



مركز أصول
Osoul Center
www.osoulcenter.com



信士的堡垒



作者：
阿卜杜拉赫曼·谢赫博士



信士的堡垒

作者:

阿卜杜拉赫曼·阿卜杜凯力姆·谢赫博士

ح) جمعية الدعوة والإرشاد وتوعية الجاليات بالربوة، ١٤٤٣هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

الشيخة، عبدالرحمن بن عبدالكريم

حصن المؤمن باللغة الصينية. / عبدالرحمن بن عبدالكريم الشيحة؛ مركز اصول-- الرياض،

١٤٤٣هـ

١٤٠ ص، ١٤ x ٢١ سم

ردمك : ٩٧٨-٦٠٣-٨٣٦٦-٩١-٢

١- الادعية و الاذكار أ.مركز اصول (مترجم) ب.العنوان

١٤٤٣/١٠٢٦٠

ديوي ٢١٢,٩٣

رقم الايداع: ١٤٤٣/١٠٢٦٠

ردمك : ٩٧٨-٦٠٣-٨٣٦٦-٩١-٢



本书已经编排完成，它的编写与设计都来自于乌苏里中心。书中所使用图片都归乌苏里中心所有。中心准许所有穆斯林大众按以下条款翻印与传播此书：1，在所有印刷的版本中说明乌苏里中心的版权。2，在翻印此书时，未经乌苏里中心许可，不可更改书本内容，中心强烈建议保持书本的高品质。

+966 11 445 4900

+966 11 497 0126

P.O.BOX 29465 - Riyadh 11457

osoul@rabwah.sa

www.osoulcenter.com



奉普慈特慈的安拉之名



亲爱的读者

伊斯兰教是一个完整而完善的神圣宗教与生活方式，它拥有幸福生活的完美品德准则，与死后安详平静的生活。

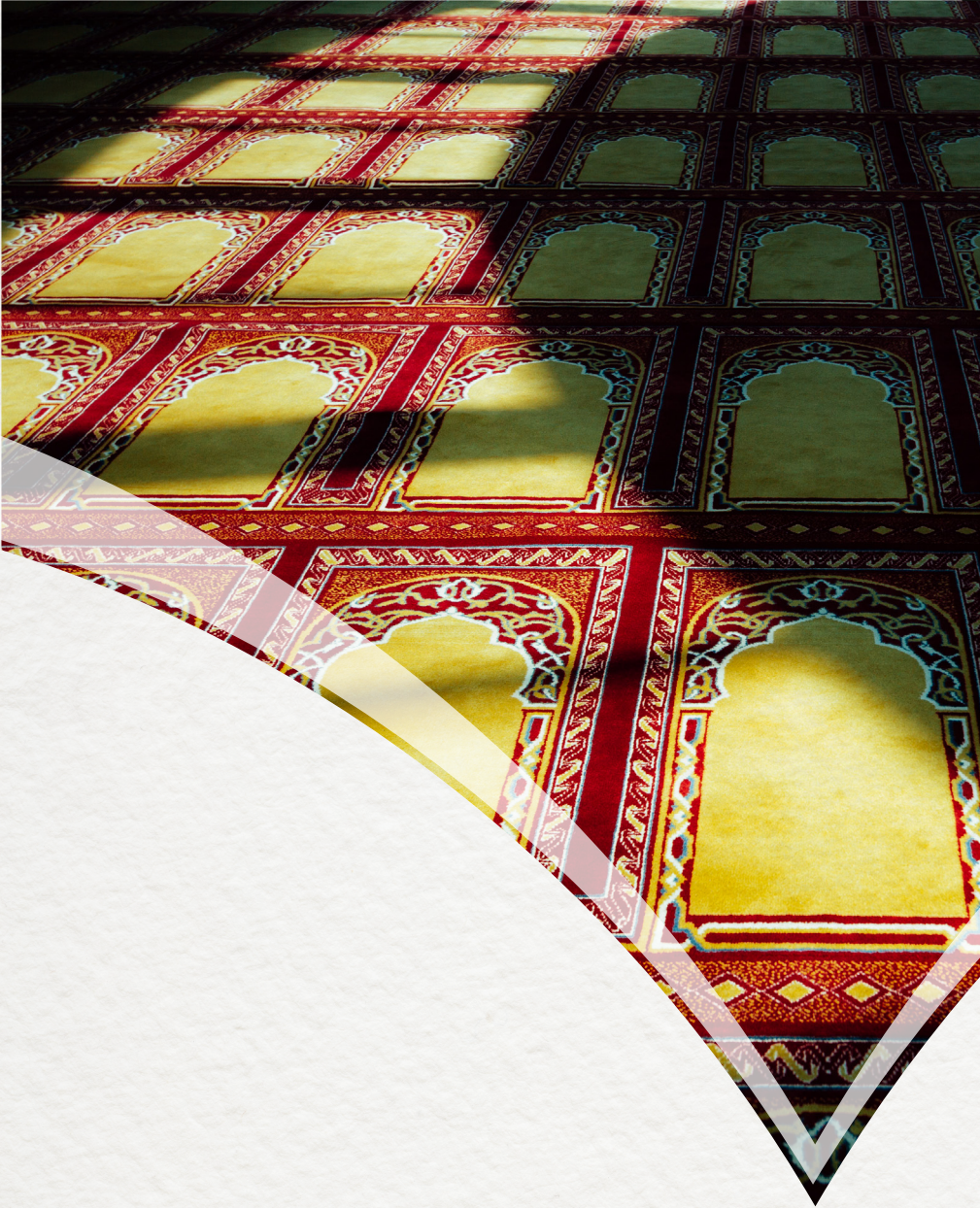
伊斯兰教没有任何的缺陷与缺点。

在穆斯林身上看到的任何不良习性或异常，都影响不了伊斯兰，绝对不会影响。

这种不良习性的原因通常来说是对信仰的误解，其它情况有：信仰的薄弱，导致正派高尚的人走向迷悟。

按照个人的立场与行为来评判伊斯兰是不公平、不理智的，除了先知穆罕默德，他是所有人的最佳榜样与例证。

前言	11
伊斯兰视野下的“考验”观	15
源于安拉恼怒的灾难祸患及其原因	21
如何留住安拉的恩典?	29
如何面对考验? 如何减轻灾难带来的痛苦?	43
消灾避祸, 减少痛苦的途径	44
保护心灵的途径	55
记念安拉的益处	58
最优越的记主词	63
取主喜悦、避免灾患的途径	67
祈祷的礼节	75
《古兰经》中的祈祷词	85
圣训中的祈祷词	89
部分早晚颂念的赞词	103
在一些特殊情况下应念的记主词	111
求善拜	125
安拉的使者对身体和心理病的治疗方法	129
合乎教律的祈祷疗法	133





مركز اوسول
Osoul Center
www.osoulcenter.com

一切赞颂，全归真主，创造天地及天地间的一切的主，祝福祝安他的仆人、使者穆罕默德，封印万圣的、真主派遣他为了怜悯全世界的圣人，并祝福他的兄弟-真主的众先知与使者，造物主派遣他们去引领人类，并将他们从黑暗引向光明。

我们是“乌苏里国际宣传资料中心”，我们很荣幸的在新版本的出版物中与读者见面，它凝聚了所有出品的核心：为所有人献上伊斯兰，阐明它的真谛，解明它的优越，并确定它是当今唯一能够解决、处理人类所有问题的宗教，也是唯一能够为困惑的人类提供明确答案的宗教，那些在他们心中犹豫不定的问题；如：我们从哪里来？我们为什么而存在？我们将去向哪里？它也是唯一一个督促人们喜爱、尊重真主的所有先知的宗教，这些尊敬的先知有：穆萨、尔萨（愿真主赐他们平安）

我们提供的出版物还涉及减少人们对伊斯兰的误解，消除对伊斯兰的疑惑。

我们-赞颂真主-努力地在所有出版物中提供理智能接受、心灵笃信的依据和明证，这些都是为了督促将所有人引领到这个伟大的宗教，它是在我们今天发展最迅速的宗教，正如皮尤研究中心 (Pew Research Center) 在2015年发表的《世界宗教增长》一文中提到的那样。

读者面前的《信士的堡垒》，论述了灾祸的成因、珍惜恩典的方法以及避祸治灾的手段和方法，以及减轻灾祸影响的方法和保护心灵的方法，其中最重要的是：坚持记念真主。随后详述了最优越的记主词，真主喜欢的消除伤害与不幸的方式，祈祷的礼节，信士保护自身的来自《古兰经》与《圣训》中的祈祷词。

希望读者在阅读此书时会感受到它的乐趣，并获得更多的伊斯兰知识。

乌苏里中心执行主任



你们的主说：“你们要祈祷我，我就应答你们”。（《古兰经40：60》）

قَالَ اللَّهُ كَبِيرًا كَبِيرًا
عَوْنِي أَسْتَجِيبُ لَكُمْ
مِنْهَا

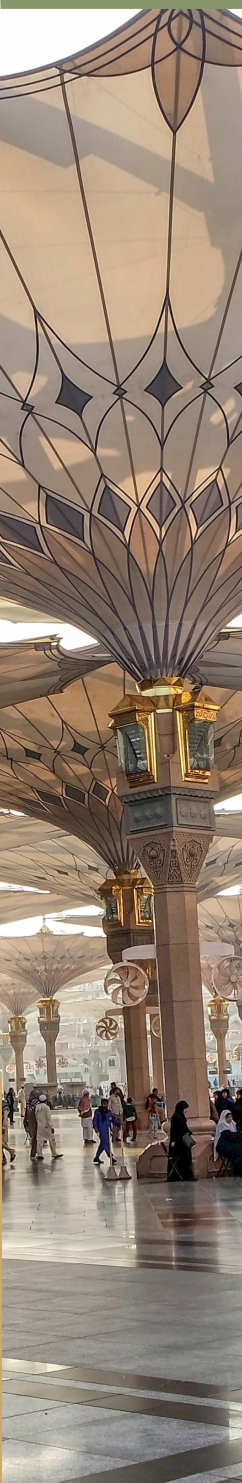
前言

一切赞颂，全归安拉。我们赞美他，求他佑助，求他饶恕，求他指引我们正道。祈求安拉保护我们免遭来自我们自身和我们不良行为的伤害。凡安拉引导者，无人使其迷误；凡安拉欲其迷误者，无人能将他引上正道。我作证，除独一无二偶的安拉外，绝无应受崇拜者；我又作证，穆罕默德是他的仆人和使者。愿安拉多多赐福他、他的家眷及其所有的圣门弟子，直到复生日。

安拉赐予我们穆斯林的一份无与伦比的恩典是，我们的俗世工作和宗教功修成为我们联系安拉的媒介和纽带，无论何时何地，我们都将可以借此将我们的诉求诉诸于他。记主和祈祷就属于这样的善功——最优越、最能接近安拉的功修。有人问安拉的使者（愿主福安之）：“哪种为主道出征者报酬最大？”使者说：“是记念安拉最多者。”又问：“哪种清廉者最贵？”使者说：“是记念安拉最多者。”然后他问了拜功、天课、朝觐和施舍，使者都回答是：“是记念安拉最多者。”艾布·伯克尔听后对欧麦尔说：“记念安拉者拥有了所有？”使者说：“是的。”（《两大圣训补遗录》）

纵观今世，人们无不为了生计劳碌奔走，历尽波折，遍尝生活的酸甜苦辣，毕竟今世不是永久的家园，正如安拉告诉我说：“我确已把人创造在苦难里。”（《古兰经》90:4）

我们再看看苟活在今世里的人们，他们是那样的脆弱不堪——既不能以一己之力给自己和他人带来裨益，也不能替自己和他人抵抗灾





إِنَّا خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ نَضِيبٍ مُخْتَلَفٍ

我确已用混合的精液创造人。（《古兰经76：2》）

祸，相反他们的需求层出不穷，无穷无尽，直至生命结束。因此，羸弱的人类需要一种强大的庇护力，以求得保护和解决需求。为此，安拉赐予信士们一个坚固的堡垒——记念安拉，只要他们坚持记念安拉，时刻记念安拉，他们必能获得安拉对他们的自身、家庭和财产的保护。同时，安拉还教导信士们多向他祈祷，并将祈祷作为仆人和安拉之间的联系纽带，仆人可以通过它将自己的各种需求诉诸于安拉，求得援助，以实现愿望和满足需求。因此安拉在《古兰经》中多次提到祈祷的优越。他说：“你们的主说：‘你们要祈祷我，我就应答你们；不肯崇拜我的人，他们将卑贱地入火狱。’”（《古兰经》40:60）

又说：“如果我的仆人询问我的情状，你就告诉他们，我确是临近的，确是答应祈祷者的祈祷的。当他祈祷我的时候，教他们响应我，信仰我，以便他们遵循正道。”（《古兰经》2:186）

安拉的使者（愿主福安之）也说：“不向安拉祈祷者，必受安拉之恼怒。安拉必迁怒行人之所不行者。”（《两大圣训补遗录》）

亲爱的读者兄弟姐妹，我将在这本小册子里浅谈“考验”及其种类、灾难发生的原因，以及灾难发生前如何预防、灾难发生后如何解决或如何减少损失等内容。祈求安拉赐予我们正道和对正道的坚守。

作者：阿卜杜·拉赫曼·谢赫 博士





伊斯兰视野下的“考验”观

一提到“考验”二字，最先映入人的脑海中的是各种灾祸与病患，诚然，这些都是莫大的考验，但穆斯林认为，幸福安逸的生活也不失为来自安拉的严峻考验。安拉这样表述说：“凡有血气者，都要尝死的滋味。我以祸福考验你们，你们只被召归我。”（《古兰经》21:35）

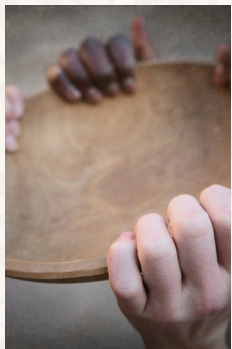
考验分为两种：

第一种：忍耐心之考验，即安拉通过各种祸患考验人是否坚忍。安拉说：“我必以些微的恐怖和饥馑、以及资产、生命、收获等的损失试验你们。你当向坚忍的人报喜。”（《古兰经》2:155）

第二种：考验知足心，即安拉通过各种福祉考验人是否感恩。安拉表述先知苏莱曼（愿主福安之）的故事时说：“那深知天经的人说：‘转瞬间，我就把它拿来给你。’当他看见那个宝座安置在他面前的时候，他说：‘这是我的主的恩惠之一，他欲以此试验我，看我是感谢者，还是孤负者。感谢者，只为自己的利益而感谢；孤负者（须知）我的主确是无求的、确是尊荣的。’”（《古兰经》27:40）

尊敬的读者！须知安拉在顺境中考验人类时，会赐他滚滚财源，强健身体，满堂儿孙，但这并不表明安拉喜欢他。安拉在表述戈伦的故事时说：“戈伦确属穆萨的宗族，但他虐待他们。我曾赏赐他许多财宝，那些财宝的钥匙是几个力士所不能胜任的。当日，他的宗族对他说：‘不要狂喜，安拉确是不爱狂喜者……’安拉描述他的最终结局时说：“我使他和他的房屋沦陷在地面下，他没有党羽协助他抵抗安拉，他也不能自卫。”（《古兰经》28:76-81）

安拉将今世赐予他喜悦的人，同样也赐予他不喜悦的人，后世却不一样，安拉只把它恩赏给他



所喜悦的人。据赛海里·本·赛尔德(愿主喜悦之)的传述,他说:“安拉的使者(愿主福安之)有次经过祖勒胡莱夫,看到一只腿瘸的羊,便说:‘请你们告诉我,这只羊在他的主人眼中是不是不怎么值钱?众弟子说:‘是的’。于是使者说:‘指掌握我的生命的主宰发誓,犹如这只羊在主人眼里不值钱一样,在安拉看来今世比这只羊更不值得一提。假如今世在安拉看来能值一个蚊子翅膀的话,他绝不会给悖信者一口水喝。’”(《两大圣训补遗录》)

同样,我们还要清醒:安拉以财富、生命、收获的损失考验一个人时,并不意味着安拉就恼怒他或弃绝他。安拉表述先知安优卜(愿主福安之)的故事时说:“[你应当叙述]艾优卜,当时他曾呼吁他的主[说]:‘痼疾确已伤害我,你是最仁慈的。’”(《古兰经》21:83)

有人问安拉的使者:“安拉的使者啊!人类中什么人受到的考验最为艰巨?”使者回答说:“首先是众先知,其次是人类中最优秀者,其次是较优秀者。每个人都将以他的宗教操守受到考验。教门操守越好的人,受到的考验就越大;教门操守越薄弱者,也将以其操守的程度受到考验。这样的考验一直伴随着人的一生,直到他在大地上行走时,一身正气,两袖清风,无罪一身轻。”(《伊本·罕巴尼圣训集》)

阿卜杜拉·本·麦厄菲力传述:一个妇女在蒙昧时代曾是妓女,后来,有人伸手挑逗她,她说:“滚开!安拉确已清除了偶像崇拜,给我们带来了伊斯兰。”于是那人放开她,转身走开,继而边走边瞅那个女人,一头撞到墙上,脸被擦破。(传述人)继续说:后来这个人将此事告诉了使者。使者就对他说:“你是安拉所善待的仆人。安拉欲善待谁,就会及早(在今世)让他受到其罪恶的惩罚,而未得安拉善待者,安拉将其罪恶推迟到末日再加以清算和惩罚。”(《两大圣训补遗录》)

安拉的使者还说:“安拉的考验一直伴随着男女信士,他(她)的身体、财产及子嗣,直到他相遇安拉时,干净清白,身无罪责。”(《伊本·罕巴尼圣训集》)



إِنَّ الَّذِينَ يُحِبُّونَ أَنْ تَشِيعَ الْفَاحِشَةُ فِي الَّذِينَ آمَنُوا
لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ

安拉说：“凡爱在信士之间传播丑事的人，在今世和后世，必受痛苦的刑罚。安拉知道，你们却不知道。”（《古兰经》24: 19）

伟大的养主慷慨至极！他将仆人遭遇的所有考验与磨难化作他那里最好的礼物，馈赠给那些在困境里坚忍不拔，默默接受考验的人们，以此擢升他们的品级，增加他们的报酬，赦免他们的罪责。大学者伊本·盖伊穆（愿主怜悯之）在其名著《裨益》中说：“当仆人经受他所憎恶的一个前定时，他会在其中体会到六种感受：

第一，感受信仰。他坚信这一切皆来自安拉的安排和意欲。安拉意欲的，一定会发生；安拉所不欲的，一定不会发生。



第二，感受公平。他坚信这是安拉的判决，安拉判决的事情一定会落到实处，安拉的判决是公正不偏的。

第三，感受慈爱。他坚信在这一前定里，包含着安拉的怜悯，而不是恼怒与弃绝。

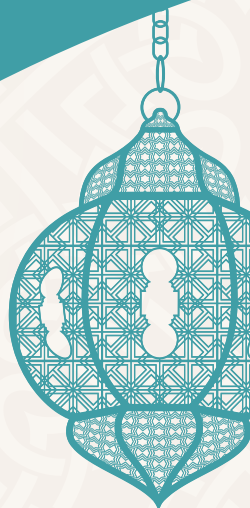
第四，感受哲理。他坚信这一切里面，蕴含着安拉注定这一切的哲理，因为，安拉不会徒劳无益地注定一件事情，也不会平白无故地判决一件事情。

第五，感受礼赞。他坚信在任何情况下，感赞安拉是仆人的义务，对于当前的考验，亦当如此。

第六，感受崇拜。仆人应该认识到他是安拉的仆人，如同安拉的财产，理应接受安拉的所有安排与裁决——后世的事情如此，今世的事情更是如此，他生来就是为了接受安拉的考验的。”

وَمَا صَابِكُمْ مِنْ مُصِيبَةٍ فَمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ
وَيَعْفُو عَنْ كَثِيرٍ

安拉说：“凡你们所遭遇的灾难，都是由于你们所作的罪恶；他饶恕你们的许多罪过。”（《古兰经》42:30）



源于安拉恼怒的灾难祸患
及其原因

01 为非作歹，以身试法。

安拉说：“凡你们所遭遇的灾难，都是由于你们所作的罪恶；他饶恕你们的许多罪过。”（《古兰经》42: 30）圣妻阿依莎（愿主喜悦之）传述，安拉的使者说：“这个民族将来会遭遇地陷和天石射击之灾。”我（阿依莎）说：“安拉的使者啊！我们当中不乏清廉之士，我们也会惨遭毁灭吗？”使者回答说：“是的！当丑事蔓延的时候，（我们全体将受连累。）”（《提尔米济圣训集》）

艾布·穆萨（愿主喜悦之）传述，安拉的使者说：“安拉定会（在今世）宽宥那些不义的民众，直到（在后世）惩罚他们，到那时，安拉绝不留情。”然后他诵念了这段经文：“当你的主毁灭不义的市镇的时候，他的惩罚就是这样的。他的惩罚确是痛苦的，确是严厉的。”（《古兰经》11: 102）（《布哈里圣训实录》）

大贤阿里（愿主喜悦之）说：“灾难只因罪恶而降临，只因忏悔而解除。”

总之，为非作歹，以身试法是蒙蔽人心的罪魁祸首，其带来的严重后果就是离安拉越来越远，对真理置若罔闻，别人的劝诫和忠告之于他，如秋风之过耳。

诗云：

我亲眼看到罪恶多了心就死亡，

为非作歹者，其心倍受煎熬。

只有摒弃犯罪，心灵才会复活，

违背欲望者，方才做到了最好。



02 贪恋今世, 忘却后世。

今世成为人们最大的愿望, 也成为最大的忧愁, 人们只知道追逐浮华, 放纵私欲, 而忘记后世, 不为后世做准备。安拉的使者(愿主福安之)说:“谁以后世立志, 安拉定会使他心满意足, 并赐予他力量, 使今世顺服地向他走来; 谁以今世立志, 安拉定叫他贫穷, 并使他力竭心碎, 而他只获得今世中为他注定的那点份额。”(《提尔密济圣训集》)

03 吞吃利息, 侵蚀人财。

安拉说:“你们不要借诈术而侵蚀别人的财产, 不要以别人的财产贿赂官吏, 以便你们明知故犯地借罪行而侵蚀别人的一部分财产。”(《古兰经》2: 188)

吞吃利息、帮助利息蔓延比诈骗他人财产更为恶劣, 危害更大。安拉说:“信道的人们啊! 如果你们真是信士, 那末, 你们当敬畏安拉, 当放弃余欠的利息。如果你们不遵从, 那末, 你们当知道安拉和使者将对你们宣战。如果你们悔罪, 那末, 你们得收回你们的资本, 你们不致亏枉别人, 你们也不致受亏枉。”(《古兰经》2: 278-279) 吃利息会使一个人所获的财富失去“拜尔凯”(吉庆), 正如安拉的使者(愿主福安之)说:“一个人吞吃的利息越多, 他最终获得的财富就越少。”(《伊本·马哲圣训集》)

吞噬利息的人如果不向安拉做真诚的忏悔, 那么, 他永远无缘得到安拉的慈悯。贾比尔(愿主喜悦之)传述, 他说:“安拉的使者诅咒吃利息的人、出利息的人、为(利息双方)书写契约的人以及见证契约的人。”使者还说:“这些人(罪责)是一样的。”(《穆斯林圣训实录》)

安拉的使者说:“吃利息有七十三道罪恶之门(七十三种)。罪过最轻的犹如一个人聘娶自己的母亲般丑恶。最恶劣的利息莫过于侵犯穆斯林兄弟的名节。”(《两大圣训补遗录》)

04 明扬丑事, 公开恶行。

人们公开犯罪, 不知羞耻, 甚至美化恶行, 并加以公开宣扬。安拉说: “凡爱在信士之间传播丑事的人, 在今世和后世, 必受痛苦的刑罚。安拉知道, 你们却不知道。” (《古兰经》24: 19)

安拉的使者 (愿主福安之) 说: “我的稳麦 (的所有行为) 终将会被原谅, 唯有那些明扬丑事的人。所谓明扬丑事, 即一个人晚上干了一件丑事, 到清晨时, 安拉已为他遮盖了它。可他逢人便说: 某某人啊, 昨天晚上我干了一件如此如此的事。——夜晚干了丑事, 安拉欲为他蔽之, 可他却喜好揭开安拉为他所遮盖的隐私。” (《布哈里圣训实录》)

