



我的**礼拜**

小净及礼拜的分步骤
教程

teníold

a guaranteed promise

www.tenfold.ngo

前言

我们很荣幸安拉赐予我们此次编写《学习礼拜指南》一书，以便帮助大家，简化学习礼拜的过程。祈求安拉 ﷻ 援助我们的工作顺利进展，祈求安拉援助大家学习礼拜的过程顺利、容易。阿敏

书中的说明和步骤均适合男女穆斯林去实践。

我们理解同时也尊重在礼拜过程中，对礼拜仪式中的动作不同学者有不同的主张和观点，但是为了简化、方便大家学习起见，本书选择不涉及此方面内容。

此书旨在介绍基础的礼拜内容，如果您已经掌握了基础的礼拜知识，我们鼓励您前往当地的清真寺或者伊斯兰中心，去学习更多《古兰经》的指导和我们的敬爱的使者 ﷺ 的圣行。

The Salah (礼拜)

礼拜的重要性

Salah (礼拜) 是伊斯兰的基本支柱之一。

礼拜是至高安拉规定的第一项功修，也是伊斯兰信仰的最后一道底线。如果礼拜坍塌，伊斯兰信仰也就坍塌了。

礼拜的主义务是在使者穆罕默德夜行登霄之

际，由安拉直接颁布给使者穆罕默德

ﷺ，礼拜对于每个具有理智的成年穆斯林是主命的义务。礼拜是每一个信士在审判日被首先审问的内容。使者穆罕默德 ﷺ 说：

“复生日，每个仆人受到清算的第一件工作便是礼拜，如果礼拜过关了，其它的工作也随之过关；如果礼拜不过关，那么，其它的工作便付之东流。”

礼拜是如此之重要，以至于一个成年穆斯林*在任何情况下都要坚守礼拜，不论他健康抑或疾病；不论他站着礼拜，坐着礼拜，还是躺着礼拜；不论他在旅途中还是住家中；不论他身处平安之中还是恐惧之中。礼拜是我们在今后两世中成功的关键。至高的安拉 ﷻ 在高贵的《古兰

经》中说：

“信士们确已成功了；他们在拜中是恭顺的” 还说**“他们是谨守拜功的；这些人，才是继承者。他们是继承乐园的，他们将永居其中。”** (信士：1-2, 9-11)

本册的主要目的是帮助你按照使者穆罕默德 ﷺ 所教授的方式，学习如何正确地礼拜。它为我们提供一种简易地，有图注的小净及礼拜一步一步地教学指南，它可以帮助你迅速开始礼拜。

*成年穆斯林的条件请参考第五页。

礼拜的定义

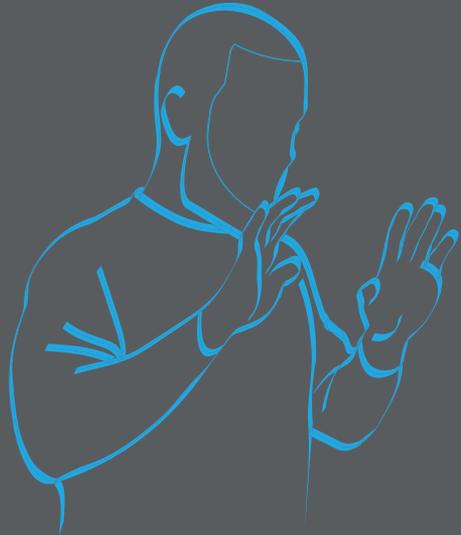
阿拉伯语中的礼拜来源于表示“联系”的根词。伊斯兰中礼拜的定义是伊斯兰的标准崇拜仪式。礼拜是伊斯兰宗教中一项必须完成的崇

拜仪式。每个成年*穆斯林每天进行五次礼拜。礼拜是人类和创造人类的安拉的维系。礼拜对于人类是一种清洁。人类每日五次转向、会见他们的造物主。反复站在安拉的面前，帮助人类在一天之中远离行亏作恶。

