥土代替水来进行干小净 (Wudhuu)。

Witr ▪ 维特尔

圣训礼拜包括一至三拜。在宵礼之后进行。

Wudhuu ▪ 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



مركز التعريف بالإسلام
Islamic Information Center

Sultan Qaboos Grand Mosque, Muscat
Sultanate of Oman