阿卜杜拉·本·欧麦尔 (愿主喜悦之) 传述, 他说: “安拉的使者来到我们跟前说: ‘众迁士啊! 有五件事情, 你们将受其考验, 我祈求安拉保护, 使你们免遭其害: (1) 如果丑事在一伙人中间蔓延, 那么, 他们必遭前人未曾遭遇过的瘟疫和疾病之灾; (2) 如果他们在买卖上缺斤短两, 那么, 他们必遭遇干旱贫穷之难, 暴君之虐; (3) 如果他们阻止出散天课, 那么, 安拉必阻止雨水降临大地, 若不是无辜的牲畜, 他们必不得滴水之恩; (4) 如果他们破坏与安拉及其使者缔结的盟约, 那么, 他们必遭外族强敌的蹂躏, 强敌将霸占他们的财富; (5) 如果他们中的学者不以安拉的经典做仲裁, 那么, 安拉必将灾患投掷在他们中间。’” (《两大圣训补遗录》)

05 放弃扬善, 见恶不讨。

人们放弃命人行善、止人作恶这一修身治



世的重要原则。安拉的使者(愿主福安之)说：“执行安拉的法度的人和触犯法度的人之譬喻，犹如一伙人乘船，抓阄决定位置，然后一部分人占据上舱，另一部分人占据下舱。下舱的人需要喝水时要经过上舱，(上舱的人颇觉干扰)。于是下舱的人说：‘要是我们在我们所占据的下舱凿洞取水，定不会打扰上舱的人了。’在这种情况下，如果(上舱的人)未加制止，任他们凿洞，那么，他们必将全体沉船溺亡。如果他们阻止下舱人凿洞取水，那么，他们定会全体得救。”(《布哈里圣训实录》)

艾布·白克尔传述，他说：“众人啊！你们读这段经文：‘信道的人们啊！你们当保持自身的纯正。当你们遵守正道的时候，别人的迷误，不能损害你们。’”(《古兰经》5: 105) (你们错误理解经文了)，的确，我听安拉的使者说：‘人们看到罪恶而不加以制止时，安拉几乎要严惩他们中所有的人。’”(《提尔密济圣训集》)

06 拥护罪犯，支持罪行。

阿卜杜拉·本·麦斯欧德(愿主喜悦之)传述，安拉的使者说：“降临在以色列后裔头上的第一个灾难便是，一个人每逢遇到另外一个人时便说：‘某人啊！你当敬畏安拉，当放弃你现在的所作所为，因为这对你不合法。’然后第二天他再次见到此人时，依然与他大吃大喝、谈笑风生。当他们这样做的时候，安拉便使他们的心灵相互背弃。”然后，使者读了以下经文：“以色列的后裔中不信道的人，曾被达五德和麦尔彦之子尔撒的舌所诅咒，这是由于他们的违抗和过份。他们对于自己所作的恶事，不互相劝诫；他们的行为，真恶劣……假若他们确信安拉和先知，以及降示他的经典，他们必定不以不信道的人为盟友，但他们多数是犯罪的。”(《古兰经》5: 78-81) 然后使者说道：“决不！你们一定要命人行善，止人作恶，一定要阻止不义者的罪恶之手，你们一定要让他偏向真理，坚持真理。”(《艾布·达乌德圣训集》)

07 藐视信士，敌视穆民。

看不起自己的穆斯林兄弟，讨厌信士，甚至敌视信士，尤其敌视安拉的密友——虔诚的信士。安拉说：“安拉必定要保护信道者，安拉确是不喜爱每个忘恩负义的叛逆者的。”（《古兰经》22: 38）艾布·胡莱勒（愿主喜悦之）传述，安拉的使者（原主福安之）说：“安拉的确说了：‘凡与我的密友为敌者，我必将向他宣战。’”（《布哈里圣训实录》）



宣战？这是为何？须知，藐视信士必然导致藐视教门，藐视教门必然导致叛教（祈求安拉保护）。安拉说：“你说：你们嘲笑安拉及其迹象和使者吗？你们不要托辞；你们信道之后确已不信了，如果我饶恕你们中的一伙人，我将要惩治你们中的另一伙人，因为他们是犯罪的人。”（《古兰经》9: 65-69）

08 辱骂贤良，嘲讽他人。

安拉说：“信士中有人慷慨捐献，有人（因为贫穷）只能出力，对于嘲笑他们的伪信者，安拉将以嘲笑的刑罚报答他们。”（《古兰经》9: 79）

安拉的使者（愿主福安之）说：“你不可嘲讽他人，否则安拉眷顾被嘲讽者而让你尝试磨难。”（《提尔密济圣训集》）

09 坑蒙拐骗，图谋不轨。

安拉说：“在地方上更加自大，更加图谋不轨。阴谋只因其创作者，他们除了等待古人所遭受的常道外，还能等待甚么呢？”（《古兰经》35: 43）



安拉的使者(愿主福安之)说:“安拉说:‘我造化的一些人,他们舌比蜂蜜甜,心比黄连苦。我以自己发誓:我定降灾祸于他们,令他们中的智者亦不知所措,看他们是欺骗我呢,还是胆敢冒犯我?’”(《提尔密济圣训集》)

10 坐享恩典,不知感谢。

人们享受着来自安拉的各种明显和隐微的恩典,却不知感谢安拉,甚至还认为他所获得的恩典并非来自安拉,而是其他的人或神灵所赐。安拉在表述戈伦的故事时说:“戈伦的确属于穆萨的宗族,但他虐待他们。我曾赏赐他许多财宝,那些财宝的钥匙是几个力士所不能胜任的。当日,他的宗族对他说:‘不要狂喜,真主确是不爱狂喜者。你应当借真主赏赐你的财富而营谋后世的住宅,你不要忘却你在今世的定分。你当以善待人,像真主以善待你一样。你不要在地方上摆弄是非,真主确是不爱摆弄是非者。’他说:‘我获得这些财富,只是因为我有特殊的知识罢了。’难道他不知道吗?在他之前,真主所毁灭的各世代的恶人,有比他能力更强、积蓄更多的。犯罪的人,是不必加以审问的。戈伦曾盛装出游,以豪华夸自己的宗族。爱今世生活的人说:‘但愿我们获得戈伦所获得的(财富),他确是有大福分的。’有学识的人说:‘伤哉你们!真主的报酬,对于信道而且行善的人,是更好的,只有坚忍的人得享受那种报酬。’我使他和他的房屋沦陷在地面下,他没有党羽协助他抵抗真主,他也不能自卫。”(《古兰经》28:76-81)

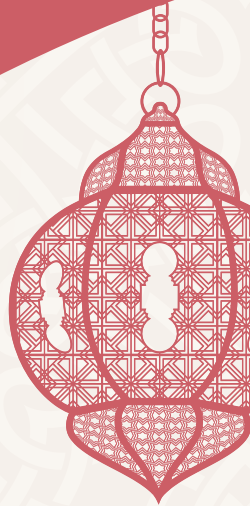
安拉在《古兰经·至仁主章》中说:“你们究竟否认你们的主的哪一件恩典呢?”即你们否认安拉恩赐你们的今世恩典呢,还是后世的恩典?安拉的使者曾给精灵们诵读这一章节,每读到这节经文时,精灵们就回答说:“我们不否认你的养主的任何恩典,一切赞颂全归他。”⁽¹⁾——精灵的答复多么优美!

(1) 《赛尔德经注》。



استغفر الله

我求真主饶恕



如何留住安拉的恩典？

安拉的仆人啊！我们应当清楚，能够赐予这一切恩典的主宰，也能拿走这一切恩典。我们在安拉御前是否优秀，是否尊贵，完全取决于我们内心的敬畏和行为的善功。安拉说：“众人啊！我确已从一男一女上创造你们，我使你们成为许多民族和宗教，以便你们互相认识。在真主看来，你们中最尊贵者，是你们中最敬畏者。真主确是全知的，确是彻知的。”（《古兰经》49:13）



安拉明确告诉我们，知恩感恩是守住安拉赐予的恩典而不让其消逝的主要因素。因为安拉的常道便是：“当时，你们的主曾宣布说：如果你们感谢，我誓必对你们恩上加恩；如果你们忘恩负义，那末，我的刑罚确是严厉的。”（《古兰经》14:7）



安拉的使者（愿主福安之）说：“只要一个人获得安拉赐予的某种恩惠时，说一句‘感赞安拉！’，

那么，安拉将以比他此次所获更优越的恩惠赏赐他。”（《伊本·马哲圣训集》）



▶ 感谢安拉在财产方面赐予的恩典，就应当拿出其中安拉规定的份额，施舍给穷人或需要帮扶的人。安拉说：“他们的财产中，有乞丐和贫民的权利。”（《古兰经》51:19）

要知道，在财产中，除了有安拉规定的法定义务——天课外，还有其它应该履行的义务。如：给缺吃少穿者提供衣食；替无钱看病者寻医问药；为急需求助者慷慨解囊；帮负债累累者偿还借贷……诚如安拉的使者（愿主福安之）说：

“安拉最喜欢的人是最能给大众带来福祉的人。安拉最喜欢的工作是给穆斯林兄弟带去一份快乐，或帮他解决一个困难，或替他偿还一点债务，或为他驱寒送暖，消除饥饿……在我看来，携起一位穆斯林兄弟之手，为他解决一点需求，远胜于在清真寺里坐静一个月；谁抑制愤怒，安拉定为他掩盖隐私，谁咽下怨恨——他欲报复时，必可如愿以偿——安拉在末日定使其心灵充满喜悦；谁愿携他的穆斯林兄弟之手，解决他的某种需求，了却其后顾之忧，安拉在末日必使他的步伐坚定；卑陋龌龊的道德品质腐蚀善功，犹如酸醋腐蚀甜蜜一样。”
（《托卜拉尼圣训集》）

安拉高度评价了那些为获得主的喜悦而积极赈济贫民、为他们排忧解难的人。他说：“他们为喜爱真主而赈济贫民、孤儿、俘虏。我们只为爱戴真主而赈济你们，我们不望你们的报酬和感谢。我们的确畏惧从我们的主发出的严酷的一日。故真主将为他们防御那日的灾难，并赏赐他们光华和快乐。他将因他们的坚忍而以乐园和丝绸报酬他们。”（《古兰经》76: 8-12）

▶ 感谢安拉赐予的身心方面的恩典——美丽的心灵、健康的身体、聪慧的头脑——就要将这些恩典用在安拉喜悦的事情上，用在顺从安拉的工作上。看护眼睛，非礼勿视；看护耳朵，非礼勿听；看护舌头，非礼勿言；看护两脚，非礼勿行；看护双手，非礼勿动。因为安拉早已告诫过我们：“耳目和心灵都是要被审问的。”（《古兰经》17: 36）

安拉赐予的强健身体不应用来助纣为虐，我们不能用我们的力量帮助不义之徒行不义之事，也不能与他们同流合污，狼狈为奸，我们应当以安拉的使者的教导为准则：“你当帮助你的兄弟，无论他是不义者还是被压迫者。”有人问：“安拉的使者啊！如果他是被压迫者，我理当伸援手相助。但请你告诉我！如果他是不义者，我该如何帮助他呢？”安拉的使者回答说：“阻止他行不义之事就是对他的最好援助。”（《布哈里圣训实录》）

安拉赐予的聪慧头脑不是用来援助谬论或与真理为敌的，而应当充分利用自己的智慧，去实践能在今后两世给我们带来裨益的善事。安拉的使者（愿主福安之）说：“在末日，仆人的双脚不得移动，直到他经受安拉的审问：生命是如何度过的？知识是如何运用的？财富是从何处获得又在何处花费的？身体是如何、何处消耗的？”（《提尔密济圣训集》）



保持贞操，远离奸淫之事，而通过合法的途径合理地解决身体的欲望，也是感谢安拉赐予的身心健康之恩典的一种表现。安拉说：“他们是保持贞操的——除非对他们的妻子和女奴，因为他们的心不是受谴责的；此外，谁再有所求，谁是超越法度的。”（《古兰经》23: 5-7）



感谢安拉赐予的恩典，还表现为不把这些恩典的来源归于除安拉以外的“配主”或其他被造物。

谁如果这样做了，那么其结果便是遭遇安拉的恼怒与惩罚，收获两世的亏折与不幸。安拉在《古兰经》中给我们讲述了这忘恩负义者的结局：“你以两个人的情况为他们打一个比喻。我为其中的一个人创造了两个葡萄园，而围以椰枣林，并且以两园之间的地方为耕地。两园都出产果实，毫不欠缺，并在两园之间，开凿一条河。他富有财产，故以矜夸的态度，对他的朋友说：‘我财产比你多，人比你强。’他自负地走进自己的园圃，说：‘我想这个园圃永不荒芜，我想复活时刻不会来临。即使我被召归主，我



也能发现比这园圃更好的归宿。’他的朋友以辩驳的态度对他说：‘你不信造物主吗？他创造你，先用泥土，继用精液，然后使你变成一个完整的男子。但是（我说），真主是我的主，我不以任何物配我的主。你走进你的园圃的时候，你怎么不说：这件事是真主意欲的。除真主外，我绝无能力！如果你认为我的财产和后嗣都不如你，那末，我的主或许会赏赐我比你的园圃更好的东西，而降霹雳于你的园圃，以致（它）化为光秃秃的土地；或园里的水一旦干涸，你就不能寻求。’他的财产，全遭毁灭。园里的葡萄架倒塌在地上，他为痛惜建设园圃的费用而反复翻转他的两掌，他说：‘但愿我没有把任何物配我的主，除真主外，没有群众援助他，他也不能自助。’”（《古兰经》18:32-43）

辜恩者，安拉恼怒之，而感谢安拉、赞美安拉者，安拉感谢之。因此，知恩感恩者最终自获其益，正如安拉所说：“感谢者，只为自己的利益而感谢；孤负者，（须知）我的主确是无求的、确是尊荣的。”（《古兰经》27:40）

▶ 最重要的是要感谢安拉赐予我们伊斯兰的恩典。这是我们所获得的最大、最优越的恩典。要感谢这一恩典，就要完成一系列义务：

01 敬畏安拉。时刻敬畏安拉，无论是在大庭广众之下，还是在独居幽处之时；无论在艰难困苦之中，还是在幸福安逸之时。这样的“敬畏”正是安拉的使者在圣训中所描述的伊斯兰信仰的最高境界——至善（伊哈萨尼）：“你们崇拜安拉，犹如你们亲眼见到他一样，即使你们没有看到他，他也在看着你们。”（《布哈里圣训实录》）

伊本·阿巴斯（愿主喜悦之）传述，他说：“安拉的使者获赠一匹骡子，那是波斯的霍斯劳赠送给使者的礼物。使者骑着骡子，手里攥着缰绳，他让我也骑在他的后面。就这样他带我走了好长一段路。然后他对我说：‘孩子啊！’我说：‘安拉的使



اللَّهُمَّ أَنْتَ السَّلَامُ وَمِنْكَ السَّلَامُ
تَبَارَكَ كَيْتُ يَأْتِي الْجَلِيلُ وَالْأَكْبَرُ

主啊，你是赐予和平的，平安只来自于你，你吉祥多福，
具有尊严和大德的主啊。

者啊！响应你？’使者说：‘你常记安拉，安拉会保护你。你常记念安拉，会发现安拉就在你的前面；你在幸福安逸的时候认识安拉，安拉会在你艰难困苦的时候眷顾你；如果你有所祈求，你就只向安拉祈求；如果你有所求助，你就只向安拉求助。纸笔高搁，前定已就，假如全人类通力合作，要以一件安拉没有为你注定的事来裨益于你，他们绝不能够；假如全人类通力合作，要以一件安拉没有为你注定的事来伤害于你，他们也不能够。如果你能够坚定而又坚忍地干一件善功，那么你当尽力为之，如果你无能为力，你也应当坚忍。艰难中的忍耐，其中蕴含着巨大的福分。须知！与忍耐相伴，确是安拉的援助；须知！与患难相伴的，确是出路；须知！与艰难相伴的，确是容易。’（《两大圣训补遗录》）

02 远离禁戒。放弃安拉定为非法的事，远离安拉严厉禁止的事。安拉的使者（愿主福安之）说：“我禁止你们的，你们当远离之，我命令你们的，你们当尽力为之。你们之前的民族由于过分询问他们的先知，违背先知们的命令而惨遭毁灭。”（《穆斯林圣训实录》）

03 履行主命。坚定不移地履行安拉规定的各项义务。安拉的使者（愿主福安之）在一段“圣洁的圣训”中说：“我的仆人所做的最能接近我的善功莫过于我亲自为他们规定的功课。”（《布哈里圣训实录》）

到清真寺里参加集体礼拜就是最优越的主命功课之一。如果没有教法允许的托辞，就应当前去清真寺参加集体拜。因为礼拜是伊斯兰的支柱，在末日安拉首先要清算的功课是一个人的礼拜，如果礼拜过关了，其它功修也随之能过关，否则，他将满盘皆输。安拉的使者（愿主福安之）说：“在复生日，安拉首先要清算的是每个人的礼拜，如果礼拜过关了，那么他就成功了，得救了。如果礼拜不过关，那么他就失败了，亏折了。”（《奈萨依圣训集》）

我们应该常守每番主命拜之后的记主词，尤其是安拉的使者（愿主福安之）教给我们的那些记主词：

«أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ، أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ، أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ»

“我祈求安拉饶恕”（三遍）

«اللَّهُمَّ أَنْتَ السَّلَامُ وَمِنْكَ السَّلَامُ تَبَارَكْتَ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ»

“主啊！你是安宁的主，一切平安皆来自你，你真多福啊！尊严慷慨的主。”



«لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ
الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ. لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ
إِلَّا بِاللَّهِ»

“没有真正应受崇拜的，除非是独一无二偶的安拉；一切王权皆属于他，一切赞颂全归于他；他是万能的主。无法无力，只靠真主。”



«لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَلَا نَعْبُدُ إِلَّا إِيَّاهُ لَهُ النُّعْمَةُ وَلَهُ الْفَضْلُ وَلَهُ الثَّنَاءُ الْحَسَنُ»

“没有真正应受崇拜的，除非是安拉；我们只崇拜他，一切恩典，一切恩惠全属于他；一切优美的赞颂全归他。”

«لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ مَخْلُصِينَ لَهُ الدِّينَ وَلَوْ كَرِهَ الْكَافِرُونَ»

“没有真正应受崇拜的，除非是安拉；我们恪守正教，即使不信道者不愿意也罢。”

«اللَّهُمَّ لَا مَانِعَ لِمَا أَعْطَيْتَ وَلَا مُعْطِيَ لِمَا مَنَعْتَ وَلَا يَنْفَعُ ذَا الْجَدِّ
مِنْكَ الْجَدُّ»

“主啊！你若恩赐于人，没人能够阻止。你若拒绝降下恩惠，没人能够给予。权势者的权势对你毫无裨益”

«اللَّهُمَّ أَعْنِي عَلَى ذِكْرِكَ وَشُكْرِكَ وَحُسْنِ عِبَادَتِكَ»

“主啊！祈求你佑助我，使我更好地纪念你，感谢你和崇拜你。”

然后念：

سبحان الله (۳۳ مرة)، الحمد لله (۳۳ مرة)، الله أكبر (۳۳ مرة)

“赞主超绝！”(33遍)，“一切赞颂全归安拉！”(33遍)“安拉至大！”(33遍)。

这三句记主词累计起来共九十九遍。然后再念下面的这段记主词，以全美一百遍：

«لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ»

“没有真正应受崇拜的主，除非是独一无二的安拉；一切王权皆属于他，一切赞颂全属于他；他是全能于万事的。”

然后再念著名的“宝座”的经文（阿也提·库尔西——《古兰经》2:255）、忠诚章（《古兰经》112章）及“双求护章”（曙光章<113章>和世人章<114章>）。在晨礼和昏礼的主命拜之后，可以重复诵念忠诚章、曙光章和世人章三遍，这属可嘉行为。

上述这些记主词都是通过正确的圣训证实的，也就是说都是实实在在的圣行。下面我将这些圣训原文及其出处辑录如下：

《穆斯林圣训实录》辑录：扫巴尼（愿主喜悦之）传述，他说：“安拉的使者当结束主命拜时，就向安拉求恕三次。然后他就念：‘主啊！你是安宁的主，一切平安皆来自你，你真多福啊！ 尊严慷慨的主。’”有人向这段圣训的传述人之一欧扎尔

问起安拉使者是怎样求恕的，他回答说：“我祈求安拉饶恕（استغفر الله）”。

《穆斯林圣训实录》辑录：阿卜杜拉·本·佐拜尔（愿主喜悦之）传述，他说：“安拉的使者以‘祝安词’结束每番主命拜后就诵念：‘没有真正应受崇拜的，除非是独一无二偶的安拉；一切王权皆属于他，一切赞颂全属于他；他是全能于万事的。无法无力，唯有靠他。没有真正应受崇拜的，除非是安拉；我们只崇拜他，一切恩典，一切恩惠全属于他；一切优美的赞颂全归他。没有真正应受崇拜的，除非是安拉；我们是恪守正教的，即使不信道者不愿意也罢。’”

《布哈里圣训实录》辑录：穆厄尔·本·舍尔卜（愿主喜悦之）传述，他说：“安拉的使者在每番主命拜后都诵念：‘没有真正应受崇拜的主，除非是独一无二偶的安拉；一切王权皆属于他，一切赞颂全属于他；他是全能于万事的。主啊！你若恩赐于人，没人能够阻止。你若拒绝降下恩惠，没人能够给予。权势者的权势对你毫无裨益。’”

《穆斯林圣训实录》辑录：艾布·胡莱勒（愿主喜悦之）传述，他说：“谁在每番拜后念：‘赞主超绝’三十三遍，‘一切赞颂全归安拉’三十三遍，‘安拉至大’三十三遍，共计九十九遍，然后再念‘没有真正应受崇拜的主，除非是独一无二偶的安拉；一切王权皆属于他，一切赞颂全属于他；他是全能于万事的。’这一句补够一百遍，那么，他的所有罪恶都会被饶恕，即使他的罪恶多得就像海水的泡沫一样。”

《库布拉圣训集》辑录：艾布·乌玛麦（愿主



喜悦之) 传述, 安拉的使者说: “谁在每番拜后诵念‘宝座’经文(阿也提·库尔西), 那么, 只要他归真了, 必能进入乐园。”

《伊本·呼载麦圣训集》辑录: 阿格拜·本·阿米尔(愿主喜悦之) 传述, 他说安拉的使者对他说: “你们在每番拜后诵念‘三个求护章’(忠诚章、曙光章、世人章)。”

《伊本·罕巴尼圣训集》辑录: 穆阿兹·本·吉百利(愿主喜悦之) 传述, 他说: “有一天, 安拉的使者抓住我的手说: ‘穆阿兹啊! 指主发誓, 我的确喜欢你。’穆阿兹说: ‘安拉的使者啊! 愿我的父母为你赎身。指主发誓, 我也的确喜欢你。’然后安拉的使者说: ‘我嘱咐你: 在每番主命拜后一定不要忘记念: 主啊! 祈求你佑助我, 使我更好地记念你, 感谢你, 崇拜你。’”

04 多记念主。时刻记念安拉, 多念记主词。阿卜杜拉·本·拜希尔(愿主喜悦之) 传述, 他说: “一个游牧人对安拉的使者说: ‘对于我, 伊斯兰的律例太多了, 请你告诉我一件我能紧抓不放的事情吧。’安拉的使者回答说: ‘让你的口舌因记念安拉而常常湿润。’”(《两大圣训补遗录》)

05 常守副功。穆斯林应当坚持各种副功, 加强信仰, 历练操守, 接近安拉。

▶ 最好的副功是主命拜前后的圣行拜。即晨礼前的两拜、晌礼拜前的四拜和其后的两拜、昏礼后的两拜、宵礼后的两拜。正确的圣训已证实这些副功拜的优越性, 以及坚守这些副功拜者所能获得的巨大回赐。温姆·哈比拜(愿主喜悦之) 传述, 安拉的使者说: “每天礼十二拜圣行拜者, 安拉在乐园中为他修建了一套家园。这十二拜圣行拜包括: 晌礼拜前的四拜和其后的两拜、晡礼前的两拜、昏礼后的两拜、晨礼前的两拜。”(《伊本·呼载麦圣训集》)

▶ 上午拜(杜哈拜)。在圣训中提到了长期坚持礼上午拜的优越性。安拉的使者说: “当你们每个人早晨起来时, 身

体上的每个关节都负有施舍的义务：念每一遍“赞主超绝”辞（سبحان الله）是施舍；念每一遍“赞美安拉”辞（الحمد لله）是施舍；念每一遍“清真言”（لا إله إلا الله）是施舍；每一遍“安拉至大”辞（الله أكبر）是施舍；命人行善、止人作恶是施舍……而在上午时分礼两拜副功拜就如同做到了上述提到的所有施舍！”（《穆斯林圣训实录》）



▶ 奇数拜（维特尔）。安拉的使者毕生坚持礼奇数拜和晨礼前的两拜圣行拜，也从未放弃过，即使在可以短礼和并礼旅途中也未曾放弃过。奇数拜最低的限度是一拜。安拉的使者（愿主福安之）说：“真主是单一的。凡欲礼奇数拜者，就让他礼成五拜、三拜或一拜。”（《伊本·罕巴尼圣训集》）