另外，礼拜是悔过、忏悔的时间，他们真挚地请求安拉原谅他们的过错。礼拜本身就是一项善行，可以为礼拜者抹消一部分他们曾犯下的罪行。

以下的圣训可以体现出上述观点：
使者穆罕默德 ﷺ 说：

“如果你们中一人的门前有一条河，他每天都在河里洗五次澡，你们认为他身上还有污秽吗。” 圣门弟子们回答说：**“那他身上将不会有一点污秽”**。然后使者穆罕默德 ﷺ 说：**“这就像每日的五番拜功，安拉用它宽恕罪恶。”**（布哈里和穆斯林辑录）



*成年穆斯林的条件请参考第五页。

伊斯兰的第二个支柱

礼拜是伊斯兰的第二个支柱，是在宣誓“万物非主，唯有安拉；穆罕默德，是安拉的使者”之后的第一要务。礼拜是如此重要的一个支柱，以至于穆斯林被要求不论在什么情况下都坚守礼拜。

礼拜贴士 - 礼拜是你的保护

拜功的确能防止丑事和罪恶”（《古兰经》29：45）

以下的文字非常充分地描述礼拜的功效：“它的目的是在人的潜意识中培养精神力量，信仰的启迪，以及对造物主的敬畏，这能使他成功克服各种恶念和诱惑，在考验和逆境中保持坚定，并且从人性的弱点和无尽的贪欲上保护他。”（纳德维）

礼拜贴士 - 礼拜是洁净

使者穆罕默德说 ﷺ 说：“**五时拜功、主麻到主麻，将恕其间之罪。**”（穆斯林圣训实录全集）

谁必须礼拜?

礼拜是每个具有理智的成年穆斯林的义务。一个人出幼（性成熟）即为成年。出幼的标志有四项，满足任一项便已经出幼

1. 梦遗
2. 长阴毛
3. 女性来月经
4. 年龄到达15岁

礼拜贴士 - 缺失礼拜

故意撇弃礼拜是**大罪**；缺失的礼拜一想起来就要立刻还补。还补礼拜的方式与被还补礼拜的一模一样。

每日五番礼拜的名称与时间



晨礼

黎明礼拜

晨礼的时间是从破晓后到日出前，晨礼有两拜（两个礼拜单元）(raka'ah)。



晌礼

中午礼拜

晌礼的时间是从太阳刚过正午的最高点，到太阳落至中点（当天的最高点与地平线的中点）。晌礼有四拜 (raka'ah)。



晡礼

下午礼拜

晡礼的时间是从太阳刚落至中点到日落之前。晡礼有四拜 (raka'ah)。



昏礼

日落礼拜

昏礼的时间是从日落后到暮光消失，天彻底黑下来之前。昏礼有三拜 (raka'ah)。



宵礼

夜间礼拜

宵礼是从暮光消失直到晨礼开始之前。尽管最好在夜晚*过半之前做完宵礼。宵礼有四拜 (raka'ah)。

礼拜贴士 - 按时礼拜

请记住，最好在每番礼拜的时间开始后，立刻礼拜，而且不应该在没有合理理由的情况下推迟礼拜，绝不能拖延礼拜到礼拜时间结束。

*宵礼的时间从暮光彻底消失，直到半夜。根据伊斯兰的计时方式，半夜在日落到曙光出现的中间。

主命 (Fard) 的礼拜和圣行 (Sunnah) 的礼拜

以下是每番礼拜的主命礼拜拜数和圣行礼拜的拜数。

高亮的部分是主命拜。

圣行礼拜是被强烈推荐，做圣行拜的人可以获得巨大的回赐，然而撇弃圣行拜没有罪过。

礼拜	主命拜之前的圣行拜	主命	主命拜之后的圣行拜
晨礼	2	2*	—————
晌礼	2 + 2	4	2 or (2 + 2)
晡礼	2 + 2	4	—————
昏礼	2	3*	2
宵礼	2	4*	2