▶ 各种副功斋。副功斋有很多，如：每个月的三天斋戒、星期一和星期四的斋戒、月明日（即每个月13、14、15号）的斋戒、阿尔法日（伊历12月9日）的斋戒、阿舒拉日（伊历1月10日）及其前一天或后一天的斋戒等等。安拉的使者（愿主福安之）说：“只要一个仆人为取悦于安拉而封斋一天，安拉就因这一天让他远离火狱70秋。”（《穆斯林圣训实录》）



圣训中提到，最优越的斋戒是达吾代圣人（愿主福安之）的斋戒。阿卜杜拉·本·阿穆尔（愿主喜悦之）传述，他说：“我对安拉的使者说：‘指主发誓！只要我活着，我一定在白天封斋，

夜间礼拜。’使者不应，然后我对使者强调说：‘愿我的父母替你赎身！我已经说过了。’安拉的使者回答说：‘你做不到的，你封斋，你也要开斋；你礼拜，你也要休息。你每个月当中封三天斋，一件善功会得到十倍的回赐，三天的斋戒如同整月封斋。’然后我说：‘我有能力做得更好。’使者回答说：‘既如此，你封一天，开两天（每隔两天封一次斋）’。我说：‘我有能力做的更好。’使者回答说：‘既如此，你封一天斋，开一天斋吧。这是达吾代圣人（愿主福安之）的斋戒，也是最优越的斋戒。’我说：‘我有能力做得更好。’使者说：‘没有比这更好的了。’

（《布哈里圣训实录》）

假如一个人因坚守这些副功所获得的只是安拉的喜悦，而没有别的报酬，那对他来说也已经是此生足矣。艾布·胡莱勒（愿主喜悦之）传述，安拉的使者说：“安拉的确说了：‘凡与我的密友为敌者，我必将向他宣战。我的仆人所做的最能接近我的善功莫过于我亲自为他们规定的功课。我的仆人坚持以副功接近我，直到我喜欢他。一旦我悦纳了他，那么，我就是他用来听闻的耳朵，用来观看的眼睛，用来抓拿的双手，用来走路的两脚；他向我祈求时，我有求必应，他向我求护佑时，我必护佑之。我欲做一件事情时，从未像收取信士的生命那样犹豫过，他憎恶死亡，我憎恶伤害他。’”

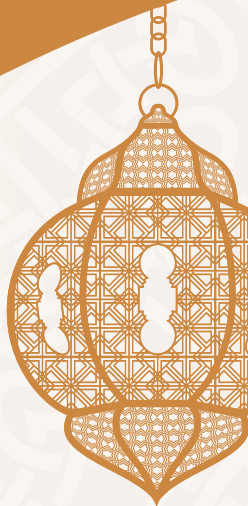
（《布哈里圣训实录》）

06 传播正教。用各种宣传手段积极地传播安拉的宗教，号召人类归信独一的主宰。或宣讲，或著文，或奔走呼号，或用财富支持宣教事业，或用知识教导无知者，引导迷误者，匡正犯错者……安拉的使者对大贤阿里说：“如果安拉通过你而引导了一个人，那么，这对你来说，远胜过你得到一峰红毛骆驼。”





主啊



如何面对考验？
如何减轻灾难带来的痛苦？

消灾避祸，减少痛苦的途径：

01 坚信人生中所遇到的任何灾难祸患皆来自安拉的前定安排。这种信念是信士能够正确看待灾难，并将灾难的打击程度降到最低限度的主要因素。人在遭遇灾后，内心的不平衡等因素会导致精神紧张，继而引发心理疾病。但是，只要他坚信是安拉为他注定了这一切，安拉注定的，注定不会错过，安拉没有注定的，注定不会发生在他的身上，那么，他就会冷静地、心平气和地接受安拉为他分配的一切，无论是甘甜还是苦难。安拉说：“大地上所有的灾难，和你们自己所遭的祸患，在我创造那些祸患之前，无不记录在天经中；这事对于真主确是容易的，以免你们为自己所丧失的而悲伤，为他所赏赐你们的而狂喜。真主是不喜爱一切傲慢者、矜夸者的。”（《古兰经》57:22-23）



安拉的使者（愿主福安之）也说：“在安拉看来，强健的信士远比脆弱的信士优越，尽管两者都很优越。你当争取对你有益的，你当向安拉求助。遇到某种考验时，你不可显得束手无策，你也不要絮絮叨叨地说：‘假如我如何如何的时候，会得到如此如此的结果。’你应当说：‘一切皆为安拉的前定与意欲。’因为‘假如’之词，必为恶魔的打开方便之门，奉上可乘之机。”（《穆斯林圣训实录》）

信士应当满意地接受造物主安排的一切。今世的富贵与贫穷、健康与疾病、顺境与逆境皆为安拉意志的体现，万不可成为富贵、健康和顺境时知足感恩，而在贫穷、患病和逆境时辜恩悖信之人。就像安拉所描述的：“有人在边缘上

崇拜真主，若获福利，他就安然享受；若遭祸害，他就轻率背叛。他将丧失今世和后世，这是明显的亏损。”（《古兰经》22: 11）

今世的一切皆掌控在独一无二的安拉之手，一切皆是造物主意志的体现，造物主不注定一事则已，一旦注定，其中必包含福祉。他赐福祉，也予祸患；他给健康，也降疾病；他使人富足，也使人贫穷……当一个人有了这样的认识以后，他的心灵就会坦然地接受一切。安拉说：“如果真主降一点灾害于你，那末，除他之外，绝无能解除灾害的。如果他欲降福利于你，那末，任何人也不能阻拦他的恩惠。他把那恩惠降于他所意欲的仆人。他是至赦的，是至慈的。”（《古兰经》10: 107）

只要一个人有了这种认识，那么，他就能建立与安拉的坚固纽带，心系安拉，并全心全意托靠安拉，时时刻刻敬畏安拉——害怕安拉的严厉刑罚，希冀安拉那里的丰厚回赐，同时遵循合法的途径，付出相应的努力。安拉说：“谁托靠安拉，他会使他满足。”（《古兰经》65: 3）但人往往是脆弱的，他有时想不通祸福相依的道理。安拉说：“也许你们厌恶某件事，而那件事对你们是有利的；或许你们喜爱某件事，而那件事对于你们是有利的。真主知道，你们确不知道。”（《古兰经》2: 216）

综上所述，每个人应当坚忍地面对安拉为他注定的各种灾难祸患，无论是自己和家人遭遇灾难，还是财产蒙受损失，以此获得安拉为他准备的优厚报酬。安拉说：“我必以些微的恐怖和饥馑，以及资产、生命、收获等的损失，试验你们，你当向坚忍的人报喜。他们遭难的时候，说：我们确是真主所有的，我们必定只归依他。这等人，是蒙真主的祐佑和慈恩的；这等人，确是遵循正道的。”（《古兰经》2: 155-158）

安拉的使者（愿主福安之）说：“谁遇到灾难时念：‘我们确是真主所有的，我们必定只归依他。主啊！你从我的苦难中拯救我吧！你将这种苦难兑换成给我的幸福吧！’（**إنا لله وإنا إليه راجعون**، اللهم أجرني في مصيبي وأخلف لي خيرا منها）只要他这样念了，安拉就会从他的苦难中拯救他，并将苦难转换成幸福。”（《穆斯林圣训实录》）



我们的主啊！求你把坚忍倾注在我们心中，求你在我们顺服的情状下使我们死去。（《古兰经7：126》）

رَبَّنَا اٰمِنُكَ عَلَيْنَا صَبْرًا وَتَوَفَّنَا مُسْلِمِينَ

伊本·盖伊姆(愿主慈悯之)说：“安拉的使者教导我们的这句祷词是摆脱灾祸的灵丹妙药，仆人在今后两世皆获其益。因为它包括了最基本的两大原则，只要一个人真切认识并加以实践，那么，他必能从灾祸的阴影中走出。这两个原则是：

其一，每个人所拥有的一切，包括他的家人、财产以及他自身都是属于安拉的，是安拉寄存在他那里的信托物，安拉拿走这一切如同债主从借债者手中拿走属于他的那部分财产一样。

其二，每个人的最终归宿在安拉那里，迟早有一天他将把这个今世留给后人，而他自己如同赤身来到这个世界一样，将赤身回归到安拉那里，他带不走任何东西，带不走家人，也带不走他苦心经营的家产，他所能带上的，只有他在今世中干下的善恶工作。如果这就是一个人的始与终，他怎么还会患得患失，不可终日？所以，参悟自己的本源和将来的归宿就是医治灾祸这种病症的灵丹妙药。”⁽¹⁾

另外，我们还有消灾避祸的其它途径：

02 苦难中求助于礼拜。安拉说：“信道的人们啊！你们当借坚忍和拜功，而求祐助，安拉确与坚忍者同在的。”（《古兰经》2:153）这是安拉的使者，每当他遇到不开心的事情时，他总是求助于礼拜，他说：“比俩里啊！你念宣礼吧，让我们通过礼拜愉悦身心。”（《艾布·达乌德圣训集》）

03 苦难中不抱怨，不愤怒，而是善猜度安拉的意欲。艾布·胡莱勒传述，安拉的使者说：“安拉说：‘我在我的仆人的猜度当中，他若善猜，必获其益；他若歹猜，必受其害。’”（《伊本·罕巴尼圣训集》）

诗曰：

我对安拉充满希望，
直到我亲眼见到，

(1) 《征程食粮》，4册188-195页中摘录。

安拉为我准备的善果，
那是我的善猜所得的回报。

04 苦难中多多记念安拉。苦难中的记主既是灾祸上的一种安慰，又是一剂很好的强心剂。安拉说：“他们信道，他们的心境因记忆真主而安静，真的，一切心境因记忆真主而安静。”（《古兰经》13:28）

05 苦难里多向安拉祈祷。安拉说：“谁还能答应受难者的祈祷，而解除其灾害，且以你们为大地的代治者呢？除真主外，难道还有应受崇拜的吗？你们很少觉悟。”（《古兰经》27:62）

06 坚信：与困境相伴的，是出路；与困难相伴的，是容易。安拉说：“与艰难相伴的，确是容易；与艰难相伴的，确是容易。”（《古兰经》94:5-6）

07 看清今世的本质，它只是我们通向永恒后世的驿站，其中的浮华终将会逝去，只有至尊的造物主才是永恒不灭的。安拉说：“你们应当知道：今世生活，只是游戏、娱乐、点缀、矜夸、以财产和子孙的富庶相争胜；譬如时雨，使田苗滋长，农夫见了非常高兴，嗣后，田苗枯槁，你看它变成黄色的，继而零落。在后世，有严厉的刑罚，也有从真主发出的赦宥和喜悦；今世生活，只是欺骗人的享受。”（《古兰经》57:20）

赛海里·本·赛尔德（愿主喜悦之）传述，他说：“安拉的使者（愿主福安之）有次经过祖勒胡莱夫，看到一只腿瘸的羊，便说：‘请你们告诉我，这只羊在他的主人眼中是不是不怎么值钱？’众弟子说：‘是的’。于是使者说：‘指掌握我的生命



的主宰发誓,犹如这只羊在主人眼里不值钱一样,在安拉看来今世比这只羊更不值得一提。假如今世在安拉看来能值一个蚊子翅膀的话,他绝不会给悖信者一口水喝。”(《两大圣训补遗录》)

08 每个人都要认识到,人的寿终正寝意味着安拉在他身上完全落实了在今世为他注定的一切福祸,否则,安拉不会让他撒手人寰。安拉的使者(愿主福安之)说:“圣洁的精神(哲卜依勒天使)告诉我:一个不会离开这个世界,直到他享尽安拉为他注定的寿限和给养。故你们当合理寻求给养,给养的迟延万不可促使你们违抗安拉,安拉那里的恩赏,只有通过顺服方能获得。”(《圣训大全》)

诗曰:

世人常心怀幻想,
岂料死亡总超越愿望。
苦心建起豪华大房,
而明知最终楼塌人亡。

谢赫伊本·盖伊姆(愿主慈悯之)在其名著《来世食粮》一书中提出了几种医治灾难创伤的方法:

01 以曾遭受考验的他人为鉴,切实明白没有人不曾遭难,人不可能一辈子都风平浪静,生活中总会有不顺心的事发生。正在经受考验的他并不是唯一的受难者。如果让他环顾周围的世界,他会发现像他一样经受考验的人比比皆是——他们有的人失去了至爱,有的人陷入了窘境。他还要明白,今世本身就是一座炼狱,它总是让人欢乐的少,悲伤的多;总是让人欢喜一时,悲伤千日;总会让人须臾享受,瞬息失去所爱……安拉说:“如果你们遭受创伤,那末,敌人确已遭受同样的创伤了。我使气运周流于世人之间,以便真主甄别信道的人,而以你们为见证——真主不喜爱不义的人。”(《古兰经》3:140)

伊本·麦斯欧德（愿主喜悦之）说：“乐极则悲，每个家庭欢乐到极致时必生忧患。”

诗曰：

我知道，当我接受光阴里，灾难的考验。

我清楚，逝去的光阴里，前人如我一般。

02 面对灾难，他应当深刻检讨，与此同时，还应感谢安拉。感谢安拉没有让更大的考验降临；感谢安拉没有让他遭受信仰的考验——真正最大的考验，因为除了信仰，今世的一切皆为浮云，不值得患得患失，心存遗憾；感谢安拉，没有同时拿走其它的恩典。有一天，俄勒外·本·祖拜尔意外断腿，同一天，爱子离世。他感慨地说：“主啊！一切赞颂全归你。当你拿走一件恩典时，你总是会恩赐更好的恩典；当你考验了一个人时，你总会予他平安。你赐予了我四肢，而后拿走了其中一只；你赐予了我四子，而后你拿走其中一子。”



03 他应当明白，遭遇灾难时焦躁不安，对安拉的前定表示不满，这种行为只会使安拉恼怒，使恶魔欢愉，使敌人幸灾乐祸，使朋友心灰意冷，使回赐付之东流，使自己一蹶不振。反之，遭遇灾难时忍耐坚定，并期望以此获得安拉的回赐，这样的做法使安拉喜悦，使恶魔狼狈不堪，使敌人无计可施，使朋友欢欣鼓舞。

04 将自己正在遭受的灾难当作罚赎罪责，获取安拉的回赐的一个绝好机会。只要他坚忍，并指望后世的回赐，安拉一定为他预备好他为坚忍者和追求回报者所准备的后世的恩典。艾布·穆萨艾什阿里（愿主喜悦之）传述，安拉的使者

说：“当信士的孩子去世时，安拉就问天使们：‘你们拿走了我的仆人的孩子吗？’天使们回答说：‘是的。’安拉又问：‘是你们拿走了我的仆人的至爱吗？’天使们回答说：‘是的。’安拉又问：‘我的仆人怎么说的？’天使们回答说：‘他诵念着回归词⁽¹⁾，还赞颂着你呢。’于是安拉说：‘那么你们在乐园为他建一座房子吧，把它起名为‘赞颂宫’。’”（《伊本·罕巴尼圣训集》）

艾布·赛义德胡德里（愿主喜悦之）传述，安拉的使者说：“只要一个穆斯林遭受生活中的任何痼疾劳累、忧愁烦闷、悲痛伤害，甚至是被刺扎一下，安拉都将以此罚赎其部分罪过。”（《布哈里圣训实录》）

05 应当认识到，在灾难中的坚忍，并以此向安拉期望回赐，是作为信士必须具备的美德之一，也是他后世进入乐园的因素之一。安拉说：“我必定要试验你们，直到我认识你们中的奋斗者和坚忍者，我将考核关于你们的工作的报告。”（《古兰经》47:31）

伊本·阿巴斯（愿主喜悦之）传说，他曾对众圣门弟子说：“我给你们讲述乐园中的一个妇女的故事好吗？”众人说：“好啊！”他说：“一个皮肤黝黑的妇女来到使者跟前说：‘我患有癫痫病，经常在人前发病出丑，请您为我向安拉祈祷吧！’安拉的使者说：‘如果你忍耐，乐园就是你的归宿。如果你希望我向安拉祈祷使你康复，我就为你祈祷。’她说：‘那我忍耐吧！可是我经常在人前出丑，请你为我向安拉祈祷，不要使我出丑。’于是安拉的使者为她做了祈祷。”（《布哈里圣训实录》）

苏海布（愿主喜悦之）传述，安拉的使者说：“信士的事情真奇怪——他的所有的事情都充满福分。这只是信士所具有的殊荣。当他在顺境中时会感恩，这对他来说是一种福分；当他在逆境中时会坚忍，这对他来说也是一种福分。”（《穆斯林圣训实录》）

(1) “回归词”即：(إنا لله وإنا إليه راجعون)，译：“我们来自真主，我们都将回归真主”。

06 须知，逆境中的焦躁不安没有任何实际意义，最终的唯一的出路就是坚忍。但是当你被迫忍耐时，这种忍耐就失去了本有的意义，虽然十分必要，但得不到安拉的回赐。迈哈穆德·本·莱彼德（愿主喜悦之）传述，安拉的使者说：“安拉喜欢一个民族时，会用各种方式考验他们。坚忍者终享坚忍之福；焦躁者自食焦躁之果。”（《穆斯奈德圣训集》）

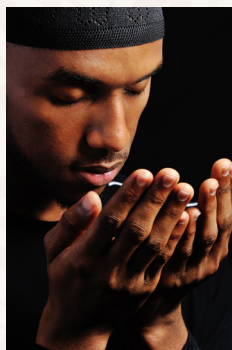


07 须知，这些考验是来自安拉的，安拉至仁至慈，他给仆人某种考验的目的绝不是要伤害之或毁灭之，而他考验仆人的终极目的只是检验仆人在逆境中是否能够坚忍，是否满意安拉的前定，是否对自己的信仰坚守到底，不离不弃，是想看到仆人在逆境中自我反省，回归安拉，向安拉倾诉衷肠……欧麦尔（愿主喜悦之）传述，他说：“一伙俘虏被带到安拉的使者跟前。一个女俘虏挤自己的奶喂孩子。当她看到俘虏中有孩子，便抱起来揽入怀中，给他喂奶。就在这时，安拉的使者问我们：‘你们告诉我，这个妇女愿意把自己的孩子扔到火坑里吗？’我们回答说：‘不会的！让她把孩子扔进火里，她做不到。’安拉的使者说：‘安拉对仆人的慈爱远远胜过这个女人对自己孩子的疼爱。’”（《布哈里圣训实录》）



08 须知，今世的所有悲苦归根到底会换来后世的甘甜，安拉有能力将其置换，而今世的舒适安逸也许会换来后世的一无所有，而对于每个人来说，宁愿先苦后甜，也不愿先甜后苦。安拉的使者说：“乐园的周围全是艰难困苦，火狱的周围全是私欲浮华。”（《穆斯林圣训实录》）

但上述我们说的这一切并不代表我们将人



定格为既没有感官意识,又不能表达自然的喜怒哀乐的冷血动物,教法禁止我们的只是在逆境中急躁不安、怨天尤人、不满前定等不良行为。艾奈斯·本·马利克(愿主喜悦之)传述,他说:“我们陪同安拉的使者去铁匠艾布·赛福(他是使者之子易卜拉欣乳母的丈夫)的家里。安拉的使者见到易卜拉欣后抱起他,并亲吻了他。这之后,我们再去探望他时,易卜拉欣正在咽气。我们看到使者两眼噙泪。阿卜杜拉哈曼·本·奥夫见此情景,便说:‘安拉的使者啊!你也哭吗?’⁽¹⁾使者回答说:‘伊本·奥法啊!这是一种慈爱’,他又说了一遍。使者继续说:‘眼流泪,心悲痛,但我们只说取悦安拉的话。易卜拉欣啊!我们因你的失去伤心不已。’”(《布哈里圣训实录》)

吴萨麦·本·宰德(愿主喜悦之)传述,他说:“使者的女儿派人去告诉使者说:‘我的儿子快要去世了,请你赶快到我们这里来。’使者派了一个人去代他问安,并带话给她说:‘收回和给予都是属于安拉的权力。万事在安拉御前皆有定数。所以你当忍耐,你当寻求安拉的回赐。’之后,她又派人来叫使者,并要求他一定要到她的家里。他便只好同赛尔德·本·欧巴德、穆阿兹·本·吉百利、吴班耶·本·凯尔卜、载德·本·撒比特等人同去探望。人们将奄奄一息的孩子抱到使者跟前,孩子正在抽气。我好像听到使者说:‘像个(干瘪的)水皮袋。’这时,使者双眼噙满泪水,赛尔德见状便问:‘安拉的使者,这是为何?’使者回答说:‘这是一种慈爱,安拉将它投放在仆人的内心里。安拉只慈悯他的仆人中最具爱心之人。’”(《布哈里圣训实录》)

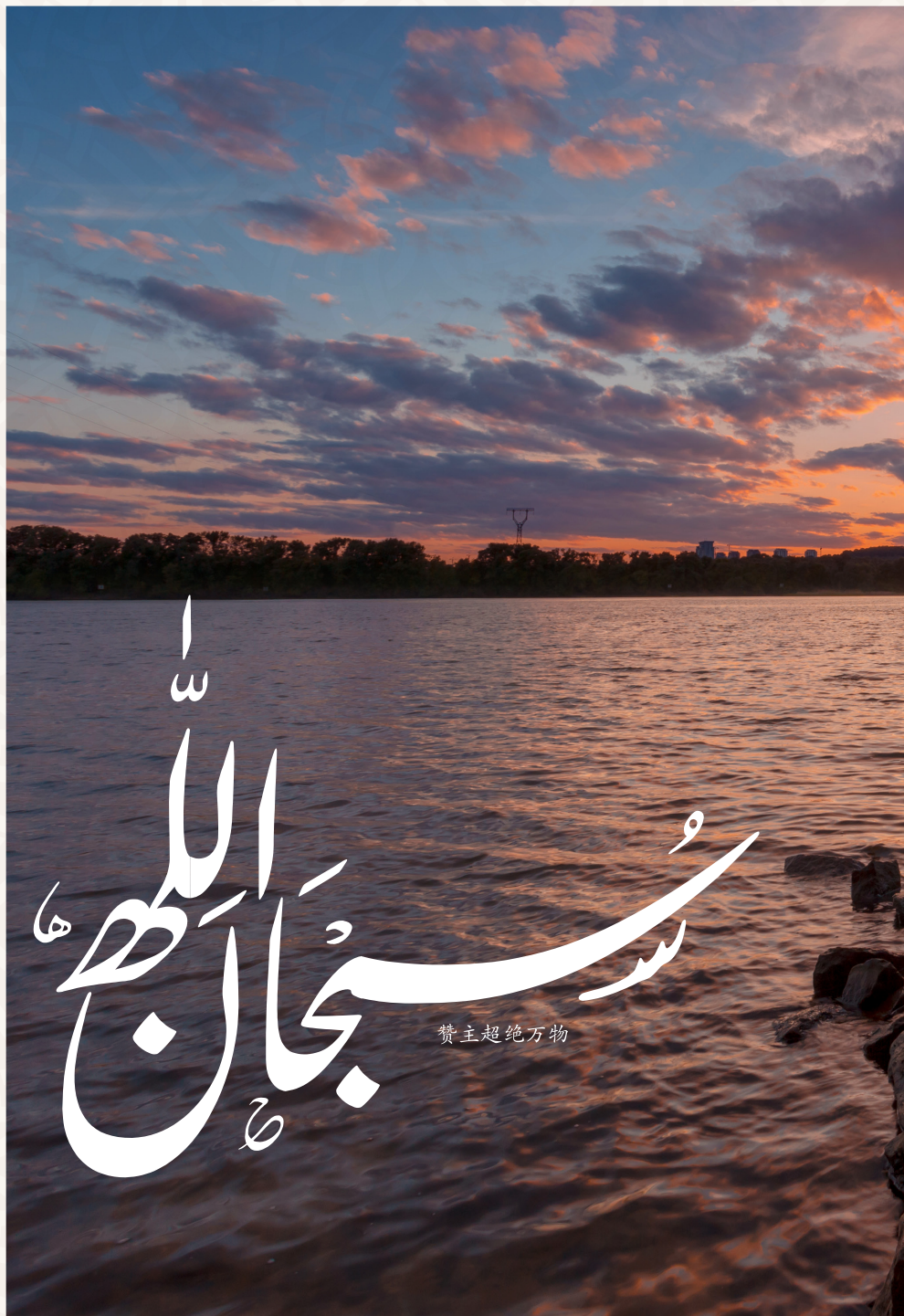
诗曰:

任岁月为所欲为吧!

面对前定,你当坦然应对,

一旦前定降临某人,没有哪一片天地能够提供庇护。

(1) 阿卜杜拉哈曼不解使者为何流泪,因为使者曾禁止人们人死时哭喊,故才有此疑问。



سُبْحَانَ اللَّهِ
بِحَمْدِهِ
مَجْدَانِ

赞主超绝万物



保护心灵的途径

人类可用来保护自己心灵不受伤害的途径有：

01 多读《古兰经》，让读经成为一种持久的习惯，尤其是要经常诵念《黄牛章》。因为恶魔不敢靠近充满记主词和诵念《古兰经》之声的家园。艾布·胡莱勒（愿主喜悦之）传述，安拉的使者说：“你们不要让你们的家变成坟墓。的确，恶魔不敢靠近经常在里边诵念《黄牛章》的家庭。”（《穆斯林圣训实录》）



02 开始做一件工作时，要经常记得诵念安拉之尊名——“泰斯米”（بِسْمِ اللّٰهِ），希望它成为抵抗恶魔的一面盾牌。安拉的使者（愿主福安之）说：“能够保护人的羞体不被精灵的眼睛窥视的最好遮屏是，当一个人准备进茅厕时诵念‘奉安拉之尊名’（بِسْمِ اللّٰهِ）。”（《提尔密济圣训集》）



03 在自身、家人和财产中看到令自己欣喜的事时，应向安拉祈求吉庆（拜尔凯）。比如念：“主啊！祈求你在其中赐予吉庆，不要使他们受到伤害。”

«اللهم بارك فيه ولا تضره»

或者说：“这是安拉所意欲的，但愿安拉赐予吉庆。”

«ماشاء الله تبارك الله»

安拉的使者说：“当你们中的某个人在自身、家人及财产中遇到欣喜的事时，就让他向安拉祈求吉庆吧！”（《圣训大全》）

04 经常为自己和家人念“求护词”。伊本·安巴斯（愿主喜悦之）传述，他说：“安拉的使者曾为哈桑和胡赛因念求护词。使者还说：你俩（指哈桑、胡赛因）的祖先曾为伊斯玛仪和伊斯哈格念求护词说：‘我以安拉完美的言辞求护佑，以免遭心存妄想的所有恶魔的伤害，以及所有嫉妒的眼睛带来的伤害。’”（《布哈里圣训实录》）

这些“求护词”有：

(1) 上述圣训中提到的：

“我以安拉完美的言辞求护佑，以免遭心存妄想的所有恶魔的伤害，以及所有嫉妒的眼睛带来的伤害。”

“أعوذ بكلمات الله التامة من كل شيطان وهامة ومن كل عين لامة”

(2) 早晚念三遍：

“奉安拉之尊名，只要伴随着安拉的尊名，就不会受到天地间任何东西的伤害。”

“بسم الله الذي لا يضر مع اسمه شيء في الأرض ولا في السماء”

(3) 早晚念三遍：

“我以安拉完美的言辞求护佑，以免遭来自所有被造物的伤害。”

“أعوذ بكلمات الله التامات كلها من شر ما خلق”

05 坚持常常诵念记主词。安拉说：“你们当记忆我，（你们记忆我），我就记忆你们；你们当感谢我；不要辜负我。”（《古兰经》2: 152）

安拉的使者（愿主福安之）在一段“圣洁的圣训”中也说：“清高的安拉说：‘我就在我的仆人对我的猜测之中。如果他记念我，我就和他同在。如果他在内心当中记念我，我就内心中记念他。当他在一群人前面记念我时，我会在比这

伙人群更优秀的天使前面纪念他。当他接近我一寸时,我会接近他一尺。当他接近我一尺时,我会接近他一丈。当他慢步走向我时,我会跑着去迎接他。”(《布哈里圣训实录》)

纪念安拉的益处:

▶ 安拉在尊贵的《古兰经》中表明,坚持纪念安拉是一个人在遭遇灾难祸患之后又消灾解难的因素之一。安拉在讲述先知尤努斯(愿主福安之)的故事时说:“优努司确是使者。当时,他逃到那只满载的船舶上。他就拈阄,他却是失败的,大鱼就吞了他。同时,他是应受谴责的。假若他不是常赞颂真主者,他必葬身鱼腹,直到世人复活之日。”(《古兰经》37:139-144)

▶ 常常纪念安拉是仆人的祈祷被允准的重要前提,同时,它也是保护信士的坚固堡垒。安拉的使者(愿主福安之)说:

“安拉曾启示宰凯勒雅之子叶哈雅圣人要一生遵从五句言辞,并命令以色列的后裔也遵从之。但好像叶哈雅圣人耽误了告诉以色列后裔的时间。故尔萨圣人来到他跟前说:‘安拉已经启示你当一生遵从五句言辞,同时也命令以色列的后裔遵从之。今日,要么你去告诉他们,要么我去告诉他们。’叶哈雅圣人说:‘我的弟兄呀!你不要这样做,我怕你先于我而遵从和传达这些言辞,而使我遭受地陷之灾或遭受刑罚。’”安拉的使者继续讲述说:“于是,他召集人们,远寺里挤满了耶路



撒冷的以色列后裔们，就连清真寺的台阶上都挤满了人。然后叶哈雅圣人给他们做了一次演讲。他说：‘安拉启示我五句言辞，要求我和以色列的后裔奉命遵从。其中第一句言辞是：你们不要以任何物配主。以物配主者的譬喻就像一个人用自己的金银购买了一个奴隶，然后让他住在家里，告诉他：你当为我工作，替我减轻重担。但这个奴隶却为他人工作，替他人排忧解难。像这样的奴隶哪一个主人会喜欢他？’的确安拉创造了你们，赐予你们给养，故你们不可以物配主。第二句言辞是：如果你们要礼拜时，就不可左顾右盼，安拉在礼拜中会面迎他的仆人，只要他不左顾右盼；第三句言辞是：我命令你们封斋，封斋者的譬喻就像人群中这样一个人——他身上带着一袋麝香，所有的人都想闻到麝香的香气。在安拉看来，斋戒比麝香更具香气；第四句言辞是：我命令你们施舍。施舍者的譬喻就像人群中这样一个人——敌人俘虏了他，然后把他的手捆绑在他的脖子上，他们欲走近他，砍下他的头颅。这时，他哀求道：你们能让我为自己赎身吗？就这样他一直给他们缴纳数目不等的赎款，直到将自己赎身；第五句言辞是：我命令你们常常记念安拉。记念安拉者的譬喻就像人群中这样一个人——敌人迅疾地追赶在他的后面，想要尽快抓到他，而在这时，他跑进了一座坚固的堡垒里以求庇护，（敌人对此无计可施）。同样，一个人无力摆脱恶魔的干扰，除非他常常记念安拉。”之后，安拉的使者继续说道：“我也命令你们遵从五件事情，安拉曾启示我当遵从之：你们当精诚团结，当顺主顺圣，当服从领袖，当为主道迁徙，当为主道奋斗到底。谁脱离集体一抔之遥，谁就已经从项上解下了伊斯兰信仰的绳索，除非他衷心忏悔。谁以愚昧时代的名称称呼他人，他便是火狱里的横尸。”有人问：“如果此人封斋礼拜呢？”使者回答说：“即使他封斋礼拜也罢。所以，安拉的仆人啊！众穆斯林和信士们啊！你们当以安拉教给你们的称谓，相互间进行称呼。”（《伊本·呼载麦圣训集》）



▶ 对于不会诵念《古兰经》的人来说，诵念记主词可得诵念《古兰经》的回赐。阿卜杜拉·本·艾比奥法（愿主喜悦之）传述，一个人来到安拉使者跟前说：“安拉的使者啊！我不会诵念《古兰经》，请你给我教授能代替诵念《古兰经》的功修吧？”使者说：“你诵念：赞主超绝，一切赞颂全归安拉；没有真正应受崇拜的，除非是安拉；安拉至大；无法无力，唯凭安拉。”

«سبحان الله والحمد لله ولا إله إلا الله والله أكبر ولا حول ولا قوة إلا بالله»

此人又问：“这是属于安拉的，那属于我的呢？”使者说：“你诵念：主啊！求你饶恕我、慈悯我、引导我，祈求你给我健康，赐我给养。”然后安拉的使者说：“（如果谁诵念了这段祷词，那么，）他的双手就沾满了福分。”（《伊本·罕巴尼圣训集》）

«رَبِّ اغْفِرْ لِي وَارْحَمْنِي وَاهْدِنِي وَعَافِنِي وَارْزُقْنِي»

▶ 经常记念安拉是驱逐恶魔，抵御其教唆的有效途径。艾布·胡莱勒（愿主喜悦之）传述，安拉的使者说：“当你们每个人睡着时，恶魔就在他的后脑勺上绾三个结，漫长的夜晚，他以每个结控制他，并说：‘你睡吧！’当他醒来并记念了安拉的时候，第一个结就解开了；当他做完小净时，第二个结就解开了；当他起身礼拜时，第三个结就解开了。这样，到早晨时，他会觉得神清气爽，精神饱满。否则，他会觉得萎靡不振，疲惫不堪。”（《布哈里圣训实录》）



لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ
لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

除独一无二的主外，绝无应受崇拜者。国权只属于他，一切赞颂只归他，他是全能于万事的。



最优越的记主词

01 安拉的使者（愿主福安之）说：“有两句言辞，舌头上很轻，秤盘里很重，至仁主很喜欢：‘赞颂伟大的安拉超绝，一切赞颂全归他；赞颂安拉超绝。’”（《布哈里圣训实录》）

"سبحان الله وبحمده، سبحان الله العظيم"

02 安拉的使者（愿主福安之）说：“谁每天诵念：‘赞颂安拉超绝，一切赞颂全归他’一百遍，安拉就会饶恕他的罪过，即使他的罪过多如大海里的泡沫。”（《布哈里圣训实录》）

"سبحان الله وبحمده"

安拉的使者（愿主福安之）又说：“你们没有能力每天获得一千份善功吗？”在场的一人问：“我们怎样去获得呢？”使者回答说：“谁每天诵念‘赞颂安拉超绝’一百遍，安拉便为他记录下一千份善功，饶恕他一千份罪过。”（《穆斯奈德圣训集》）

03 安拉的使者（愿主福安之）说：“谁在晚上感到彷徨，然后他诵念了：‘没有真正应受崇拜的，除非是独一无二偶的安拉；一切王权皆属于他，一切赞颂全属于他；他是全能的主，一切赞颂全归他，赞颂他超绝万物。没有真正应受崇拜的，除非是独一无二偶的安拉；安拉至大，无法无力，唯凭安拉。’然后再念：‘主啊！你饶恕我。’或者他做任何祈祷，安拉定会答应他的祈祷。如果他做了小净，礼了拜功，安拉定接受他的拜功。”（《布哈里圣训实录》）

"لا إله إلا الله وحده لا شريك له له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قدير، الحمد لله وسبحان الله ولا إله إلا الله والله أكبر ولا حول ولا قوة إلا بالله" ثم قال: "اللهم اغفر لي"

04 安拉的使者（愿主福安之）说：“对我来说，我

诵念：‘赞颂安拉超绝，一切赞颂全归安拉。没有真正应受崇拜的，除非是独一无二的安拉。安拉至大。’这句记主词，远胜过太阳从东方升起。”（《穆斯林圣训实录》）

“سُبْحَانَ اللَّهِ ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ ، وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ ، وَاللَّهُ أَكْبَرُ”

05 安拉的使者（愿主福安之）说：“谁祝福我一次，安拉就祝福他十次，并饶恕他十件罪过。”（《伊本·罕巴尼圣训集》）

06 安拉的使者（愿主福安之）说：“清洁是信仰的一部分；‘一切赞颂全归安拉’充满后世的秤盘；‘赞颂安拉超绝，一切赞颂全归安拉’充满天地；礼拜是光明；施舍是明证；坚忍是光彩；《古兰经》既是对他有力的证据，也是对他不利的证据；每个人每天都在兜售自己，有的人替自己赎身，有的人则在自取灭亡。”（《穆斯林圣训实录》）

"الحمد لله ، وسبحان الله والحمد لله"

07 安拉的使者（愿主福安之）对一位圣门弟子说：“我给你传授一句言辞，它是乐园中的一座宝藏：‘无法无力，唯凭安拉。’”（《布哈里圣训实录》）

"لا حول ولا قوة إلا بالله"

08 圣妻朱外丽（愿主喜悦之）传述：一天早上安拉的使者出去礼晨礼拜，她就留在自己的礼拜处。使者直到晌午时分回来，看到她仍坐在原地。于是使者问她：“我离开你的这段时间，你一直留在原地（纪念安拉）？”她回答说：“是的。”使者又说：“我离开你后，将四句记主词念了三遍，假如拿你今日所念的记主词来与我念的那几句比较的话，我所念的几句抵得上你所念的全部。这几句记主词就是：‘以安拉的一切被造物的数量，以他的所有喜悦的数量，以及谱写他的言辞的所有笔墨的数量赞颂安拉超绝万物，一切赞颂全归安拉。’”（《穆斯林圣训实录》）

«سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ عَدَدَ خَلْقِهِ وَرِضًا نَفْسِهِ وَزِينَةً عَرْشِهِ وَوَمَدَادَ كَلِمَاتِهِ»

الحمد لله

除独一无二的真主外，绝无应受崇拜者。国权只属于他，一切赞颂只归他，他是全能于万事的。





取主喜悦、
避免灾患的途径

01 经常向安拉祈求饶恕。因为，人类身陷灾患之中，大多是由于自己作奸犯科的缘故，正如安拉指出：“凡你们所遭遇的灾难，都是由于你们所作的罪恶；他饶恕你们的许多罪过。”（《古兰经》42: 30）

经常向安拉祈求饶恕是一个人获取宽裕给养的因素之一。安拉说：“我说，你们应当向你们的主求饶——他确是至赦的——他就使丰足的雨水降临你们，并且以财产和子嗣援助你们，为你们创造园圃和河流。”（《古兰经》71: 10-12）



经常向安拉祈求饶恕还是一个人能够排解忧愁、摆脱困境的因素之一。安拉的使者（愿主福安之）说：“谁向安拉多多求饶，那么，在他烦闷时，安拉为他排解忧愁，在他处于逆境时，安拉为他安排出路，并且从他意想不到的地方赐予他给养。”（《两大圣训补遗录》）



但凡凡人，难免犯错，因此承认自己的罪过，真心悔过，并诚心向主求饶确是一条获取真主喜悦，避免遭遇忧患及消除忧患的最佳途径。当然，承认罪过并非只在口头上认罪，而是还应当从有内心深处认识到自己的罪过，为自己的罪恶行为而深感懊悔，并决心斩断罪恶之根源，决意永不重犯。安拉说：“（你应当叙述）左农，当时他曾愤愤不平地离去，他猜想我绝不约束地，他在重重黑暗中呼吁（说）：‘除你之外，

绝无应受崇拜者，我赞颂你超绝万物，我确是不义的。’我就答应他，而拯救他脱离忧患；我这样拯救信道者脱离忧患。”（《古兰经》21: 87-88）

02 处在顺境中时，当自觉遵从主命、远离禁戒，以践行信仰，拜主之目的。艾布·胡莱勒（愿主喜悦之）传述，安拉的使者说：“谁指望在逆境中蒙主救援，那么，就让他顺境中多向安拉祈祷。”（《两大圣训补遗录》）

伊本·阿巴斯（愿主喜悦之）传述，安拉的使者说：“在顺境中认主记主者，在逆境中必蒙主的援助。”（《两大圣训补遗录》）

03 积极地为他人排忧解难，提供力所能及的帮助。安拉的使者说：“谁替信士解决今世中的一件困难，安拉就替他解决末日的一件困难；谁给有难者提供便利，安拉就给他今后两世的便利；谁为穆斯林兄弟遮盖隐私，安拉在今后两世为他遮盖隐私。只要一个人坚持帮助他的移民兄弟，安拉就会永远援助他。谁踏上求知的道路，安拉就为他铺平通向天堂的道路。只要一群人聚在清真寺里，恭诵、研习安拉的经典，他们必受安宁之恩，必蒙慈悯之泽，必得天使守护，安拉必在众天使面前表扬他。工作不进步，门第再高也无益。”（《穆斯林圣训实录》）

阿布杜拉·本·欧麦尔（愿主喜悦之）传述，安拉的使者说：“谁指望其祷告蒙获允准，其困难得以排解，那就让他去援助有难之人。”（《穆斯奈德圣训集》）

04 多做施舍，多行善事。如果真主意欲，施舍和善行就能阻止灾难和消除忧患。艾乃斯·本·马利克（愿主喜悦之）传述，安拉的使者说：“施舍能平息安拉的怒恼，能免除暴病之死。”（《伊本·罕巴尼圣训集》）

穆阿兹·本·吉百利（愿主喜悦之）传述，他说：“一次旅行，我同安拉的使者在一起。有一天，我靠近使者，问道：‘安拉的使者啊！请您告诉我一件能使我进入乐园，并使我远离火狱的善功吧！’使者说：‘你确实问了一个大问题。善功虽重，但对于受安拉援助的人来说却是简而易行的：你不要以物配主，你当谨守拜功，你当完纳天课，你当坚持“莱麦丹”月的斋戒，你当朝觐天房。’使者继续说：‘我告诉万善之门：斋戒是盾牌；施舍勾销罪过，犹如水能熄火一样；还有，一个人在夜半时的拜功。’然后使者诵念道：‘他们肋不落床，他们以恐惧和希望的心情祈祷他们的主；他们分舍我所赐予他们的，……，至于信道而且行善者，将来得以乐园为归宿，那是为了报酬他们的行为的。’（《古兰经》32: 16-19）

使者继续说：‘我告诉你伊斯兰之首、伊斯兰的支柱和顶峰好吗？’我说：‘安拉的使者啊！太好了！’使者说：‘伊斯兰之首是信仰，其支柱是礼拜，其顶峰是为主道奋斗。’使者继续说：‘我告诉你这一切的关键好吗？’我说：‘安拉的先知啊！太好了！’于是，使者指着自己的舌头说道：‘你绝对要管住这个。’我问道：‘安拉的使者啊！我们会因所说的而受到审问吗？’使者回答说：‘穆阿兹啊！你真不幸！倒坠火狱的人们皆是因为择言不慎的缘故啊。’”（

《提尔密济圣训集》）



05 接续骨肉，经常与他们联络感情，与他们同甘共苦。安拉说：“假若你们执政，你们会不会在地方上作恶，并断绝亲戚的关系呢？这等人，是真主所弃绝的，故他使他们变聋，使他们变瞎。他们怎么不沉思《古兰经》呢？难道他们的心上有锁？”（《古兰经》47:22-24）

安拉的使者（愿主福安之）说：“我所干的善功中，没有一件比接续骨肉更快地获得其报赏的；没有一件罪恶比专横跋扈、断绝骨肉更快地受到其惩罚的。虚假的誓言会让家园变成不毛之地。”（《拜海给圣训集》）

06 远离不义，不做伤天害理之事。安拉的使者（愿主福安之）说：“被冤枉之人的祈祷使人堪忧，天空中的所有门扉将为他打开，伟大的安拉说：‘指我的尊严发誓！无论何时，我定会替你讨回公道。’”（《伊本·罕巴尼圣训集》）

即使不义之人暂时不受惩治，但这绝不代表他永远不会受到惩处。艾布穆萨（愿主喜悦之）传述，安拉的使者说：“安拉会宽限不义之徒，直到安拉欲惩处他时，绝不姑息。”接着，使者诵念了这节经文：“你的主毁灭不义的市镇的时候，他的惩罚就是这样的。他的惩罚确是痛苦的，确是严厉的。”（《古兰经》11:102）”（《布哈里圣训实录》）

07 回归安拉，常向安拉祈祷，表现出仆人的羸弱不堪。安拉说：“你们的主说：你们要祈祷我，我就应答你们；不肯崇拜我的人，他们将卑贱地入火狱。”（《古兰经》40:60）

安拉的使者（愿主福安之）说：“在安拉看来，没有一件工作如祈祷一样优越。”（《伊本·罕巴尼圣训集》）

扫巴尼（愿主喜悦之）传述：安拉的使者说：“一个人生活拮据皆因其作奸犯科。只有祈祷能改其定然；只有善行能增其寿限。”（《伊本·罕巴尼圣训集》）

伊玛目安萨里（愿主慈悯之）说：“也许有人会问：既



然前定的事情无法更改，那么祈祷又有何益呢？须知，用祈祷抵御灾难的发生，并没有超出前定的范畴，其本身就属前定。祈祷是免除灾难、获主慈悯的因素之一，犹如盾牌能阻挡利器、万物因水而生根发芽一样。祈祷与灾难的关系恰似矛与盾的关系，两者相遇，此强彼弱，此弱彼强。信前定，并不意味着战时不拿武器。安拉说：“教他们也要谨慎戒备，并携带武器。”

（《古兰经》4:102）

安拉既对万物制定了前定，又为其创造了解决的途径。

伊玛目伊本·盖伊姆（愿主慈悯之）也说：“假如依照他们的主张，那么，就应该放弃一切相关措施与手段。对此，我们要诘问持这种主张的人：既然你的前定中注定了饮饱食足，那么，即使你不吃不喝，你也会饮饱食足，你何必需求饮食？而如果你的前定中没有注定饮饱食足，那么，即使你大吃大喝，你也不会饮饱食足，你何必需要饮食？既然你的前定中注定你会有一个孩子，那么，即使你不结婚不与妻同房，孩子会有的，你何必结婚？而如果你的前定中没有注定孩子，那么，即使你娶妻，与妻同房，你也不会有孩子的，你又何必娶妻呢？这是多么不可思议的事啊！”⁽¹⁾

祈祷确是信士不可或缺的重要武器。凭借祈祷，信士获取给养，凭借祈祷，信士在灾难降临之前避免遭遇之，在灾难降临之后消减其痛苦。阿伊莎（愿主喜悦之）传述，安拉的使者说：“预防不敌定然，唯有祈祷有益，无论灾难发生与否。灾难降临后，祈祷对付之，二者相互较量，直到末日。”

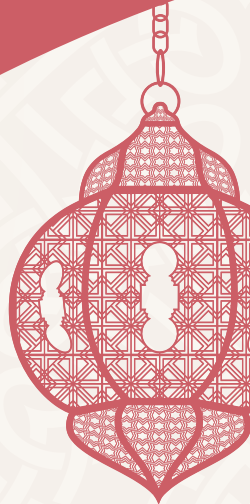
（《两大圣训补遗录》）

(1) 《完美的回答》，37页。



الله سميع العليم

他确是全聪的，确是全知的。



祈祷的礼节

信士的长官欧麦尔·本·罕塔布（愿主喜悦之）说：“我不担心祈祷是否被答应，我只担心人是否会祈祷。当你诚心祈祷时，安拉的应答与你的祈祷如影相随。”

祈祷有祈祷的礼节。每个信士在祈祷时都需要履行一些礼节，以便他的祈祷更有希望被伟大的安拉允准。这些礼节有：

01 尽量使自己的衣食住行及一切活动都合乎教律。艾布·胡莱勒（愿主喜悦之）传述，安拉的使者说：“人们啊！安拉是洁美的，他只接受洁美的；安拉对信士命令了他曾命令众使者的。”接着他念了下面这两段经文：“众使者啊！你们可以吃佳美的食物，应当力行善功。”（《古兰经》23:51）“信道的人们啊！你们可以吃我所供给你们的佳美的食物。”（《古兰经》2:172）

接着先知说：“有一个人长途跋涉、蓬头垢面，他吃的是非法的，穿的是非法的，享用的也是非法所得，而他举手祈祷：‘我的主啊！我的主啊！’这种人的祈祷怎么可能被安拉答应呢？”（《穆斯林圣训实录》）

伊本·阿巴斯（愿主喜悦之）传述，赛尔德本宛嘎斯说：“安拉的使者啊！请您向主祈祷，使我成为祈祷被应答之人。”使者对他说：“赛尔德啊！你让你的食物变得佳美，你便会成为祈祷被应答之人。指掌握穆罕默德生命的主宰发誓：将一口非法食物填入肚腹之人，其祈祷四十日不蒙接受。靠非法所得和利息生活的人，最应当入火狱。”（泰伯里辑录）

02 祈祷时最好身带小净，面向天房，伸手



向主祈求，显出仆人的无助及对安拉的仰赖。赛里曼（愿主喜悦之）传述，安拉的使者说：“你的养主确是害羞的、慷慨的。当一个仆人伸手向他讨要时，他羞于让其空手而回。”

（《伊本·罕巴尼圣训集》）

迁士伊本·恭法兹（愿主喜悦之）传述，他说：“我去见安拉的使者，当时他正在小便。我给他道了‘赛俩目’，他没有回答我，直到做完小净后才回答。然后他向我道歉说：‘我只喜欢在清洁（带小净）的时候记念安拉。’”（《伊本·呼载麦圣训集》）

03 祈祷时声音适中，不过高也过低。安拉说：“你们可以称他为真主，也可以称他为至仁主。因为他有许多极优美的名号，你们无论用甚么名号称呼他，（都是很好的）。你在拜中不要高声朗诵，也不要低声默读，你应当寻求一条适中的道路。”

（《古兰经》17:110）

艾布·穆萨艾什阿里（愿主喜悦之）传述，他说：“我们曾跟安拉的使者在一起。当我们进入山谷时，就高声赞颂安拉。这时使者说：‘众人啊！你们停一停！你们不是在向聋子祈祷，也不是在向一个此处不存在的主宰祈祷。安拉一直与你们同在，他是全听的、临近的。他的尊名真吉庆，他的尊严多清高！’”（《布哈里圣训实录》）

04 祈祷时，首先应当赞主赞圣，然后先向安拉忏悔求饶，表现仆人的懦弱和无能，然后随意祈祷，最后再以赞主赞圣结尾。安拉说：“他们最后的祈祷是：一切赞颂，全归真主——全世界的主。”

（《古兰经》10:10）

辅士法达莱·本·欧拜德（愿主喜悦之）传述，他说：“安拉的使者看到一个人在祈祷，那人既没有赞颂安拉，也没有祝福安拉的使者，而后就离开了。安拉的使者说：这个人太急于求成了。然后他叫来此人，对他及身边的人说：‘你们向安拉祈祷时，首先应当赞主赞圣，然后再祈求他所需要的。’”（《伊本·呼载麦圣训集》）

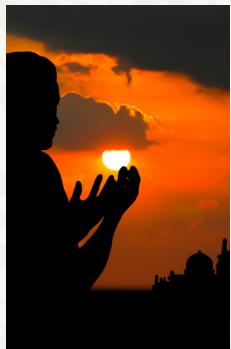
05 祈祷时，应当用安拉的优美的名字和崇高的属性

向安拉祈祷呼吁。安拉说：“真主有许多极美的名号，故你们要用那些名号呼吁他。”（《古兰经》7:180）

阿卜杜拉·本·卜勒戴传自他的父亲的传述：安拉的使者听到一个人（做祈祷）说：“主啊！我作证：除你外绝无应受崇拜的，你是独一的主，是万物所仰赖的主，你既不生产，也不被产生，没有任何物可以做你的匹敌。我（以你的这些尊名和属性）向你祈求。”安拉的使者（听到后）说：“你确已用安拉的一个用之要求必应，用之祈祷必准的名号向安拉做了祈祷。”（《伊本·罕巴尼圣训集》）

艾奈斯·本·马力克（愿主喜悦之）传述，他说：“我曾和安拉的使者一起坐在一个学习圈里。一个人站起礼拜。每当他叩了头、念了‘台善呼德’（作证词）后，就向安拉祈祷说：‘主啊！一切赞颂全归于你。没有真正应受崇拜的，唯有你。你是怜悯人的、施人恩惠的主；你是创造诸天和大地的主；至尊慷慨的主啊！永活永存的主啊！我只向你祈求。’安拉的使者说：‘你们可知此人用什么向主祈祷的吗？’众人皆说：‘安拉与他的使者至知。’使者说：‘指掌握我生命的主宰发誓：他确已用安拉最伟大的尊名做了祈祷。凡以此向安拉祈祷者，其祈祷必获允准，凡以此向安拉要求者，其要求必获应答。’”（《伊本·罕巴尼圣训集》）

06 祈祷时，应当显出毕恭毕敬，虔诚谦逊，心怀希望和恐惧。安拉说：“（你应当叙述）宰凯里雅，当时他曾呼吁他的主（说）：我的主啊！求你不要任随我孤独，你是最好的继承者。我



就答应他，而且赏赐他叶哈雅，并改正他的妻子。他们争先行善，他们为希望和恐惧而呼吁我，他们对于我是恭顺的。”

(《古兰经》21: 89-90)

07 祈祷后，不要说安拉没有应答，或延缓应答。艾布·胡莱勒（愿主喜悦之）传述，安拉的使者说：“只要你们当中的一个人祈祷后不要急于说：‘我祈祷了，但我的祈祷没有被应答。’那么，他的祈祷终将获得允准。”（《布哈里圣训实录》）

08 在祈祷时不可过分，不可好高骛远。阿卜杜拉·本·麦尔菲力（愿主喜悦之）传述，他说他听到他的儿子向安拉祈祷说：“主啊！我向你祈求获得乐园右边的白色宫殿。”他便对儿子说：“你要祈祷时，就向安拉祈求乐园，也求安拉保护你免遭火狱的伤害。因为我听安拉的使者说：‘在末日，会出现一伙人，他们会在祈祷和清洁方面行为过分。’”（《伊本·罕巴尼圣训集》）

09 祷词中不应含有祈求罪恶、断绝骨肉的内容。安拉的使者（愿主福安之）说：“只要一个穆斯林祈祷时，不求犯罪，不求断绝骨肉，那么就会给他三种结果，必有其一：要么他的祈祷蒙安拉接受；要么安拉因他的祈祷而替他抵御某种灾难；要么安拉将他的祈祷积攒到后世再予以酬报。”（圣门弟子们）问：“安拉的使者啊！如果我们祈求很多呢？”使者回答说：“安拉那里有更多的。”（《两大圣训集补遗录》）

10 选择一些尊贵的日子做祈祷，安拉的使者告诉我们，某些时辰的祈祷是安拉不会拒绝的。如：

▶ 阿尔法日（伊历12月9日）：安拉的使者说：“最优越的祈祷是阿尔法日的祈祷。我和以前的众先知说过的最有价值的话是：没有真正应受崇拜的，唯有独一无二的安拉。”（《拜海给圣训集》）

▶ 聚礼日（每个星期五）：艾布·胡莱勒（愿主喜悦之）传述，安拉的使者描述聚礼日的尊贵时说：“在聚礼日有

一个时辰，只要一个穆斯林恰逢其时礼拜，并向安拉祈祷，那么，他定会如愿以偿。”（《布哈里圣训实录》）

- ▶ “莱麦丹”月（伊历9月）：安拉的使者（愿主福安之）说：“当斋月进入时，天堂之门全部打开，火狱之门全都关闭，所有恶魔都被带上枷锁。”（《布哈里圣训实录》）

在斋戒期间做祈祷为佳。艾布·胡莱勒（愿主喜悦之）传述，安拉的使者说：“三种人的祈祷不被驳回：封斋者的祈祷，直到他开斋；公正的领袖的祈祷；被迫害者的祈祷。安拉将他们的祈祷擢升到天上，天门为之打开。安拉说：‘以我的尊严发誓，无论何时，我定将援助你。’”（《伊本·呼载麦圣训集》）

- ▶ 夜半时分及主命拜后：艾布·乌玛麦（愿主喜悦之）传述：有人询问安拉的使者：哪一种祈祷最蒙安拉接受？使者回答说：“三更时分及主命拜后。”（《提尔密济圣训集》）

艾布·胡莱勒（愿主喜悦之）的传述，安拉的使者说：“伟大的安拉每晚三更时分临近天说：‘谁向我祈祷，我会接受他的祈祷；谁向我祈求，我定满足他的需求；谁向我求饶恕，我必定赦宥他。’”（《布哈里圣训实录》）

- ▶ 叩头时：伊本·阿巴斯（愿主喜悦之）传述：安拉的使者撩开门帘，看到艾布·伯克尔正率众礼拜。使者说：“主啊！我已



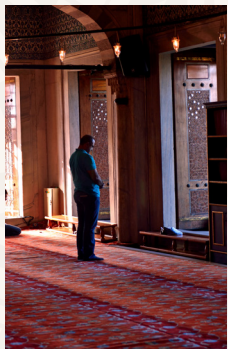
向世人传达：除穆斯林所梦到的真实梦境以及你昭示他们的梦境外，不会再有启示降下。我确已禁止自己在鞠躬和叩头时诵念古兰经文。所以你们在鞠躬时，当赞主伟大，在叩头时，你们当多做祈祷，因为，那一刻的祈祷是最蒙安拉接受的。”（《伊本·呼载麦圣训集》）

- ▶ 下雨时、两军交锋时：伊玛目沙菲尔（愿主慈悯之）辑录的一段圣训中，安拉的使者说：“你们在两军交锋时、礼拜成立时、及时雨初降时，寻机向安拉祈祷。”

11 重复祈祷三次。阿卜杜拉·本·麦斯欧德（愿主喜悦之），传述：安拉的使者祈祷或求恕时，喜欢重复三次。（《艾布·达乌德圣训集》）

12 祈祷时，可以用自己所作的善行为联系安拉的媒介。阿卜杜拉·本·欧麦尔（愿主喜悦之）传述：我听安拉的使者说：“从前有三个人搭伙外出，夜宿山洞，不料山石滚下，堵住洞口。三人都说：‘除以善功向主求援外，我们都没有能力推开巨石自救。’于是，其中一人说：‘主啊！我有一双年迈的父母。每用膳，我总是让二老先于妻儿吃好。有一天，我外出营生，回来时，二老已经入睡。我将挤好的奶子端到他们榻前，见二老睡得正酣，不忍心将他俩唤起来，我也不愿让妻儿先于二老用膳。故，我双手端碗，待至黎明，直到二老起床后喝了奶子。主啊！如果我这样做只是为寻求你的喜悦，就请你替我们打开洞口吧！’于是，巨石滑动，洞口处开一个口子，但人仍无法脱身。”使者说：“于是，第二个人说道：‘主啊！我有一堂妹，我倾慕她已久。我欲与她媾和，但被拒绝。有一年，她陷入了困境，走投无路之际来向我求救，我给了她一百二十枚金币，但以要她与我媾和为条件，她遂应之。就在我即将得逞之时，她说：‘你不要这样做，除非通过合法的仪式。’这使我立即放弃了邪念，尽管她仍然是我的至爱。我把许诺的金币如数交给她，并弃她而去。主啊！如果我这样做只是为寻求你的喜悦，就请你替我们打开洞口吧！’于是，巨石滑动，

洞口又大了一些，但人仍无法脱身。”安拉的使者继续说：“第三个人说：‘主啊！我雇人做工，按期付其薪酬。唯有一人，做工后却弃薪而去。之后，其薪酬不断增值，成倍盈利，变成一笔可观之财。过了一段时间，那人来向我索取薪酬，他说：‘安拉的仆人啊！将我的薪酬还与我吧！’我对他说：‘你所见的牛、羊、驼及奴都是你的薪酬。’他说：‘请你不要开玩笑。’我说：‘我并没与你开玩笑。’最后，他带走了所有属于他的财产，未给我留下丝毫。主啊！如果我这样做只是为寻求你的喜悦，就请你替我们打开洞口吧！’于是，巨石滑动，洞口全开，三人平安脱身而去。”（《布哈里圣训实录》）



13 应当果断坚决地向安拉祈祷，应当向他再三祈求，显出仆人的羸弱。安拉的使者说：“你们向安拉祈祷时，应当果断决意，不要说：‘主啊！如你意欲，你就赏赐于我吧！’因为，对于安拉，任何事情都非为难于他。”（《布哈里圣训实录》）

14 祈祷时，一心向主，并坚信祈祷一定会被接受。安拉的使者说：“心灵如容器之器，其容积各不相同。众人啊！当你们向安拉祈祷时，应当坚信祈祷定蒙接受。安拉绝不接受三心二意者的祈祷。”（《穆斯林圣训实录》）

15 用《古兰经》和正确圣训中的祷词做祈祷为最佳。圣妻阿伊莎（愿主喜悦之）说：“安拉的使者喜欢以言简意赅的祷词祈祷，除此之外，他不求助任何其他祷词。”（《艾布·达乌德圣训集》）

每一个人需要明白的是，不要因为自己罪过累累而不敢向安拉祈祷，或担心自己的祈祷不被接受。看看这个世界上最歹毒的被造物——易布劣厮，当他向安拉祈祷时，都得到了安拉的准承。安拉说：“他（易布劣厮）说：求你宽待我，直到人类复活之日。主说：你必定是被宽待的。”（《古兰经》7:14-15）

艾布·胡莱勒（愿主喜悦之）传述的“圣洁的圣训”中，安拉的使者说：“安拉说：‘我的一个仆人犯下罪恶，然后他祈求说：主啊！你饶恕我吧。’安拉说：‘我的仆人犯下罪恶，但他知道他有饶恕罪恶或以罪恶惩罚他的养主。’然后此人回去继续作恶，之后他又祈求安拉说：‘我的养主啊！你饶恕我吧！’安拉说：‘我的仆人犯下罪恶，但他知道他有饶恕罪恶或以罪恶惩罚他的养主。’然后此人回去继续作恶，之后他又祈求安拉说：‘我的养主啊！你饶恕我吧！’安拉说：‘我的仆人犯下罪恶，但他知道他有饶恕罪恶或以罪恶惩罚他的养主。我是为所欲为的主，我已经饶恕他了。’阿卜杜·艾尔俩说：“我不清楚安拉在仆人第三次还是第四次犯罪求饶时说了‘我是为所欲为的主，我已经饶恕他了。’这一句。”（《布哈里圣训实录》）

诗曰：

当我心硬如石、无路可遁时，
我用对你的希望，
铺就通向你赦宥的天梯。
罪恶使我几近窒息，
但是，主啊！每当我将我的罪过
拿来与你的饶恕相比，
依然感知你的饶恕宽广无极。





《古兰经》中的祈祷词

01 “我们的主啊！求你不要惩罚我们，如果我们遗忘或错误。求你不要使我们荷负重担，犹如你使古人荷负它一样。我们的主啊！求你不要使我们担负我们所不能胜任的。求你恕饶我们，求你赦宥我们，求你怜悯我们。你是我们的保佑者，求你援助我们，以对抗不信道的民众。”（《古兰经》2: 286）

02 “我们的主啊！在你引导我们之后，求你不要使我们的心的背离正道，求你把从你那里发出的恩惠，赏赐我们；你确是博施的。”（《古兰经》3: 8）

03 “我们的主啊！求你赦宥我们的罪恶，求你消除我们的过失，求你使我们与义人们死在一处。”（《古兰经》3: 193）

04 “我们的主啊！求你不要让不义的民众迫害我们。”（《古兰经》10: 85）

05 “我们的主啊！求你不要使我们与不义的民众同住。”（《古兰经》7: 47）

06 “我的主啊！求你使我顺利而入，求你使我顺利而出，求你赏赐我从你那里发出的权柄，以作我的辅弼。”（《古兰经》17: 80）

07 “我们的主啊！求你把坚忍倾注在我们心中，求我们在我们顺服的情状下使我们死去。”（《古兰经》7: 126）

08 “我的主啊！求你使我的心情舒畅，求你使我的事业顺利。”（《古兰经》20: 25-26）

09 “我的主啊！求你使我和一部分后裔谨守拜功。我们的主啊！求你接受我的祈祷。我们的主



啊！求你在清算实现之日饶恕我和我的双亲和信士们。”（《古兰经》14:40-41）

10 “我的主啊！我求你保佑我得免于众恶魔的诱惑。我的主啊！我求你保佑我得免于他们的来临。”（《古兰经》23:97-98）

11 “我的主啊！求你饶恕，求你怜悯，你是最怜悯的。”（《古兰经》23:118）

12 “主啊！求你赐我智慧，求你使我进入善人的行列。求你为我在后人中留一个令名。求你使我为极乐园的继承者。求你不要凌辱我，在他们被复活之日，即财产和子孙都无裨益之日。唯带着一颗纯洁的心来见真主者，（得其裨益）。”（《古兰经》26:83-89）

13 “我们的主啊！求你在清算实现之日饶恕我和我的双亲和信士们。”（《古兰经》14:41）

14 “我们的主啊！求你把你那里的恩惠赏赐我们，求你使我们的事业完全端正。”（《古兰经》18:10）

15 “我们的主啊！求你为我们避开火狱的刑罚。火狱的刑罚确是令人非常痛苦的。确是恶劣的住处和居所。”（《古兰经》25:65-66）

16 “我们的主啊！求你以我们的妻子儿女为我们的安慰，求你以我们为敬畏者的典范。”（《古兰经》25:74）

17 “我们的主啊！求你赦宥我们，并赦宥在我们之前已经信道的教胞们，求你不要让我们怨恨在我们之前已经信道的人们，我们的主啊！你确是仁爱的，确是至慈的。”（《古兰经》59:10）

18 “我们的主啊！求你在今世赏赐我们美好的（生活），在后世也赏赐我们美好的（生活），求你保护我们，免受火狱的刑罚。”（《古兰经》2:201）

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْهُدَى
وَالْتَقَى وَالْعِفَافَ وَالْغِنَى

主啊，我向你求正道，敬畏，廉洁，富裕。





圣训中的祈祷词

01 “主啊！我向你祈求正道、敬畏、律己和知足。”（《穆斯林圣训实录》）

«اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْهُدَىٰ وَالتَّقَىٰ وَالعِفَافَ وَالعِنْيَ»

02 “主啊！我祈求你保护我，免遭坟墓里边的惩罚；我祈求你保护我，免遭大骗子麦西哈旦扎里的伤害；我祈求你保护我，免遭生与死的磨难；主啊！我祈求你保护我，以免我罪恶缠身、负债累累。”（《布哈里圣训实录》）

«اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ القَبْرِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ فِتْنَةِ الْمَسِيحِ الدَّجَالِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ فِتْنَةِ الْمَحْيَا وَفِتْنَةِ الْمَمَاتِ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْمَأْتَمِ وَالْمَغْرَمِ»

03 “主啊！我祈求你保护我，不要使我愚钝无知、好逸恶劳、胆小怕事、老迈卑贱；主啊！我祈求你保护我，使我免遭坟墓里的惩罚，以免遭生与死的磨难。”（《布哈里圣训实录》）

«اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَالْجُبْنِ وَالْهَرَمِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ القَبْرِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ فِتْنَةِ الْمَحْيَا وَالمَمَاتِ»

04 “主啊！求你饶恕我的过错、我的无知、我在各项工作中的过分行为，以及我曾干过的、你比我更清楚的罪过；主啊！求你饶恕我在严肃和不严肃的情况下犯下的过错，以及我在有意和无意间犯下的过错。这一切都是我的过错。主啊！求你饶恕我已经犯下的错误，以及以后会犯下的错误；主啊！求你饶恕我隐微的错误和公开的错误以及你所洞晓的一切错误。主啊！你可以提前赏罚，也可以延缓赏罚。你是全能万事的主。”（《穆斯林圣训实录》）

«اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي خَطِيئَتِي وَجَهْلِي وَإِسْرَافِي فِي أَمْرِي وَمَا أَنْتَ أَعْلَمُ بِهِ»



مِنِّي اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي جَدِّي وَهَزْئِي وَحَظَّتِي وَعَمَّيْهِ وَكُلُّ ذَلِكَ عِنْدِي اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي مَا قَدَّمْتُ
وَمَا أَخَّرْتُ وَمَا أَسْرَرْتُ وَمَا أَعْلَنْتُ وَمَا أَنْتَ أَعْلَمُ بِهِ مِنِّي أَنْتَ الْمَقْدَمُ وَأَنْتَ الْمُؤَخَّرُ وَأَنْتَ عَلَى
كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ»

05 “主啊! 祈求你的保护, 以免错失你赏赐我的恩典和你所赐予的健康; 主啊! 祈求你的保护, 以免遭受你突降的惩罚和你所有的恼怒。”(《穆斯林圣训实录》)

«اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ زَوَالِ نِعْمَتِكَ وَتَحَوُّلِ عَافِيَتِكَ وَفَجَاءَةِ نِقْمَتِكَ وَجَمِيعِ سَخَطِكَ»

06 “主啊! 祈求你保护我, 以免使我愚钝无知、好逸恶劳、胆小怕事、吝啬贪婪、老迈卑贱; 主啊! 祈求你保护我, 以免遭坟墓里边的惩罚。主啊! 求你让我心敬畏你, 求你让我的心得以净化, 你最能使心灵纯洁, 你是心灵的主宰, 是心灵的掌管者。主啊! 我祈求你不要赋予我无用的知识、不知敬畏的心、贪婪不足的欲望和不蒙允准的祈求。”(《穆斯林圣训实录》)

«اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَالْجُبْنِ وَالْبُخْلِ وَالْهَرَمِ وَعَذَابِ الْقَبْرِ اللَّهُمَّ آتِ
نَفْسِي تَقْوَاهَا وَزَكَّاهَا أَنْتَ خَيْرُ مَنْ زَكَّاهَا أَنْتَ وَلِيُّهَا وَمَوْلَاهَا اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ عِلْمٍ لَا
يَنْفَعُ وَمِنْ قَلْبٍ لَا يَخْشَعُ وَمِنْ نَفْسٍ لَا تَشْبَعُ وَمِنْ دَعْوَةٍ لَا يُسْتَجَابُ لَهَا»

07 “主啊! 请你匡正我的宗教操守——它是我事业的保障; 主啊! 请你改善我的今世——它是我生活的依托; 主啊! 请你安排我的后世——它是我最终的归宿; 主啊! 祈求你让我活着是为了更多地行善, 让我死亡是为了摆脱磨难, 得以安息。”(《穆斯林圣训实录》)

«اللَّهُمَّ أَصْلِحْ لِي دِينِي الَّذِي هُوَ عِصْمَةُ أَمْرِي وَأَصْلِحْ لِي دُنْيَايَ الَّتِي فِيهَا مَعَاشِي
وَأَصْلِحْ لِي آخِرَتِي الَّتِي فِيهَا مَعَادِي وَاجْعَلْ الْحَيَاةَ زِيَادَةً لِي فِي كُلِّ خَيْرٍ وَاجْعَلْ الْمَوْتَ
رَاحَةً لِي مِنْ كُلِّ شَرٍّ»

08 “主啊! 祈求你保护我, 莫要使我好逸恶劳、老迈卑贱、罪恶缠身、负债累累; 主啊! 祈求你保护我免遭受火狱的刑罚及磨难、坟墓的刑罚及磨难、富贵和贫穷的考验, 以及

大骗子麦西哈旦扎里的磨难；主啊！祈求你用雨雪洗涤我身上的罪恶和过错，犹如你从洁白的衣物上洗涤污垢一样；主啊！祈求你让我远离罪恶，如同你让东方远离西方一样。”（《布哈里圣训实录》）

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكَسَلِ وَالْهَرَمِ وَالْمَغْرَمِ وَالْمَأْتَمِّمِ اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ النَّارِ وَفِتْنَةِ النَّارِ وَفِتْنَةِ الْقَبْرِ وَعَذَابِ الْقَبْرِ وَشَرِّ فِتْنَةٍ الْغَنَى وَشَرِّ فِتْنَةِ الْفَقْرِ وَمِنْ شَرِّ فِتْنَةِ الْمَسِيحِ الدَّجَالِ اللَّهُمَّ اغْسِلْ خَطَايَايَ بِمَاءِ الثَّلْجِ وَالْبَرَدِ وَنَقِّ قَلْبِي مِنَ الْخَطَايَا كَمَا يَنْقَى التُّوبِ الْأَبْيَضُ مِنَ الدَّنَسِ وَبَاعِدْ بَيْنِي وَبَيْنَ خَطَايَايَ كَمَا بَاعَدْتَ بَيْنَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ



09 “主啊！我以你的喜悦祈求保护，以免遭你的恼怒；我以你的饶恕求护佑，以免遭你的惩罚；我求你护佑，以免遭你的考验！我无法统计对你的赞美，如同你赞美自己一样。”（《穆斯林圣训实录》）

اللَّهُمَّ أَعُوذُ بِرِضَاكَ مِنْ سَخَطِكَ وَبِمَعَاْفَاتِكَ مِنْ عُقُوبَتِكَ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْكَ لَا أَحْصِي ثَنَاءً عَلَيْكَ أَنْتَ كَمَا أَثْنَيْتَ عَلَيَّ نَفْسِكَ

10 “主啊！祈求你饶恕我已经犯下的错误，以及以后会犯下的错误；祈求你饶恕我隐微的错误和公开的错误以及你所洞晓的一切错误。主啊！祈求你赐予我对你的顺服，并将其变成我与违抗你的罪恶之间的屏障；祈求你赐予我对你的敬畏，让我以此获得你的恩泽；祈求你赐予我对你的坚定信仰，让我借此看淡今世的磨难。主啊！祈求你使我的视觉、听觉充满吉庆，并使二者伴我终身。主啊！祈求你惩罚亏枉我的人，祈求你援助我战胜敌人。主啊！祈求你不要让今世成为我最大的忧愁，也不要使今世成

为我知识的终点。主啊！祈求你不要让那些不怜悯我们的人成为我们的统治者。”（《两大圣训补遗录》）

”اللهم اغفر لي ما قدمت وما أخرت وما أسررت وما أعلنت وما أنت أعلم به مني اللهم ارزقني من طاعتك ما تحول بيني وبين معصيتك وارزقني من خشيتك ما تبغي به رحمتك وارزقني من اليقين ما تهون به علي مصائب الدنيا وبارك لي في سمعي وبصري واجعلهما الوارث مني اللهم وخذ بثأري ممن ظلمني وانصرني على من عاداني ولا تجعل الدنيا أكبر همي ولا مبلغ علمي اللهم ولا تسلط علي من لا يرحمني“

11 “主啊！祈求你以伊斯兰保护站立的我；祈求你以伊斯兰保护坐着的我；祈求你以伊斯兰保护睡着的我；祈求你不要让满怀妒恨的敌人因我而幸灾乐祸。主啊！我祈求你赐予我所有的善事，因为你拥有一切善的储藏。主啊！祈求你不要予以我罪恶，因为你掌管所有罪恶的库房。”（《两大圣训补遗录》）

”اللَّهُمَّ احْفَظْنِي بِالْإِسْلَامِ قَائِمًا وَاحْفَظْنِي بِالْإِسْلَامِ قَاعِدًا وَاحْفَظْنِي بِالْإِسْلَامِ رَاقِدًا وَلَا تَشْمِتْ بِي عَدُوًّا حَاسِدًا وَاللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ مِنْ كُلِّ خَيْرٍ خَزَائِنُهُ بِيَدِكَ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ كُلِّ شَرٍّ خَزَائِنُهُ بِيَدِكَ“

12 “主啊！你让我远离恶劣的德性、放纵的欲望、可怕的灾难和不治之疾病吧！”（《伊本·罕巴尼圣训集》）

”اللَّهُمَّ جَنِّبْنِي مُنْكَرَاتِ الْأَخْلَاقِ وَالْأَهْوَاءِ وَالْأَدْوَاءِ“

13 “主啊！我以你洞晓幽玄的知识求护佑，我以你对众生的大能求护佑，如果活着对我更有益，你就让我继续活着，如果死亡对我更有益，你就让我安然死去吧！主啊！我向你祈求表里如一的敬畏之心、大喜大怒中的公正之辞和真理之言；我向你祈求贫穷富贵时的简朴生活；我向你祈求享之不竭的恩泽、永不中断的慰藉。主啊！我向你祈求前定被执行后的坦然、死亡之后后世生活的安乐、仰望你尊容的愉悦，以及平安与你面见的渴望之心。主啊！请你让我拥有信仰之美，并使成为遵循正道之人。”（《伊本·罕巴尼圣训集》）

«اللَّهُمَّ بَعْلِمِكَ الْغَيْبِ وَقُدْرَتِكَ عَلَى الْخَلْقِ أَحْيِنِي مَا عَلِمْتَ الْحَيَاةَ خَيْرًا لِي وَتَوَفَّنِي إِذَا كَانَتِ الْوَفَاةَ خَيْرًا لِي اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ خَشْيَتِكَ فِي الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ وَكَلِمَةَ الْعَدْلِ وَالْحَقِّ فِي الْغَضَبِ وَالرِّضَا وَأَسْأَلُكَ الْقَصْدَ فِي الْفَقْرِ وَالْغِنَى وَأَسْأَلُكَ نَعِيمًا لَا يَبِيدُ وَقَرَّةَ عَيْنٍ لَا تَنْقُطُ وَأَسْأَلُكَ الرِّضَا بَعْدَ الْقَضَاءِ وَأَسْأَلُكَ بَرْدَ الْعَيْشِ بَعْدَ الْمَوْتِ وَأَسْأَلُكَ لَذَّةَ النَّظَرِ إِلَى وَجْهِكَ وَأَسْأَلُكَ الشَّوْقَ إِلَى لِقَائِكَ فِي غَيْرِ ضَرَاءٍ مُضِرَّةٍ وَلَا فِتْنَةٍ مُضِلَّةٍ اللَّهُمَّ زَيِّنَا بِزِينَةِ الْإِيمَانِ وَاجْعَلْنَا هُدَاةً مَهْتَدِينَ»

14 “主啊！祈求你保护我，以免使我愚钝无知、好逸恶劳、吝啬贪婪、老迈卑贱、心硬如石、虚度终日、卑贱可怜；主啊！祈求你保护我，以免使我贫困潦倒、孤恩悖信、多神崇拜、阴顺阳伪、沽名钓誉；主啊！祈求你保护我，以免使我失聪失语、精神错乱、白癜风、癩病等恶病缠身。”（《伊本·罕巴尼圣训集》）

«اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَالْبُخْلِ وَالْهَرَمِ وَالْقَسْوَةِ وَالْغَفْلَةِ وَالذَّلَّةِ وَالْمَسْكَنَةِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْفَقْرِ وَالْكَفْرِ وَالشُّرْكِ وَالنَّفَاقِ وَالسُّمُوعَةِ وَالرِّيَاءِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الصَّمَمِ وَالْبُحْمِ وَالْجُنُونِ وَالْبَرَصِ وَالْجُدَامِ وَسَيِّئِ الْأَسْقَامِ»

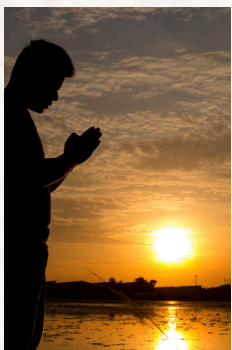
15 “主啊！祈求你保护我，以免使我陷入食不果腹的境地，因为这是最可怕的遭遇；主啊！祈求你保护我，以免使我背信弃义，因为这是最龌龊的德行。”（《伊本·罕巴尼圣训集》）

«اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُوعِ فَإِنَّهُ يَبْسُ الضَّجِيعَ ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْخِيَانَةِ فَإِنَّهَا يَبْسُ الْبِطَانَةَ»

16 “拨转心灵的主啊！祈求你使我的心灵坚守你的正教。”（《伊本·罕巴尼圣训集》）

«يَا مُقَلِّبُ الْقُلُوبِ ثَبِّتْ قُلُوبَنَا عَلَى دِينِكَ»

17 “主啊！祈求你襄助我，你不要抛弃我；



祈求你援助我，你不要援助敌人战胜我；祈求你替我出谋划策，不要启示敌人计谋以战胜我；祈求你引导我，并使我容易地踏上正道；主啊！祈求你援助我战胜欺压我们的敌人。主啊！求你使我成为感谢你、记忆你、归依你、顺从你的人。主啊！祈求你承领我的忏悔，洗涤我的罪恶，接受我的祈祷，坚定我的口实，引导我的心灵，端正我的言语，抽走我心里的仇恨。”（《伊本·罕巴尼圣训集》）

«رَبِّ أَعْنِي وَلَا تَعْنِ عَلَيَّ وَأَنْصُرْنِي وَلَا تَنْصُرْ عَلَيَّ وَأَمْكُرْ لِي وَلَا تَمْكُرْ عَلَيَّ وَاهْدِنِي وَيَسِّرْ الْهُدَى لِي وَأَنْصُرْنِي عَلَى مَنْ بَغَى عَلَيَّ رَبِّ اجْعَلْنِي لَكَ شَاكِرًا لَكَ ذَاكِرًا لَكَ أَوْاهًا لَكَ مِطْوَأًا لَكَ مُحِبًّا أَوْاهًا مُنِيبًا رَبِّ تَقَبَّلْ تَوْبَتِي وَأَغْسِلْ حَوْبَتِي وَأَجِبْ دَعْوَتِي وَتَبِّتْ حُجَّتِي وَاهِدْ قَلْبِي وَسَدِّدْ لِسَانِي وَأَسْلِلْ سَخِيمَةَ قَلْبِي»

18 “主啊！我向你祈求到达你的恩泽的捷径，获得你饶恕的决心，摆脱罪恶后的安宁；主啊！我向你祈求包罗所有善功的宝藏，我向你祈求能获得乐园、摆脱火狱的来自你的援助。”（《两大圣训补遗录》）

«اللهم إنا نسألك موجبات رحمتك وعزائم مغفرتك والسلامة من كل إثم والغنيمة من كل بر والفوز بالجنة والنجاة بعونك من النار»

19 “主啊！我祈求你饶恕我、怜悯我，并赐我安康、引我正道，赏我给养。”（《穆斯奈德圣训集》）

«اللهم اغفر لي وارحمني وعافني واهدني وارزقني أو ارزقني واهدني وعافني»

20 “主啊！我向你祈求所有的善行，无论是现在的还是将来的，无论是我知道的还是未知的；主啊！我祈求你保护，以免陷入罪恶，无论是现在的还是将来的，无论是我知道的还是未知的。主啊！我指望你的乐园，求你赏赐我能达至你乐园的善言善行；主啊！我害怕你的火狱，求你使我远离导入火狱的恶言恶行。主啊！我向你祈求你的善仆和钦差默罕默德（愿主福安之）曾向你祈求过的一切善行；我求你保护，以免遭受你的善仆和钦差默罕默德（愿主福安之）曾向你祈求护佑的一切

罪恶。主啊！我祈求你，为我注定一切事情的结局都是善果。”（《两大圣训补遗录》）

«اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ مِنَ الْخَيْرِ كُلِّهِ عَاجِلِهِ وَآجِلِهِ مَا عَلِمْتُ مِنْهُ وَمَا لَمْ أَعْلَمْ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الشَّرِّ كُلِّهِ عَاجِلِهِ وَآجِلِهِ مَا عَلِمْتُ مِنْهُ وَمَا لَمْ أَعْلَمْ وَأَسْأَلُكَ الْجَنَّةَ وَمَا قَرَّبَ إِلَيْهَا مِنْ قَوْلٍ أَوْ عَمَلٍ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ النَّارِ وَمَا قَرَّبَ إِلَيْهَا مِنْ قَوْلٍ أَوْ عَمَلٍ وَأَسْأَلُكَ خَيْرَ مَا سَأَلَكَ عَبْدُكَ وَرَسُولُكَ وَمُحَمَّدٌ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ شَرِّ مَا اسْتَعَاذَ بِكَ مِنْهُ عَبْدُكَ وَرَسُولُكَ مُحَمَّدٌ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَأَسْأَلُكَ مَا قَضَيْتَ لِي مِنْ أَمْرٍ أَنْ تَجْعَلَ عَاقِبَتَهُ

«رشدا»

21 “主啊！你是饶恕罪恶的主，你喜欢饶恕，祈求你饶恕我的罪恶吧！”（《两大圣训补遗录》）

«اللهم إنك عفو تحب العفو فاعف عني»

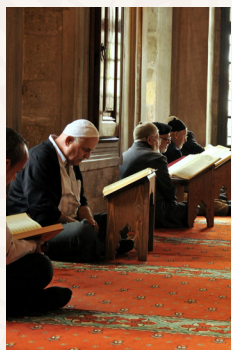
22 “主啊！祈求你襄助我更好地记念你、感谢你 and 崇拜你。”（《两大圣训补遗录》）

«اللَّهُمَّ أَعِنِّي عَلَى ذِكْرِكَ وَشُكْرِكَ وَحُسْنِ عِبَادَتِكَ»

23 “主啊！我向你祈求赏赐我一切佳美的，让我摒弃一切丑陋的，我祈求你赐我对赤贫者的怜爱。主啊！我祈求你准承我的忏悔，饶恕我的罪过，祈求你慈悯我。主啊！如果你要考验你的众生，就请你拯救我，免遭这种磨难。主啊！我向你祈求，赐予我对你的敬爱，赐予我对敬爱你的者的挚爱，赐予我实践因之而更加敬爱你的那些善功的机会。”（《两大圣训补遗录》）

«اللهم إنني أسألك الطيبات وترك المنكرات وحب المساكين وأن تتوب علي وتغفر لي وترحمني وإذا أردت في خلقك فتنة فنجني إليك منها غير مفتون اللهم وأسألك حبك وحب من يحبك وحب عمل يقربني

إلى حبك»



24 “主啊！我从恶劣的前定、不幸的厄运、敌人的凌辱和严峻的考验上向你求护佑。”（《穆斯林圣训实录》）

«اللهم إني أعوذ بك سوء القضاء ومن درك الشقاء ومن شماتة الأعداء ومن جهد البلاء»

25 “主啊！我完全自欺了，（如今）除你外，绝无赦宥罪恶的主宰，求你饶恕我，求你怜悯我，你确是至恕的、至慈的。”（《布哈里圣训实录》）

«اللَّهُمَّ إِنِّي ظَلَمْتُ نَفْسِي ظُلْمًا كَثِيرًا وَلَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ فَاعْفِرْ لِي مَغْفِرَةً مِنْ عِنْدِكَ وَارْحَمْنِي إِنَّكَ أَنْتَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ»

26 “主啊！我向你祈求保护，以免遭受我的视觉的伤害、听觉的伤害和我自身灵性的伤害；我并向你祈求，不要让我受到性欲的伤害。”（《两大圣训补遗录》）

«اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ سَمْعِي وَمِنْ شَرِّ بَصَرِي وَمِنْ شَرِّ نَفْسِي وَمِنْ شَرِّ مَنِّي»

27 “主啊！祈求你不要使我贫困潦倒、生活拮据、卑贱无能；主啊！祈求你不要让我亏枉他人或被他人亏枉。”（《艾布·达乌德圣训集》）

«اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْفَقْرِ وَالْقِلَّةِ وَالذَّلَّةِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ أَنْ أَظْلِمَ أَوْ أَظْلَمَ»

28 “主啊！我以你宽广的仁慈祈求你饶恕我所有的过错。”（《两大圣训补遗录》）

«اللهم إني أسألك برحمتك التي وسعت كل شيء أن تغفر لي ذنوبي»

29 “主啊！你是拥有王权的主，没有真正应受崇拜的，唯有你。你是我的养主，我是你的仆人。我已欺骗了自己，我招认自己所犯下的罪过，我祈求你饶恕我所有的罪过，因为除你外，无人能够饶恕。祈求你赏赐我高尚的品德，因为除你外，无人能够赏赐。祈求你阻止我所面临的伤害，因为除你外，无人能够阻止伤害……”（《穆斯林圣训实录》）



اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي وَارْحَمْنِي
وَإِنِّي أَسْأَلُكَ الْوَدْقَ الْغَيْرَ الْمُرْتَبِعَ

主啊，求你饶恕我，怜悯我，保佑我，引导我，供给我给养。

« ... اللهم أنت الملك لإله إلا أنت ، أنت ربي وأنا عبدك ، ظلمت نفسي واعترفت بذنبي
فاغفر لي ذنوبي جميعاً إنه لا يغفر الذنوب إلا أنت ، واهدني لأحسن الأخلاق لا يهدي
لأحسنها إلا أنت ، واصرف عني سيئها لا يصرف سيئها إلا أنت ... »

30 “主啊！祈求你让我满足你所赐予的合法事物，不要使我贪婪你所禁止的非法事物。主啊！祈求你让我只满足你所赐予的恩惠，不要使我指望被造物的恩惠。”（《两大圣训补遗录》）

«اللَّهُمَّ اكْفِنِي بِحَلَالِكَ عَنْ حَرَامِكَ ، وَأَغْنِنِي بِفَضْلِكَ عَمَّنْ سِوَاكَ»

31 “主啊！祈求你赐予我敬畏你的心灵，并使它成为我与违抗你的命令之间的屏障。主啊！祈求你赐予我顺从你的心灵，并让我以此获得你的乐园。主啊！祈求你赐予我坚定的心灵，并让我以此看淡今世的所有灾难。主啊！如果你让我们活着，就请你赐予我们耳聪目明，体格健壮，并让我们终身享受这些恩典。主啊！祈求你惩罚欺压我们的恶人，帮助我们战胜敌人。主啊！祈求你不要在我们的宗教信仰中降下灾难，你不要使今世成为我最大的忧愁，也不要使其成为我知识的终点。主啊！祈求你不要让那些不怜悯我们的人成为我们的统治者。”（《铁密济圣训集》）

«اللَّهُمَّ اقْسِمْ لَنَا مِنْ حَشِيَّتِكَ مَا يَحُولُ بَيْنَنَا وَبَيْنَ مَعَاصِيكَ وَمِنْ طَاعَتِكَ مَا تُبَلِّغُنَا بِهِ
جَنَّتِكَ وَمِنَ الْيَقِينِ مَا تَهْوُونَ بِهِ عَلَيْنَا مُصِيبَاتِ الدُّنْيَا وَمَتَّعْنَا بِأَسْمَاعِنَا وَأَبْصَارِنَا وَقُوتِنَا
مَا أَحْيَيْتِنَا وَاجْعَلْهُ الْوَارِثَ مِنَّا وَاجْعَلْ نَارَنَا عَلَى مَنْ ظَلَمْنَا وَانصُرْنَا عَلَى مَنْ عَادَانَا وَلَا
تَجْعَلْ مُصِيبَتَنَا فِي دِينِنَا وَلَا تَجْعَلِ الدُّنْيَا أَكْبَرَ هَمًّا وَلَا مَبْلَغَ عِلْمِنَا وَلَا تَسْلُطْ عَلَيْنَا مَنْ لَا
يَرْحَمُنَا»

32 “主啊！请你引导我，请你使我端庄。”（《穆斯林圣训实录》）

«اللَّهُمَّ اهْدِنِي وَسَدِّدْنِي»

33 “主啊！请你让我与你所引导的人为伍；请你让我与你所赐予安康的人为伍；请你让我与你所保护的人为伍；主啊！

祈求你使我所拥有的充满吉庆，求你使我远离你前定中的伤害，因为你是制定前定的主，除你外，无人能制定别的前定来伤害于你，你所监护的人永远不会卑贱。主啊！赞你圣洁、赞你清高！”（《伊本·呼载麦圣训集》）

«اللَّهُمَّ اهْدِنِي فِيمَنْ هَدَيْتَ وَعَافِنِي فِيمَنْ عَافَيْتَ وَتَوَلَّنِي فِيمَنْ تَوَلَّيْتَ وَبَارِكْ لِي فِيمَا أَعْطَيْتَ وَقِنِي شَرَّ مَا قَضَيْتَ فَإِنَّكَ تَقْضِي وَلَا يُقْضَى عَلَيْكَ وَإِنَّهُ لَا يَدُلُّ مِنْ وَالِيَّتِ تَبَارَكَتَ رَبَّنَا وَتَعَالَيْتَ»

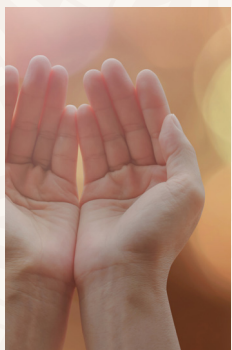
34 “主啊！请你用雨雪和冰水清洁我的躯体。主啊！祈求你洗涤我身上的罪恶和错误，犹如你从洁白的衣物上洗涤污垢一样。”（《穆斯林圣训实录》）

«اللَّهُمَّ طَهِّرْنِي بِالثلْجِ وَالبرْدِ والماءِ البَارِدِ اللَّهُمَّ طَهِّرْنِي مِنَ الذُّنُوبِ وَالخَطَايَا كَمَا يُنْقَى الثَّوْبُ الأَبْيَضُ مِنَ الوَسْخِ»

35 “主啊！祈求你饶恕我的罪恶，无论是轻微的还是严重的，无论是以前的还是将来的，无论是隐微的还是公开的。”（《穆斯林圣训实录》）

«اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي ذَنْبِي كُلَّهُ بَرِّهَ وَجَلَّهَ وَأَوْلَهُ وَأَخْرَهَ وَعَلَانِيَتَهُ وَسِرَّهُ»

36 艾布·欧拜杜拉·穆斯里穆（愿主喜悦之）传述：“我和闪达德·本·奥斯一同旅行，下榻到麦尔哲苏弗尔村庄。他说：拿出你们的干粮，我们以此打发时间。那时，他说的话，人们都会记下来。他说：我的侄子们啊！你们不要记录我说的话，但你们要从我这儿记住我从安拉的使者那里听到的一句话：人们窖藏金银的时候，你们就积攒下这几句念词吧：‘主啊！我向你祈求在伊斯兰道路上的坚毅稳重，在坚守正道上的刚毅决心。主啊！祈求



你赐我感谢你的恩泽的知恩之心，尽善尽美地崇拜你的顺服之心。主啊！我向你祈求你所洞晓的所有福祉，祈求你保护我，以免遭受你所洞晓的所有灾患的伤害。主啊！祈求你饶恕你所知道的一切罪恶，因为你是洞晓幽玄的主。”

（《伊本·罕巴尼圣训集》）

«اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الثَّبَاتَ فِي الْأَمْرِ وَالْعَزِيمَةَ عَلَى الرَّشْدِ وَأَسْأَلُكَ شُكْرَ نِعْمَتِكَ وَحُسْنَ عِبَادَتِكَ وَأَسْأَلُكَ مِنْ خَيْرٍ مَا تَعْلَمُ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا تَعْلَمُ وَأَسْتَغْفِرُكَ لِمَا تَعْلَمُ إِنَّكَ أَنْتَ عَلَّامُ الْغُيُوبِ»

坚持颂念早晚赞词也是取主喜悦、消灾解难的途径之一。这是因为，《古兰经》以不同的词型多次提到这两个时刻，说明这两个时辰之贵。故此时此刻成为一切虔诚信士获取安拉的吉庆和福祉的重要机会。提到这两个时辰的《古兰经》经文有很多，比如以下几节经文：

“故你当坚忍，真主的应许，确是真实的。你应当为你的过失而求饶，你应当朝夕赞颂你的主。”（《古兰经》40: 55）

“在日出和日落之前，你应当赞颂你的主。”（《古兰经》50: 39）

“信道的人们啊！你们应当常常记念真主，你们应当朝夕赞颂他超绝万物。”（《古兰经》33: 41-42）

在这些特殊的时刻，虔诚地并坚信祈祷之功效而坚持颂念教法规定的赞词者，犹如为自己建起了一座固若金汤的堡垒，恶魔只得望洋兴叹，籍安拉的意欲，灾难也会绕道而行，或变成对信士的慈爱。通过这些记主词，他可以在逆境中获得安拉的援助，在顺境中以此陶冶性情，炼就一颗敬畏安拉之心，并因此直达获得安拉喜悦的途径。虔诚之士，应当早晚坚持记主念主，并将其作为生活中的一大要务来抓。早晨赞词的时间从晨礼后直到太阳升起；傍晚赞词的时间从晡礼后直到太阳落山。

وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ

无论你们在哪里，他是与你们同在的。（《古兰经57：4》）





部分早晚颂念的赞词

01 安拉的使者说：“到了早晨时，你们当颂念：‘我们早起了，一切权利属于养育众世界的安拉。主啊！我向你祈求今天的福分、胜利、援助、吉庆、正道；主啊！我向你祈求佑护，以免遭今天蕴藏的伤害，以及之后的伤害。’然后到了傍晚时颂念同样的赞词。”（《艾布·达乌德圣训集》）

«أَصْبَحْنَا وَأَصْبَحَ الْمَلِكُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ خَيْرَ هَذَا الْيَوْمِ فَتَحَهُ وَنَصْرَهُ وَنُورَهُ وَبَرَكَتَهُ وَهُدَاهُ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا فِيهِ وَشَرِّ مَا بَعْدَهُ» . (ثم إذا أمسى فليقل مثل ذلك)



02 阿卜杜拉·本·麦斯欧德（愿主喜悦之）传述，他说：“每到傍晚，安拉的使者就颂念说：‘我将晚息，一切权力只归真主。感赞真主，除真主外绝无应受崇拜的，他独一无二，国权与赞颂只归他，他对万事是全能的。主啊！我向你祈求今夜的幸福和以后的幸福，我求你护佑我免遭今夜和以后的伤害；主啊！求你护佑我免遭懒惰和老迈的艰难；主啊！求你护佑我免遭坟墓的磨难和火狱的刑罚。’（早起时念：我早起了，一切权力只归于真主……。）（《穆斯林圣训实录》）



أَمْسَيْنَا وَأَمْسَى الْمَلِكُ لِلَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ رَبِّ أَسْأَلُكَ خَيْرَ مَا فِي هَذِهِ اللَّيْلَةِ وَخَيْرَ مَا بَعْدَهَا وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا فِي هَذِهِ اللَّيْلَةِ وَشَرِّ مَا بَعْدَهَا رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكَسَلِ وَسَوْءِ الْكِبَرِ رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ فِي النَّارِ وَعَذَابِ فِي الْقَبْرِ» . (وإذا أصبح قال ذلك أيضا أصبحنا وأصبح الملك لله)

03 欧斯曼·本·安凡（愿主喜悦之）传述，安拉的使者说：“谁早晚念‘奉真主之名，真主的尊名能预防天地的任何灾祸，他是全知的、全听的主。’三次，终日，或终夜不遭不测之祸。”（《艾布·达乌德圣训集》、《提尔密济圣训集》）

«بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ».

(ثلاث مرات)

04 艾布·胡莱勒（愿主喜悦之）传述：一个人来到使者跟前说：“安拉的使者啊！昨晚我被蝎子蛰了。”使者说：“如果你在临睡前念：‘我以真主的一切完美的言辞求护佑，免遭他的被造物的伤害。’它就不会伤害你了。”（《穆斯林圣训实录》）

«أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ»

05 艾奈斯（愿主喜悦之）传述，安拉的使者说：“谁在早起和入夜时分念一遍‘主啊！我早起了，我请你和担负宝座的天使的名义，以及众天使和你的所有被造物作证：你是万物的主宰，除你之外，没有真正应受崇拜的主；我又作证：穆罕默德是你的仆人和使者。’安拉将他的四分之一的身躯从火狱中解救了出来，谁念了两遍，安拉将他的二分之一的身躯从火狱中解救了出来，谁念了三遍，安拉将他的四分之三的身躯从火狱中解救了出来，谁念了四遍，安拉将他的整个身躯从火狱中解救了出来。”（《艾布·达乌德圣训集》）

«اللهم إني أصبحت أشهدك وأشهد حملة عرشك وملائكتك وجميع خلقك أنك أنت الله لا إله إلا أنت وأن محمدا عبدك ورسولك»

06 艾布·胡莱勒（愿主喜悦之）传述，安拉的使者说：“谁每天念一百遍‘没有真正应受崇拜的，除非是独一无二偶的安拉；一切王权皆属于他，一切赞颂权属于他；他是全能于万事的。’他就等于释放了十个奴隶，安拉为他记录下一百件善功，勾销一百件罪过，而且，这一赞词成为那一天防止恶魔伤害他的盾牌，一直到傍晚。任何人不会获得像他一样的殊荣，唯有善功超过他的人。”（《布哈里圣训实录》）

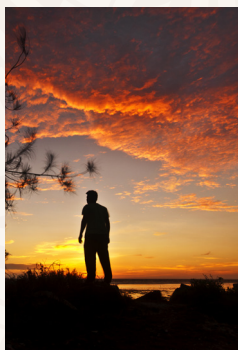
«لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ»

07 闪达德·本·欧斯（愿主喜悦之）传述，安拉的使者说：“最优越的求恕词是：‘主啊！你是我的养主；除你之外，没有真

正应受崇拜的主。你创造了我，我是你的仆人，我尽力遵守你的信托和约定。我祈求你护佑，以免遭你的被造物的伤害。我带着你赐予我的恩泽归依你，同时我带着我所犯下的罪恶归依你，我祈求你的赦宥，除你外，绝没有人能够赦宥罪过。”安拉的使者还说：“谁在白天虔诚颂念了此求恕词，而那一天傍晚之前他归真了，那么他属于乐园的居民；谁在夜晚虔诚颂念了此求恕词，而第二天早晨之前他归真了，那么他同样属于乐园的居民。”（《布哈里圣训实录》）



«اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ خَلَقْتَنِي وَأَنَا عَبْدُكَ وَأَنَا عَلَى عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتَ أَبُوءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ وَأَبُوءُ لَكَ بِذُنُوبِي فَاغْفِرْ لِي فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ»



08 艾布·胡莱勒（愿主喜悦之）传述：每当清晨，安拉的使者就念：“主啊！我们以你起早、以你入夜、以你生活、以你死亡、向你集合。”他入夜时念：“主啊！我们以你入夜，以你而活，以你而死，你是最终的归宿。”（《艾布·达乌德圣训集》）



«اللَّهُمَّ بِكَ أَصْبَحْنَا وَبِكَ أُمْسَيْنَا وَبِكَ نَحْيَا وَبِكَ نَمُوتُ وَإِلَيْكَ النُّشُورُ»

وإذا أمسي قال: «اللَّهُمَّ بِكَ أُمْسَيْنَا وَبِكَ نَحْيَا وَبِكَ نَمُوتُ وَإِلَيْكَ النُّشُورُ»

09 穆阿兹·本·阿卜杜拉（愿主喜悦之）从他父亲那里听到的传述：一个漆黑的雨夜，我们出门去找安拉的使者带领我们礼拜。我们找到他后，他问我们：“你们礼拜了吗？”我没有做声，使者说：“你念吧！”我没有回答，使者又说：“你念吧！”我还是没有回答。使者（第三次）又说：“你念吧！”这时，我问使者：“安拉的使者啊！我念什么？”他说：“每当清晨傍晚时，如果你诵

念三遍‘忠诚章’及两个‘求护章’（《古兰经》113章《曙光章》及114章《世人章》），那么，对你来说一切就足够了。”（《艾布·达乌德圣训集》）

10 艾布·胡莱勒（愿主喜悦之）传述：艾布·伯克尔问使者：“安拉的使者啊！你教我每天早晚颂念的记主词吧。”使者说：“你颂念：‘主啊！全知幽明的主啊！创造诸天大地的主啊！养育、管理众生的主啊！我作证：除你以外，绝没有真正应受崇拜的主；我祈求你保护，以免遭受自身带来的伤害，以及恶魔及其党羽带来的伤害。’”使者说：“你在早、晚及睡觉前当颂念这一记主词。”（《提尔密济圣训集》）

«اللَّهُمَّ عَالِمُ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَاطِرُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبِّ كُلِّ شَيْءٍ وَمَلِيكُهُ أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ نَفْسِي وَمِنْ شَرِّ الشَّيْطَانِ وَشِرْكِهِ»

11 伊本·欧麦尔（愿主喜悦之）传述：每当清晨傍晚时，安拉的使者就以这几句记主词祈祷：“主啊！我向你祈求，使我的信仰、我的今世、我的家人和财产平安。主啊！请你保护我的隐私，抚平我的恐惧。主啊！祈求你从我的前、后、上、下、左、右给予我保护，我以你至高的尊严祈求护佑，以免我遭遇不测。”（《两大圣训补遗录》）

«اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي دِينِي وَدُنْيَايَ وَأَهْلِي وَمَالِي اللَّهُمَّ اسْتُرْ عَوْرَاتِي وَآمِنْ رَوْعَاتِي واحْفَظْنِي مِنْ بَيْنِ يَدَيْ وَمِنْ خَلْفِي وَعَنْ يَمِينِي وَعَنْ شِمَالِي وَمِنْ فَوْقِي وَأَعُوذُ بِكَ أَنْ أَغْتَالَ مِنْ تَحْتِي»

12 艾布·伯克尔之子阿卜杜拉（愿主喜悦之）传述：他对他的父亲（艾布·伯克尔）说：“父亲啊！我每天早晨听到你祈祷时念：‘主啊！请你使我身体健康，听觉健康，视觉健康。除你之外，绝无真正应受崇拜的主。’”这几句赞词，并且清晨傍晚各重复三遍。艾布·伯克尔回答说：“我听安拉的使者以这几句记主词祈祷，而我最喜欢追随他的圣行了。”（《艾布·达乌德圣训集》）

«اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَدَنِي اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي سَمْعِي اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَصَرِي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ»



اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ
الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ

主啊，我向你求今世和后世的宽恕和安康。

13 艾奈斯·本·马力克(愿主喜悦之)传述: 安拉的使者对女儿法图麦说: “什么原因能阻止你遵从我对你的嘱咐呢? 我嘱咐你: 每当清晨和傍晚时念: ‘永存的主啊! 万物仰赖的主啊! 我以你的仁慈求助, 请你改善我所拥有的一切, 请你一刻也不要将我委托给我自己。’”(《两大圣训补遗录》)

«يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيْثُ أَصْلِحْ لِيْ شَأْنِيْ كُلَّهُ وَلَا تَكِلْنِيْ إِلَى نَفْسِيْ طَرْفَةَ عَيْنٍ»

14 艾布·胡莱勒(愿主喜悦之)传述, 安拉的使者说: “谁早晚念: ‘赞主超绝, 一切赞颂全归真主’这一赞词一百遍, 那么, 在末日, 除了像他一样诵念这句赞词或比他多念的人外, 没有人能获得与他一样的殊荣。”(《穆斯林圣训实录》)

«سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ». (مائة مرة)

15 艾布·赞尔(愿主喜悦之)传述, 安拉的使者说: “谁在晨礼拜之后, 与人说话之前念: ‘没有真正应受崇拜的, 除非是独一无二偶的安拉。一切王权皆属于他, 一切赞颂全属于他。他使人生, 叫人死, 他是全能于万事的。’这几句赞词十遍, 那么, 天使将为他记录下十件善功, 并勾销十件罪过, 擢升十个品级, 在那一天, 他处在阻挡所有灾难、阻止恶魔伤害的盾牌保护之下, 在那一天, 除了举伴安拉的大罪外, 其所有的罪恶都会被饶恕。”(《提尔米济圣训集》)

«لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيْكَ لَهُ لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ يُحْيِي وَيُمِيْتُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيْرٌ»

16 阿卜杜拉·本·呃纳穆(愿主喜悦之)传述, 安拉的使者说: “谁在清晨念了: ‘主啊! 清晨, 我和你的所有被造物所得到的恩泽都来自于你, 你独一无二偶, 一切赞颂、一切感谢全属于你。’那么, 他就完成了那一天对安拉的感谢, 谁在傍晚时念同样的赞词, 那么, 他就完成了那一夜对安拉的感谢。”(《艾布·达乌德圣训集》)

«اللهم ما أصبح بي من نعمة فمنك وحدك لا شريك لك فلك الحمد ولك الشكر»



بِاسْمِكَ رَبِّي وَضَعْتُ جَنِي

主啊！我奉你的尊名而躺下。



在一些特殊情况下应念的
记主词

01 睡觉时：艾布·胡莱勒（愿主喜悦之）讲述：安拉的使者委派我管理斋月的天课。一个人前来偷取食物，让我给抓住了。我告诉他说：“我一定将你带去见安拉的使者。”那人苦苦哀求道：“我很可怜，我有一家子人等着我养活他们，我是迫不得已的。”于是我把他放了。到了早上，安拉的使者问我：“艾布·胡莱勒啊！你是怎样处置昨晚你所抓获的‘俘虏’的？”我回答说：“安拉的使者啊！他向我苦苦哀求，说他迫不得已而为之，我觉得很可怜，就把他放了。”使者说：“也许那个人在撒谎，他还会再来的。”我知道那人还会再来，因为安拉的使者告诉我他还要来，于是我做好了准备，等他再出现。果然，那人又来了，又被我抓住。我告诉他说：“这一次我一定将你带去见安拉的使者。”他还是苦苦哀求：“求你放了我吧！我很可怜，我有一家子人等着我养活他们，我再不回来了。”我觉得很可怜，就把他放了。到了早上，安拉的使者问我：“艾布·胡莱勒啊！你是怎样处置你所抓获的‘俘虏’的？”我回答说：“安拉的使者啊！他向我苦苦哀求，说他迫不得已而为之，我觉得很可怜，就把他放了。”使者说：“也许那个人在撒谎，他还会再来的。”我一直防备着，直到那个人第三次被我抓住。我告诉他说：“这是第三次了，也是最后一次，这一次我一定将你带去见安拉的使者。我已经放过你两次，你说你不再来，可是你又来了。”那个人说：“你放了我，我教你几句求护词！以此，你可以得到安拉的保护。”我问：“是什么呢？”他说：“当你上床睡觉时，你就念‘宝座’经文：‘真主，除他外绝无应受崇拜的，他是永生不灭的……’（《古兰经》2:255），这样，你就一直处在安拉的保护



之下，恶魔不能靠近你，一直到第二天清晨。”于是，我第三次放走了他。到了早上，安拉的使者问我：“艾布·胡莱勒啊！你是怎样处置昨晚你所抓获的‘俘虏’的？”我回答说：“安拉的使者啊！他声称教我几句言辞，我以此能获得安拉的福利，所以我就放走他了。”使者问：“那几句辞句是什么？”我回答说：“他对我说：当你上床睡觉时，你念就‘宝座’经文：‘真主，除他外绝无应受崇拜的，他是永生不灭的……’，这样，你就一直处在安拉的保护之下，恶魔不能靠近你，一直到第二天清晨。”那时，圣门弟子们都是渴望学习善行的。安拉的使者说：“他本来是惯于说谎的人，这次竟对你说了实话。艾布·胡莱勒啊！你知道这三晚上跟你纠缠的人是谁吗？”我回答说：“我不知他是何人。”使者说：“那正是恶魔。”（《布哈里圣训实录》）

艾布·胡莱勒（愿主喜悦之）传述，安拉的使者说：“你们谁想睡觉时，就当用自己的衣服内侧扫扫床，他不知道床上会留有什么东西，然后念：‘主啊！我以你的名义而睡，依赖你而起床。如果你要收取我的灵魂，求你怜悯它；如果你要放赦它，求你保护它，犹如你保护廉洁的仆人一样。’”（两大圣训集）

بِاسْمِكَ رَبِّي وَضَعْتُ جَنْبِي وَبِكَ أَرْفَعُهُ، إِنْ أَمْسَكْتَ نَفْسِي فَارْحَمْهَا، وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا
فَأَحْفَظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ

阿伊莎（愿主喜悦之）的传述：安拉的使者每当上床睡觉时，就捧起双手轻轻地吹口气，然后诵念“忠诚章”、“曙光章”、“世人章”（《古兰经》112、113、114章），再用双手摸身体上能够得着的部位，他先从头部、脸部以及他能看到的部位开始。这个动作，他重复三次。”（《布哈里圣训实录》）

侯宰法（愿主喜悦之）传述：安拉的使者每当晚上睡觉时，就将手放在面颊之下，然后诵念：“主啊！我以你的名义而活，我以你的名义而死。”他醒来时念：“感谢安拉使我死亡之后又给了一次新的生命，末日的复生只有他掌管。”（《布哈里圣训实录》）

اللَّهُمَّ بِاسْمِكَ أَمُوتُ وَأَحْيَا.. وَإِذَا اسْتَيْقَظَ قَالَ: «الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا
وَإِلَيْهِ النُّشُورُ»

阿布杜拉·本·麦斯欧德（愿主喜悦之）传述，安拉的使者说：“谁每晚诵读‘黄牛章’的最后两段经文，那么，这两段经文就使他足够了。”（《布哈里圣训实录》）

学者们解释这段圣训时说：谁念了这两段经文，就等于礼了夜间拜。还有的学者解释说：这两段经文足以保护他免受伤害。

02 梦到好梦或噩梦时。艾布·葛塔德（愿主喜悦之）传述，安拉的使者（愿主福安之）说：“好梦来自真主，噩梦来自恶魔。谁梦见可恶之事，就当向左边吐三次，并求真主护佑，免其伤害，魔鬼就不会伤害他。恶魔不会装扮成我的样子出现。”（两大圣训集）

艾布·赛义德（愿主喜悦之）传述，安拉的使者说：“如果你们当中有人做了好梦，那是来自安拉的，就让他感谢安拉，可将梦境告诉他人。如果你们当中有人做了恶梦，那是来自恶魔的，就让他祈求安拉保护，免遭恶魔的伤害，也不要将梦境告诉他人，这样，恶魔就不会伤害他。”（《布哈里圣训实录》）

03 梦中惊醒后。阿穆尔之子阿卜杜拉（愿主喜悦之）传述：我听到安拉的使者命令我们梦中惊醒后念：“我以安拉完美的言辞祈求护佑，以免遭受安拉的恼怒和惩罚，以免遭受来自他的仆人的伤害以及恶魔的教唆，以免恶魔靠近我的身体。”（《两大圣训补遗录》）

«أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ غَضَبِهِ وَمِنْ عِقَابِهِ وَمِنْ شَرِّ عِبَادِهِ
وَمِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ وَأَنْ يَحْضُرُونِ»



04 醒来时。侯宰法（愿主喜悦之）传述：安拉的使者每当晚上睡觉时，就将手放在面颊之下，然后诵念：“主啊！我以你的名义而活，我以你的名义而死。他醒来时念：“感谢安拉使我死亡之后又给了一次新的生命，末日的复生只有他掌管。”（《布哈里圣训实录》）

«اللَّهُمَّ بِاسْمِكَ أَمُوتُ وَأَحْيَا». وَإِذَا اسْتَيْقَظَ قَالَ: «الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ»

05 入厕时。艾奈斯（愿主喜悦之）传述：安拉的使者每当入厕时念：“主啊！我向你祈求保护，以免遭受男女恶魔的伤害。”并且，使者先以左脚入厕。（《布哈里圣训实录》）

«اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْخُبَيْثِ وَالْخَبَائِثِ»

06 出厕时。阿依莎（愿主喜悦之）的传述：安拉的使者每当从厕所出来时念：“主啊！祈求你的饶恕。”（غُفْرَانِكَ）并且，使者先以右脚从厕所出来。（《伊本·罕巴尼圣训集》）

07 从家里出来时。温姆·赛莱麦（愿主喜悦之）传述：安拉的使者每当从家里出来时念：“我以安拉的名义出行。主啊！我祈求你护佑，以免我自己迷误或被人迷误；以免我被冤枉或我将他人冤枉；以免我自己变得无知或他人使我变得愚钝。”（《两大圣训补遗录》）

«اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ أَنْ أَضِلَّ أَوْ أُضَلَّ أَوْ أَزِلَّ أَوْ أُزَلَ أَوْ أَظْلِمَ أَوْ أُظْلِمَ أَوْ أَجْهَلَ أَوْ يُجْهَلَ عَلَيَّ»

艾奈斯·本·马利克（愿主喜悦之）传述：安拉的使者说：“当一个人从家中出去时应念：‘我以安拉的名义出行，我只信托安拉，无法无力，唯凭安拉。’当他念了这句记主词时，就有天使对他说：‘你得到满足了，你得到引领了，你得到保护了。’恶魔相互见面时就说：‘你怎么能够妨碍一个已被满足、被引领和受保护的人呢？’”（《伊本·罕巴尼圣训集》）

«بِسْمِ اللَّهِ تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ»

08 进出清真寺时。艾布·哈米德传述，安拉的使者说：“当你们中的一人要进入清真寺时念：‘主啊！请你为我开启你的仁慈之门吧！’当你们中的一人要从清真寺出去时念：‘主啊！求你赐予我你的恩惠吧！’”（《穆斯林圣训实录》）

同时，要注意，进入清真寺时右脚迈进，出时左脚跨出。

«اللَّهُمَّ افْتَحْ لِي أَبْوَابَ رَحْمَتِكَ»

«اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ مِنْ فَضْلِكَ»

09 进入家门时。艾布·马立克·艾什阿里（愿主喜悦之）传述：安拉的使者说：“当有人要进入居处时，就让他念：‘主啊！我向你祈求最佳的入口和出口。我以你的名义进入居处，我同样以你的名义走出去。主啊！我只信托你。’然后进入居处时，向家人道安。”（《艾布·达乌德圣训集》）

«اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ خَيْرَ الْمَوْلِجِ وَخَيْرَ الْمَخْرَجِ بِسْمِ اللَّهِ وَكَلِمَاتِهِ»
«اللَّهُ خَرَجْنَا وَعَلَى اللَّهِ رَبُّنَا تَوَكَّلْنَا»

10 离开某个谈话圈子时。艾布·马立克·艾什阿里（愿主喜悦之）传述，安拉的使者说：“谁参加了一个谈话圈子，这样的圈子难免有谬误，那么，就让他离开圈子时念：‘主啊！赞你超绝，一切赞颂全归你，没有真正应受崇拜的，唯有你。我向你求饶，我向你忏悔。’”如此，他在圈子中产生的罪过都会被安拉饶恕。（《伊本·罕巴尼圣训集》）

«اللهم ربنا وبحمدك لا إله إلا أنت أستغفرك وأتوب إليك»

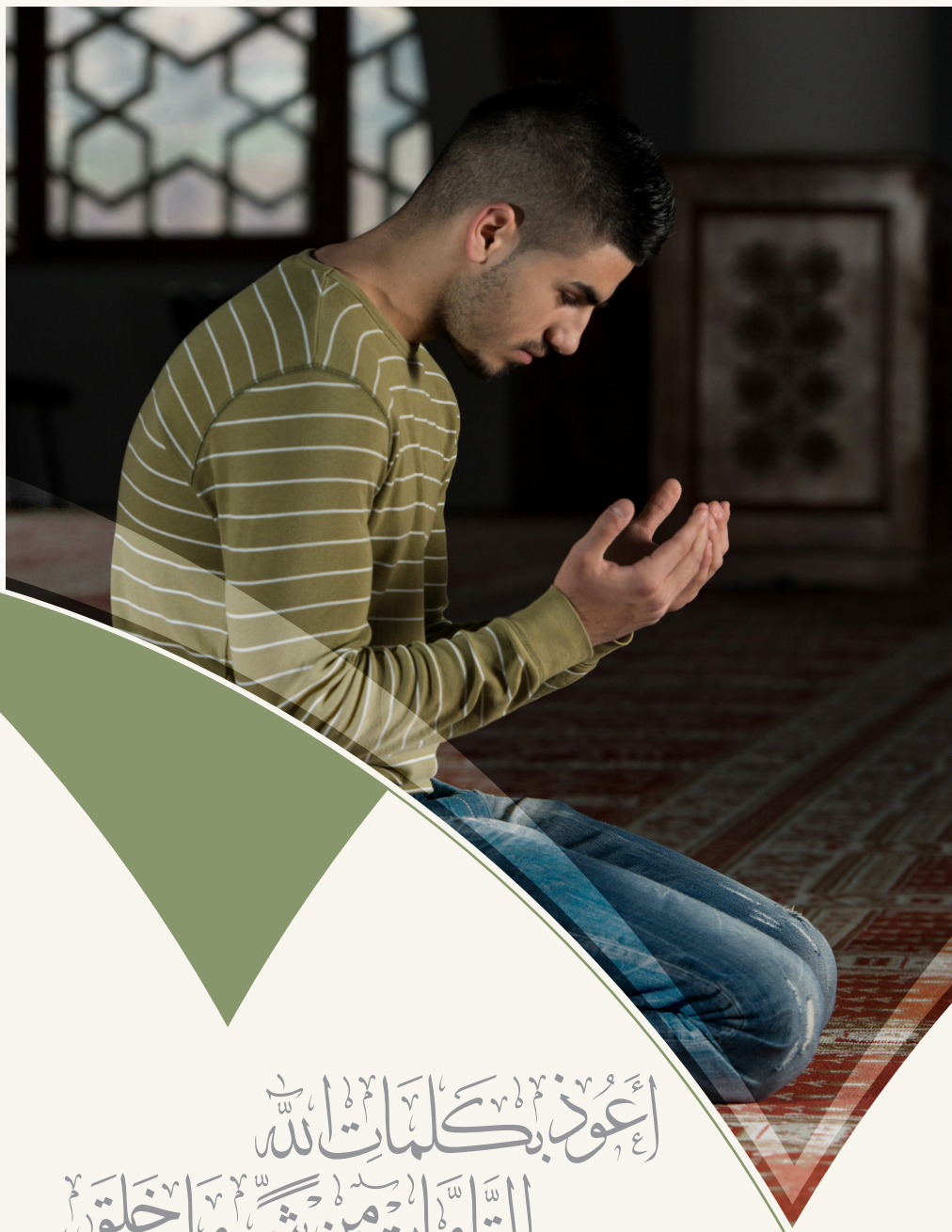


11 生活琐事中向安拉求助的祈祷词。圣女法图买（愿主喜悦之）抱怨磨面之苦。她和阿里听说安拉的使者那里带来了一些俘虏，她就想从中要一个人唤来为仆。可惜未遇到使者之面。她就将此事告知了圣妻阿依莎。使者回来后，阿依莎将此事告知于他。法图麦说：“我们正要就寝时，使者来看我们。我们欲起身，使者说：‘你俩不要起来了。’当时，我感觉脚上的冰凉似乎传到了我的胸口。使者说：“我给你俩教授一件善功，远强于你们今天所想要得到的。你们要睡觉时，就念三十四遍‘赞主超绝’（سبحان الله）、三十三遍‘一切赞颂全归安拉’（الحمد لله）、三十三遍‘安拉至大’（الله أكبر），这远远胜于你俩今天想得到的。”（《布哈里圣训实录》）

12 旅行时的祈祷词。阿卜杜拉·本·欧麦尔（愿主喜悦之）传述，安拉的使者每逢骑驼出行时先念三遍“至大词”（الله أكبر），然后祈祷说：“赞颂真主，超绝万物！他为我们制服此物，我们对于它本是无能的。我们必定归于我们的主。主啊！在这次出行中，我向你祈求正义、敬畏以及你所喜悦的善行。主啊！求你使我的旅途一帆风顺，祈求你减免路途遥远带来的劳累。主啊！你是我旅途中的同伴，你是我家人的保护者。主啊！我求你护佑，以免遭受旅途带来的劳累和忧愁，以及我们离家后家人和财产的不善颠覆。”安拉的使者从旅途归来时，在前面这一祈祷词的基础上附加了：“我们的养主啊！我们向你忏悔，我们赞颂你，崇拜你。”这一句。（《穆斯林圣训实录》）

«سُبْحَانَ الَّذِي سَخَّرَ لَنَا هَذَا وَمَا كُنَّا لَهُ مُقْرِنِينَ وَإِنَّا إِلَى رَبِّنَا لَمُنْقَلِبُونَ اللَّهُمَّ إِنَّا نَسْأَلُكَ فِي سَفَرِنَا هَذَا الْبِرَّ وَالتَّقْوَىٰ وَمِنَ الْعَمَلِ مَا تَرْضَىٰ اللَّهُمَّ هَوِّنْ عَلَيْنَا سَفَرِنَا هَذَا وَاطْوِ عَنَّا بُعْدَهُ اللَّهُمَّ أَنْتَ الصَّاحِبُ فِي السَّفَرِ وَالْخَلِيفَةُ فِي الْأَهْلِ اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ وَعَثَاءِ السَّفَرِ وَكَآبَةِ الْمُنْظَرِ وَسُوءِ الْمُنْقَلَبِ فِي الْمَالِ وَالْأَهْلِ».

«إِذَا رَجَعَ قَالَهُنَّ وَزَادَ فِيهِنَّ: «أَيُّوْنَ تَأْتِبُونَ عَابِدُونَ لِرَبِّنَا حَامِدُونَ»



اَعُوذُ بِكَ كَلِمَاتِ اللَّهِ
التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ

我求庇于真主的完美言辞，免遭他所创造者的毒害。

13 出门旅行者告别家人和亲朋之际应为他们做祈祷。艾布·胡莱勒（愿主喜悦之）传述，他说：“安拉的使者向我告别是说：‘我将你寄托给从不遗失寄托物的主宰——安拉。’”（《伊本·马哲圣训集》）

«أَسْتَوِدُّعُكَ اللَّهُ الَّذِي لَا تَضِيْعُ وَدَائِعُهُ»

伊本·欧麦尔（愿主喜悦之）在送别旅行者的时候，说：“请靠近我，让我为你们送别，犹如真主的使者同我们告别一样：‘求主保护你的宗教、家嗣和善果！’”（《提尔密济圣训集》）

«أَسْتَوِدُّعُ اللَّهُ بِدِينِكَ، وَأَمَانَتِكَ، وَخَوَاتِيمِ عَمَلِكَ»

14 下榻到某个城镇时的祷词。苏海布（愿主喜悦之）传述：“每当安拉的使者（愿主福安之）欲下榻一个村庄时他就念：‘创造诸天及其所笼罩的万物的主宰，养育大地及其所承载的万物的主宰，管制恶魔及其唆使的主宰，支配大风及其扬起的主宰！我向你祈求这个城镇及其居民们的福祉，同时祈求你保护我免遭这个城镇及其居民们侵害。’”（《伊本·呼载麦圣训集》）

«اللَّهُمَّ رَبَّ السَّمَاوَاتِ السَّبْعِ وَمَا أَظْلَلْنَ وَرَبَّ الْأَرْضِينَ وَمَا أَقْلَلْنَ وَرَبَّ الشَّيَاطِينِ وَمَا أَضْلَلْنَ وَرَبَّ الرِّيَّاحِ وَمَا نَزَّرِينَ فَإِنَّا نَسْأَلُكَ خَيْرَ هَذِهِ الْقَرْيَةِ وَخَيْرَ أَهْلِهَا وَنَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّهَا وَشَرِّ أَهْلِهَا وَشَرِّ مَا فِيهَا»

15 遇到喜事时的念词。阿依莎（愿主喜悦之）传述，安拉的使者（愿主福安之）当遇到一件高兴事儿时他说：“感赞安拉，由于安拉的宏恩，所有的善功变得完美。”当他遇到一件憎恶的事儿时他说：“万事赞颂安拉。”（《两大圣训补遗录》）

«الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي بِنِعْمَتِهِ تَتِمُّ الصَّالِحَاتُ»
«الْحَمْدُ لِلَّهِ عَلَى كُلِّ حَالٍ»

16 下榻住宿时念的祷词。郝莱·宾图·亥克目（愿主喜悦之）的传述，我听安拉的使者（愿主福安之）说：“谁下榻住宿某

地时，就让他念：‘我以安拉完美的言词祈求护佑，求安拉保护使我免遭被造物的侵害。’那么他就不会遭到被造物的任何伤害，直至起程离开那里。”（《穆斯林圣训实录》）

«أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ»

17

夫妻同房时念的祷词。伊本·阿巴斯（愿主喜悦之）传述，安拉的使者（愿主福安之）说：“倘若你们中一个人想跟妻子同房时，应祈祷说：‘奉真主之名。主啊！求你使我们远离恶魔，求你使恶魔远离你所赐予我们的（恩典）。如此，若注定他俩得子嗣，他们的孩子永远不受恶魔的侵扰。’”（《布哈里圣训实录》）

«بِسْمِ اللَّهِ اللَّهُمَّ جَنِّبْنَا الشَّيْطَانَ وَجَنِّبِ الشَّيْطَانَ مَا رَزَقْتَنَا»

18

吃饭时念的祷词。贾比尔（愿主喜悦之）传述：我听先知（愿主福安之）说：“当一个人进入家门，进门及用餐时都记念了安拉，那么恶魔就对他的同伴们说：今天你们没有过夜的地方，也没有晚饭可吃；而当此人进家时没有记念安拉，那么恶魔就对他的同伴们说：今晚你们有地方过夜了，当他吃饭时没有记念安拉，那么恶魔对他的同伴们说：今天你们有晚饭吃了。”（《穆斯林圣训实录》）

阿依莎（愿主喜悦之）传述，安拉的使者（愿主福安之）说：“你们当中有人吃饭时，当诵念安拉之名，如果他忘记了，那么就让他想起时念：‘奉安拉之名，自始至终。’”（《艾布·达乌德圣训集》）

«بِسْمِ اللَّهِ فِي أَوَّلِهِ وَآخِرِهِ»



19 吃喝完毕时的祷词。艾比·赛义德·胡德里（愿主喜悦之）的传述，安拉的使者吃完饭后，就会感赞安拉而说：“一切赞颂全归给我食，给我饮，并使我成为穆斯林的安拉。”（《艾布·达乌德圣训集》）

«الحمد لله الذي أطعمنا وسقانا وجعلنا من المسلمين»

20 在害怕敌人等恐惧情况下的祷词。阿卜杜拉·本·盖斯（愿主喜悦之）传述，他的父亲说：“当先知（愿主福安之）面对可怕地敌人时，就祈祷：‘主啊！我们把你作为最好的保护者，祈求你保护我们免遭敌人的侵害。’”（《两大圣训补遗录》）

«اللَّهُمَّ إِنَّا نَجْعَلُكَ فِي نُحُورِهِمْ وَنَعُوذُ بِكَ مِنْ شُرُورِهِمْ»

21 遭遇患难时的祷词。伊本·阿巴斯传述：安拉的使者遇难时，曾用这些祷词祈祷：‘除伟大宽宏的安拉外，绝无任何应受崇拜者，除安拉外，绝无应受崇拜者，执掌伟大阿尔什的主宰，除安拉外，绝无应受崇拜者，天地的造化者，执掌尊贵阿尔什的主宰。’”（《布哈里圣训实录》）

«لا إله إلا الله العظيم الحليم . لا إله إلا الله ربُّ العرشِ العظيم . لا إله إلا الله ربُّ
السمواتِ وربُّ الأرضِ وربُّ العرشِ الكريمِ»

阿卜杜莱哈曼·本·艾比·拜克尔（愿主喜悦之）通过他的父亲的传述，先知（愿主福安之）说：“遇难时应祈祷说：‘主啊！我渴望你的怜悯，你一刻也不要让我依赖于自己，你改善我所有的事情，万物非主唯有你。’”（《伊本·罕巴尼圣训集》）

«اللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُو فَلَا تَكْنِزْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ»

22 烦恼和忧伤时的祷词。伊本·麦斯欧德（愿主喜悦之）传述，安拉的使者（愿主福安之）说：“只要仆人感到烦恼和忧伤时，就应当祈祷真主说：‘主啊！我是你的仆人，你的仆人的儿子，你的女仆的儿子，我的额头由你掌管，你是裁决的执行者，你是最公正的裁决者，我以所有适合你的、专属于你的、’

以此你命名了自己的、经典中记载了它并把它教授给了你造化的每一个人的、你独具作为幽玄的那些尊称向你祈求，求你使《古兰经》成为我心灵的春天，心胸的光明，并用《古兰经》消除我的烦恼，揭开我的忧愁。’那么安拉就会消除他的烦恼，取而代之的就是欢乐。”于是圣门弟子们问：“安拉的使者啊！我们当学习这些祷词吗？”他说：“是的，凡是听到这些祷词的人就应该学习它们。”（《伊本·罕巴尼圣训集》）

«اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ ابْنُ عَبْدِكَ ابْنُ أُمَّتِكَ نَاصِيَتِي بِيَدِكَ مَاضٍ فِي حُكْمِكَ عَدْلٌ فِي قَضَائِكَ أَسْأَلُكَ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ سَمَّيْتَ بِهِ نَفْسَكَ أَوْ أَنْزَلْتَهُ فِي كِتَابِكَ أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ أَوْ اسْتَأْذَنْتَ بِهِ فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ أَنْ تَجْعَلَ الْقُرْآنَ رَبِيعَ قَلْبِي وَنُورَ صَدْرِي وَجَلَاءَ حَزَنِي وَذَهَابَ هَمِّي»

一个人，无论遭遇多大的磨难和考验，都不应该自暴自弃，诅咒自己，更不应该盼望早点死去。他应当坚守安拉的使者（愿主福安之）的教导我们的生活方针。艾奈斯（愿主喜悦之）传述，安拉的使者（愿主福安之）说：“面对降临的灾难，你们中任何人不应该期望早点死去，假若难免有那样的希望，那么就让他向安拉这样祈求：‘主啊！如果活着对我来更有益的话，你就让我活着吧，如果死亡对我更好的话，你就让我去死去吧。’”（《布哈里圣训实录》）

«اللَّهُمَّ أَحِبِّبْنِي مَا كَانَتْ الْحَيَاةُ خَيْرًا لِي وَتَوَفَّنِي إِذَا كَانَتْ الْوُفَاةَ خَيْرًا لِي»

23 穿新衣服时的祷词。艾布·赛义德（愿主喜悦之）传述，安拉的使者（愿主福安之）每当穿了一件新衣服、缠了新头巾、穿了新衫子或裤子时就向安拉祈祷：“主啊！感赞你，是你给



我穿了这件衣服，我向你祈求它带给我的好处，以及制造它的益处。同时我祈求你的保护，以免遭它的伤害，以及制造它的伤害。”（《两大圣训补遗录》）

«اللَّهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ أَنْتَ كَسَوْتِنِيهِ أَسْأَلُكَ مِنْ خَيْرِهِ وَخَيْرِ مَا صُنِعَ لَهُ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّهِ
وَشَرِّ مَا صُنِعَ لَهُ»

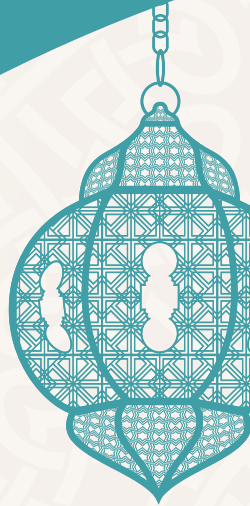
24 得到新物时的祷词。欧麦尔·本·舒尔布（愿主喜悦之）通过他的父亲和爷爷传述，安拉的使者（愿主福安之）说：“如果你们当中有人娶妻或得女奴，让他把手放在她的额头上向安拉祈求吉庆。他应当说：‘主啊！我向你祈求她的善，以及她秉性的善，同时我向你祈求使我免遭她的害，以及她的秉性的害。’如果得到的是骆驼，就把手放在它的驼峰上念该句祷词。”（《两大圣训补遗录》）

«اللهم أني أسألك خيرها وخير ما جبلت عليه وأعوذ بك من شرها وشر ما جبلت عليه
وإن كان بعيرا فليأخذ بذروة سنامه»

25 生气发怒时的祷词。苏莱曼·本·苏尔德（愿主喜悦之）传述：某日，我坐在安拉的使者（愿主福安之）跟前，有两个人开始吵架，其中一个人因愤怒变得脸红脖子粗，这时安拉的使者（愿主福安之）说：“我知道一句祷词，如果他念了它，那么他的愤怒就会消失。这句祷词是：‘我祈求安拉从恶魔的干扰上保护我。’”于是人们对那人劝说道：“安拉的使者（愿主福安之）要你从恶魔上求护佑。”只听那人回答道：“难道你们认为我疯了吗？”（《布哈里圣训实录》）

«أعوذ بالله من الشيطان ذهب عنه ما يجد»





求善拜



اللَّهُمَّ اهْدِنِي فِيمَنْ هَدَيْتَ
وَعَافِنِي فِيمَنْ عَافَيْتَ

主啊！求你引导我，加入你引导者的行列，求你保佑我，加入你保护者的行列。

当一个穆斯林面对生活中的选择左右为难,犹豫不决,不知该如何做出决定的时候,伊斯兰教导他从安拉那里寻求帮助,以便从自己身边驱走干扰他的意志的恶魔,使自己果断做出决定,而不再在自己的选择的结果上患得患失。须知,安拉注定的事是最有利于他的。须知,求善者不窘迫,协商者不后悔。

求善拜的方式:

求善拜属于副功拜,共两拜。第一拜中念完“开端章”(《古兰经》第一章)后念“不信道的人们章”(第109章),第二拜中念完“开端章”后念“忠诚章”(第112章),继而赞美安拉,然后祝福先知,之后开始他的祈祷,诵念传自贾比尔·本·阿卜杜拉(愿主喜悦之)的圣训中提到的祈祷词。贾比尔传述:安拉的使者(愿主福安之)曾教导做任何事时,力求做到最好,犹如他教授我们《古兰经》中的某一章节一样。他说:“当你们中有人被某事所困扰时,他当礼两拜副功拜。他在拜中祈祷说:‘主啊!以你的知识我才能甄别善恶,凭你的大能我才能力求向善,故借此我向你乞求你的宏恩。你是无所不能的,而我却羸弱不堪,你彻知幽玄,无所不知,而我一无所知。主啊!如果这件事无论现在还是将来有利于我的教门和我的生活,那么,就请你赐予我能力,并使这件事变得容易,其中充满吉庆;如果这件事不管现在还是将来无益于我的教门和我的生活,且其中包含不良的结果,那么,就请你就使它远离我,使我远离它,然后求你赐予我蕴含着福利、令我欣慰的其他事情。’”使者说:“之后,让他向安拉说明他的困难。”(《布哈里圣训实录》)

«اللهم إني أستخيرك بعلمك وأستقدرك بقدرتك وأسألك من فضلك العظيم فإنك تقدر ولا أقدر وتعلم ولا أعلم وأنت علام الغيوب اللهم إن كنت تعلم أن هذا الأمر خير لي في ديني ومعاشي وعاقبة أمري أو قال عاجل أمري وأجله فاقدره لي ويسره لي ثم بارك لي فيه وإن كنت تعلم أن هذا الأمر شر لي في ديني ومعاشي وعاقبة أمري أو قال في عاجل أمري وأجله فاصرفه عني واصرفني عنه واقدر لي الخير حيث كان ثم أرضني به»





安拉的使者对身体和心理
病的治疗方法

对于一个穆斯林来说，遵从伊斯兰的教导，实践伊斯兰的礼仪道德，籍安拉的襄助，足为自己保障幸福——心境安宁，精神愉悦，从而避免许多因心理问题而导致的身体病症。或许记主和祈祷就是安拉赐予我们的保持心理健康的最佳途径，藉此我们可以在遭遇祸患之前趋吉避祸，在遭遇祸患之后将消除其危害或最大限度地降低其危害。伟大的安拉说：“我降示可以为信士们治疗和给他们以恩惠的《古兰经》，它只会使不义者更加亏折。”（《古兰经》17:82）



又说：“你说：它是信道者的向导和药方。”（《古兰经》41:44）

用《古兰经》和使者（愿主福安之）的教导进行治疗时，医者与患者务必要有坚定的信仰，但这并不意味着放弃药物治疗及其它合法的治疗方式。使者（愿主福安之）说：“安拉的仆人啊！你们有病当医，凡是疾病都有治愈它的药物。”（《伊本·罕巴尼圣训集》）



但切忌以安拉禁止的东西和方法来进行治疗。艾布·胡莱勒（愿主喜悦之）说：“安拉的使者禁止我们用齷齪药物（或方法）治病。”（《两大圣训补遗录》）

伊玛目伊本·盖伊目（愿主慈悯之）说：“必须明白是，人们用来医病一些记主词、经文和祈祷词，尽管它们本身是很有效的，但还需要医者与患者都有虔诚的信仰和坚定的信念。有时疾病迟迟未愈或效果不佳，只是因为医者操守之羸弱或病人信念之缺失，或有更强的其它因



素阻碍“药效”之作用力。这与病人使用药物治疗是一样的，治疗没有生效或许是因为病人自身的条件不适于该治疗之故。”⁽¹⁾关于安拉的使者用“都阿宜”治疗病人的问题时，他还说：“用这种治疗方式时，需要从两个方面着手。一是患者方面，二是医者方面。从病人方面来说，病人须有坚强的意志，良好的心态，并且笃信灵魂的创造者和造化者，虔诚敬意地求主护佑。这好比是一种战斗，战士没有武器是不行的，这里需要具备两件事，一是武器本身，它必须是优良的，二是挥舞武器的臂膀，它必须是强壮有力的。两者缺其一，虽有武器也无济于事，更何况在两者皆缺乏的情况下：心中没有认主独一的信仰，没有对造物主的托靠，没有对独一的主的敬畏，更没有向造物主祈求的愿望，而这些就是武器，他却没有？从医者方面来说，他也需要具备这两件事。”⁽²⁾



(1) 《完美的回答》，21页。

(2) 《征程食粮》，4册，67-68页。





合乎教律的祈祷疗法



以下是部分经文和祈祷词，据正确的传述，安拉的使者（愿主福安之）曾念诵它们以消除业已降临的祸患与考验，或用以治疗病症。

▶ 艾布·赛义德·胡德里（愿主喜悦之）传述：有一伙圣门弟子出门旅行，行至一个阿拉伯部落时，他们要求该部族的人招待他们，可那些人拒绝招待。该部落的首长被蝎子蛰伤，他的下属为治好他想尽了一切办法，但都无济于事。这时，他们中有人说：“倘若你们去找到我们这里来投宿的那伙人，也许他们有办法。”部落的人们来见这些圣门弟子们，说：“我们的族长被蝎子螫伤，我们用尽了各种办法，都无济于事。你们当中是否有人懂医术？”一位圣门弟子说：“以真主起誓！有的，我会念护佑词。但是，我们要求你们招待，可你们不答应，我不会给你们念护佑词，除非你们给我们支付报酬。”他们商议好以一群羊作为报酬。于是那位圣门弟子来到酋长跟前，诵念了“一切赞颂全归真主，养育全世界的主……（开端章全部）”又向螫伤处唾了几口唾沫。随即见该族长如同解开了绑缚在他身上的绳索般一样轻松，居然能够行走，仿佛未被咬伤过一般。部族的人们信守承诺付给圣门弟子们事先讲好的报酬。有些圣门弟子说：“你们把这群羊分了吧。”念了护佑词的那位圣门弟子们说：“你们先别分，这事我们还须问安拉的使者（愿主福安之），听他的吩咐。”他们回去后把这件事告诉了安拉的使者，使者说：“你怎么知道那是护佑词？”接着又说道：“你们做得对，你们去把报酬分了吧！你们也给我分一份。”然后安拉的使者（愿主福安之）笑了。在另外一个传述中说：“那位圣门弟子一直诵读‘开端章’，并吐唾液涂抹伤口，伤口便痊愈了。”（《布哈里圣训实录》）

▶ 阿依莎（愿主喜悦之）传述，真主的使者（愿主福安

之) 每当去探望病人, 或有人把病人带到他跟前时, 他总是说: “养育世人的主啊! 求你 [为他] 消除患难, 求你给他治疗, 你是真正的治疗者, 你的治疗才是真正的治疗——使病除根的治疗。” (《布哈里圣训实录》)

أَذْهَبِ الْبَأْسَ رَبِّ النَّاسِ إِشْفِ وَأَنْتَ الشَّافِي لَا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاؤُكَ
شِفَاءَ لَا يُغَايِرُ سَقَمًا

▶ 哲卜依勒天使用祈祷词治疗。艾布·赛义德 (愿主喜悦之) 传述, 哲卜依勒天使来到使者 (愿主福安之) 跟前, 问道: “穆罕默德啊, 你痛苦吗?” 他说: “是的”。天使说: “奉真主之名, 我 (为你) 去除所有折磨你的病痛, 所有心怀叵测者和嫉妒者的妒眼之害。愿安拉使你痊愈。我奉安拉之名为你治疗。” (《穆斯林圣训实录》)

▶ 欧斯曼·本·艾比阿绥 (愿主喜悦之) 传述, 他来到使者 (愿主福安之) 跟前诉苦, 说他自信奉伊斯兰以来身体的不适。使者 (愿主福安之) 说: “你把你的手放在身体的疼痛处, 并且诵念: ‘奉安拉之名’ 三遍, 再念: ‘我以真主的大能求护佑, 求主保护我免遭我已发现的以及我所提防的病症之害。’ 七遍。” (《穆斯林圣训实录》)

باسم الله (ثلاثا)

أَعُوذُ بِاللَّهِ وَقُدْرَتِهِ مِنْ شَرِّ مَا أُجَدُّ وَأَحَازِرُ (سبع مرات)

▶ 吴班耶·本·凯尔布传述: 我在安拉的使者 (愿主福安之) 身旁。突然来了一个游牧人说: “安拉的使者啊! 我有个兄弟病了”, 使者 (愿主福安之) 问: “什么病?” 他说: “他感到



疼痛。”使者说：“你把他带到我这儿来”。然后他把病人抬到了使者跟前。使者开始为他念护佑词，他先诵念了“开端章”和“黄牛章”的最后四节经文，接着念了这两节经文：“你们所当崇拜的，是唯一的主宰；除他外，绝无应受崇拜的；他是至仁的，是至慈的。”（《古兰经》2:163）和“宝座”经文（《古兰经》2:255），接着念了“伊姆兰家属章”中的一段经文：“真主秉公作证：除他外，绝无应受崇拜的；众天使和一般学者，也这样作证：除他外，绝无应受崇拜的，他是万能的，是至睿的。”（第18节）、“高处章”中一段经文：“你们的主确是真主，他在六日内创造了天地，然后，登上宝座，他使黑夜追求白昼，而遮蔽它；他把日月和星宿造成顺从他的命令的。真的，创造和命令只归他主持。多福哉真主——全世界的主！”（第54节）、“信士章”中的一段经文：“尊哉真主——真实的君主。除他之外，绝无应受崇拜的。他是高贵的宝座之主。”（第116节）、“精灵章”中的一段经文：“赞颂我们的主的尊严！超绝万物，他没有择取妻室，也没有择取儿女。”（第3节）、“列班者章”（第37章）中前十节经文、“放逐章”（第59章）中后三节经文、“忠诚章”（第112章）、“曙光章”（第113章）和“世人章”（第114章）。之后，那个病人起身走了，好像没病一样。（《两大圣训补遗录》）

一切赞颂全归安拉！



IslamHouse.com

For more details visit

silkroaddialogue.com

www.GuideToIslam.com



[callingChinese.Zh](https://www.facebook.com/callingChinese.Zh)

contact us:
Books@guidetoislam.com



www.osoulcenter.com

To Download This Book, please Visit:



**OSOUL
STORE**



عرض تعريفى عن مركز اصول
ومجالته ووحداته.. مشاهدة ممتعة لك



信士的堡垒

此书论述了灾祸的成因、珍惜恩典的方法以及避祸治灾的手段和方法，以及减轻灾祸影响的方法和保护心灵的方法，其中最重要的是：坚持记念真主。随后详述了最优越的记主词，真主喜欢的消除伤害与不幸的方式，祈祷的礼节，信士保护自身的来自《古兰经》与《圣训》中的祈祷词。

我们很高兴您能阅读此书，也很期待您对此书的任何建议或读后感反馈给我们！

关于翻版
此书



www.guidetislam.com



مرکز دعوة الصينيين
中沙文化交流中心



مركز أصول
Osoul Center
www.osoulcenter.com