* 每番礼拜的前两拜中的《古兰经》诵读，如果用星号标记，则应该高声诵读。其它礼拜单元以及未标记星号的礼拜单元均应该低声默念。

* 对于女性，前两拜高声诵读的情况仅包括：

1. 带领其它女性礼拜
2. 在家或私人空间礼拜

圣妻温姆 哈比拜传述
她说：

“我听安拉的使者说：
只要有一个穆斯林每天除主命拜以外为清高的安拉礼十二拜副功拜，安拉就为他在天堂中修一所房子。”

提尔密济

礼拜贴士 - 使用礼拜日历

想要了解一年中每一天具体的礼拜时间，建议您参考您的城市的伊斯兰中心发布的**伊斯兰礼拜时间表**。或者下载一些口碑好的礼拜时间应用，为您提供您所在地的正确礼拜时间。

清洁 (Tahaarah)

通过此板块的学习，你会了解一下内容：

1. 了解清洁在伊斯兰里的重要性。
2. 明白如何洗小净。
3. 了解坏小净的事项。

清洁在伊斯兰里是一件非常重要的事，每个人应该对安拉持有纯洁的意念，也应该在礼拜前保持身体和衣服的洁净。

卫生和清洁是穆斯林生活中很重要的部分，人们应该确保自己是身体、衣服和礼拜的地方是干净的，远离例如小便、大便和其他的污秽物。

在上完厕所后，在方便用水、并且用水不会带来伤害的情况下，必须用水清洗隐私部位。

在夫妻生活之后、梦遗后、经期结束后、产血清洁后必须要清洁全身，做大净。

在尊贵的《古兰经》里

安拉 (ﷻ) 说：

“的确安拉喜爱悔罪的人，的确喜爱洁净的人”

黄牛章：222节

小净的基础

小净的基础-小净的重要性

使者穆罕默德 ﷺ 说：“任何人没有小净的礼拜都不被接受”（布哈里圣训集）

小净的尊贵

使者穆罕默德 ﷺ 说：“当仆人做小净时，他洗了他的脸，那么所有他眼睛犯过的罪都随着谁流走了，当他洗了他的手时，所有他用手犯过的罪都随着水流走了，或者说随着最后一滴水的流下而所有的罪过都被抹去，直到他重新又犯罪。”（马立克和其他圣训集辑录）

为小净做准备：

1. 如果需要，请先上厕所，在洗小净之前清洁隐私部位。
2. 如使者穆罕默德 ﷺ 教导我们的那样，在小净之前用牙刷棍或者牙刷清洁牙齿。
3. 在开始做小净之前，必须要有为了做小净而清洗的念头，即举意为了做小净而清洁自己，而不只是清洗身体。



如何做小净 (按照步骤教程)

接下来的这些步骤必须要按顺序进行。

第一步 - Bismillah



在做小净之前：在内心产生做小净的举意，然后诵念：

Bismillah

(奉至仁至慈的安拉之尊名)

بِسْمِ اللّٰهِ

第二步 - 双手

重复三次



彻底清洗双手，包括手腕和手指缝。

第三步 - 口腔

重复三次



清洁口腔，用右手把水送进口中，漱口，然后吐出。

第四步 - 鼻子

重复三次



用右手接水，放到鼻子跟前，尽力吸进鼻腔，然后用左手擤出。

第五步 - 脸庞

重复三次



清洗整个脸庞，确保从额头到下巴，从右耳根到左耳根都被洗到。

第六步 - 胳膊

重复三次



清洗两条胳膊，包括手肘、手和手指缝。

从洗右胳膊开始。

第七步 - 头部



用湿手抹头，从发际线部位开始抹到头背部发根处然后在抹回到原部位，这些动作都是连着一次完成。

第八步 - 耳朵



抹完头之后接着用食指抹耳孔里面，用大拇指抹耳廓外面。

第九步 - 脚

重复三次



洗脚，包括脚踝和脚趾。

从右脚开始。

第十步 - 祈祷

在完成小净后念：

**Ash-hadu anllaa ilaaha illallaah wa ash-hadu
anna Muhammadan 'abduhu wa rasooluh**

（我作证：除安拉外，绝无应收崇拜的主宰，我作证穆罕默德是安拉的使者。）



أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ

and:

**Allahuma ij-'alnee minat-tawabeen waj-'alnee
minalmutatahireen**

（安拉啊，求你使我成为忏悔之人，求您使我成为清洁之人。）

اللَّهُمَّ اجْعَلْنِي مِنَ التَّوَّابِينَ وَاجْعَلْنِي مِنَ الْمُتَطَهِّرِينَ

破坏小净的事项：

以下是破坏小净的事项，如果发生这些事项，就需要重新做小净才能进行礼拜，这些事项，对男性和女性都是一样的。

1. 放屁。
2. 大小便。
3. 深睡、失去意识。
4. 失去意识或中毒、醉酒。
5. 没有障碍物的阻隔的触摸隐私部位。
6. 亲密关系*

使者穆罕默德 ﷺ 说

“任何一个人，做了小净然后做了以上提到的礼拜，那么天堂的八道大门为他打开，他可以从其中的任何一道门进入。”

(穆斯林圣训集辑录)

小净小贴士 - 遗忘

如果一个人忘了他是否有坏小净事项发生，**那么这种情况下他的小净没有破坏**，直到他确定有破坏小净的事项发生。

小净小贴士 - 例假

来例假的女性或者有产血的妇女**无需进行礼拜**，而期间**缺失的礼拜也不需要还补**。



*在与配偶同房之后，
每个人都需要洗大净

礼拜的条件

1. 穿合适的衣服



礼拜时，男人必须遮住肚脐和膝盖之间的前后身体，以及双肩。衣服必须宽松，不能透明。



女人除了手和脸，必须遮盖全身。衣服必须宽松，不能透明。

2. 确保身体、衣服和礼拜的地方没有污秽

3. 处于清洁的状态

这意味着礼拜者要有小净。使者穆罕默德 ﷺ 说：“**安拉不接受没有小净者的礼拜。**”（穆斯林圣训集辑录者穆罕默德）

4. 进入礼拜时间

安拉 ﷻ 说：“**确实，礼拜对于信士，确是定时的主命。**”

5. 面向天房（卡尔白的方向）

世界各地的穆斯林，在礼拜时必须面向麦加。现在有很多专门设计的软件可以帮助你找到天房的方向。

6. 当独自一人在空旷的地方时，应该在前面放置遮挡物，在遮挡物后进行礼拜。

如何礼拜

(按照步骤教程)

礼第一拜（第一个礼拜单元）

面朝克尔白站好后，您应该举意，即在内心默念您所要礼哪一番礼拜的主命拜还是圣行拜。

第一步



站立，抬起两手至指尖与肩膀或耳垂同高，手心朝前，念：

Allahu Akbar
(安拉至大)

الله أكبر

第二步



右手在上左手在下，置于胸前。然后念：

A'oothu billaahi minash-shaytanir-rajeem
(我求主护佑我免遭被驱逐的恶魔的侵害)

أعوذُ باللهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

第三步 - 背诵《古兰经》的开端章



1

Bismillaahir-rahmaanir-raheem

(奉至仁至慈的安拉之名)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

2

Al-hamdu lillaahi rabbil 'aalameen

(一切赞颂，全归安拉，众世界的主)

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

3

Ar-rahmaanir-raheem

(至仁的主，至慈的主)

الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

4

Maaliki yawmiddeen

(报应日的主)

مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ

5

**Iyyaaka na'budu wa iyyaaka
nasta'een**

(我们只崇拜您，只求您助佑)

إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ



第三步 - 继续背诵《古兰经》的开端章



6

Ihdinassiraatal mustaqeem

(请您指引我们上正路)

اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ

7

Siratallatheena an'amta 'alayhim

(您所喜悦者的道路)

صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ

Ghayril maghdoobi 'alayhim

(不是您所迁怒者的道路)

غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ

Waladdaalleen

(也不是迷误者的道路)

وَلَا الضَّالِّينَ

Aameen

(求主承领我们的祈祷)

آمِينَ



第四步

在第一拜或第二拜中:

应再念一些《古兰经》中的章节。参考本教程后面附加的《古兰经》短章。

在第三拜或第四拜(UNIT)中:

继续执行第五步（只念《开端章》即可。）

第五步



保持站立姿势，说:

(可以如第一步中那样抬手，或者不抬手均可)

Allahu Akbar
(安拉至大)

الله أكبر



第六步



鞠躬，后背水平，两手抓膝，两腿保持平直，三次念:

Subhaana rabbiyal 'atheem
(赞颂我的主宰超绝)

سُبْحَانَ رَبِّيَ الْعَظِيمِ

第七步



从鞠躬的姿势起身，同时念：
(可以如第一步中那样抬手，或者不抬手均可)

**Sami'-Allaahu liman
hamidah**

(安拉确已听到赞颂者的赞颂)



سَمِعَ اللَّهُ لِمَنْ حَمِدَهُ

第八步



此时您已经站立，两臂自然下垂，念：

Rabbanaa wa lakal hamd

(万赞全归我的主宰)

رَبَّنَا وَلَكَ الْحَمْدُ

第九步 - 叩头

如下图所示，叩头(sujood)。

在从站立到叩头的过程中，念：

Allahu Akbar
(安拉至大)

الله أكبر



叩头时，念以下赞词（三次）：

Subhaana rabbiyal 'alaa
(赞至高的主宰清净)

سُبْحَانَ رَبِّيَ الْأَعْلَى

注意事项！

在叩头(sujood),的动作中，要确保：

1. 鼻尖和额头接触地面。
2. 双手平放地面，手指并拢，指尖朝前。
3. 膝盖接触地面。
4. 双脚脚趾保持直立，指尖接触地面。脚趾不可平放于地面。

第十步

从叩头到跪坐，过程中念：



Allahu Akbar
(安拉至大)

الله أكبر

直立上身跪坐，重心放在左腿上，左脚向左侧平放在地面上，右脚保持竖直，右脚指肚着地，指尖朝前指向克尔白方向。双手自然放在膝盖上。

然后念（三次）：

Rabbighfirlee
(我的主啊，请饶恕我)

رَبِّ اغْفِرْ لِي

第十一步



Allahu Akbar
(安拉至大)

الله أكبر

Subhaana rabbiyal 'alaa
(赞颂我的主宰超绝)

سُبْحَانَ رَبِّيَ الْأَعْلَى

第一个礼拜单元知此已经结束。
接下来您要开始第二个礼拜单元。

如何礼拜 (按照步骤教程)

礼第二拜或最后一拜

第一步



站立端正，然后念：

Allahu Akbar
(安拉至大)

الله أكبر

第二步

重复第一拜中的第三步到第十一步。



第三步

在完成上述第一拜的第十一步后，念：



Allahu Akbar
(安拉至大)

اللَّهُ أَكْبَرُ

然后起身跪坐。此时立起右手食指。

念以下赞词

1

**Attahiyyaatu lilaahi wassalawaatu
wattayyibaatu**

(一切赞颂、礼拜、施舍，全归安拉)

التَّحِيَّاتُ لِلَّهِ وَالصَّلَوَاتُ وَالطَّيِّبَاتُ

2

**assalaamu 'alayka ay-yuhan-
nabiyyu**

(愿安拉慈悯圣人平安)

لَسَّلَامٌ عَلَيْكَ أَيُّهَا النَّبِيُّ

3

wa rahmatullaahi wabarakaatuh

(愿安拉慈悯圣人慈悯于吉庆)

وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ



4

**assalaamu 'alaynaa wa 'alaa
'ibaadillaahissaliheen**

(愿安拉赐予我们和一切善良的仆民平安，吉庆)

لَسَّلَامٌ عَلَيْنَا وَ عَلَىٰ عِبَادِ اللَّهِ الصَّالِحِينَ

5

Ash-hadu allaa ilaaha illallaah

(我作证万物非主，唯有安拉)

أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ

6

**Wa ash-hadu anna Muhammadan
'abduhu wa rasooluh**

(我又作证，穆罕默德是安拉的使者和仆人)

وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ

接下来要做什么

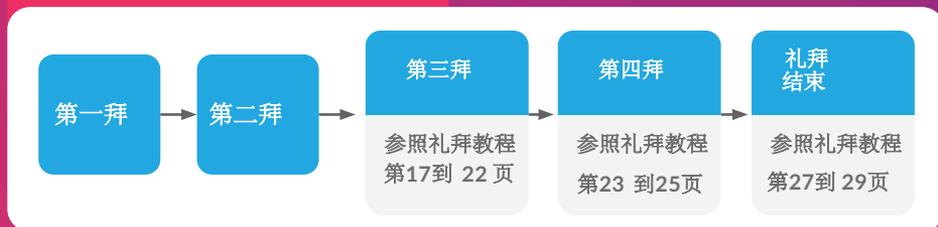
您已经完成了第一和第二拜的礼拜。您下一步需要做的，是根据您所做的礼拜的种类，或者说，这一番礼拜中共需要礼几拜。

用以下表格了解下一步内容

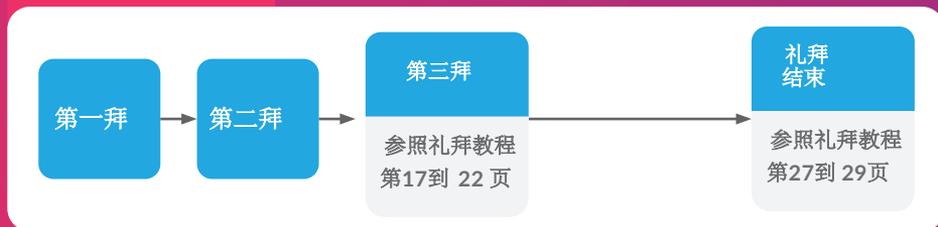
晨礼 (两个单元)



晌礼, 晡礼, 宵礼 (四个单元)



昏礼 (三个单元)



完成礼拜

第一步



1 *Allahumma salli 'ala Muhammad*

(主啊，请您赐平安给穆罕默德先知)

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ

2 *wa 'ala aali Muhammad*

(以及穆罕默德的家属)

وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ

3 *kamaa saliya 'ala Ibraheem*

(就仿佛您赐平安给伊布拉辛那样)

كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ

4 *wa 'ala aali Ibraheem*

(以及伊布拉辛的家属那样)

وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ

5 *innaka hameedun Majeed*

(确实，您是可颂的，荣耀的)

إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ



6

wa baarik 'alaa Muhammad

(主啊，请您赐福穆罕默德先知)

وَبَارِكْ عَلَى مُحَمَّدٍ

7

wa 'alaa aali Muhammad

(以及穆罕默德家属)

وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ

8

kamaa baarakta 'alaa Ibraheem

(就仿佛您赐福伊布拉辛那样)

كَمَا بَارَكْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ

9

wa 'ala aali Ibraheem

(以及伊布拉辛的家属那样)

وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ

10

innaka hameedun Majeed

(确实，您是可颂的，荣耀的)

إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ

第二步 - 将头转向右侧



Assalaamu 'alaykum wa rahmatullah
(愿安拉的平安与慈悯在你们之上)

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ

第三步 - 将头转向左侧



Assalaamu 'alaykum wa rahmatullah
(愿安拉的平安与慈悯在你们之上)

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ

礼拜结束的赞词



1

Subhaan Allah
(赞主清净)

سُبْحَانَ اللَّهِ

重复
33次

2

Al-hamdu lillah
(感赞安拉)

الْحَمْدُ لِلَّهِ

重复
33次

3

Allahu Akbar
(安拉至大)

اللَّهُ أَكْبَرُ

重复
34次

《古兰经》短章 (Soorah)

在第一拜和第二拜中，念完《开端章》之后，可以念任意《古兰经》章节。

多福章 (108)

Bismillaahir-rohmaanir-raheem

(奉至仁至慈的真主之名)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

1

Innaa a'ataynaakal kawthar

(我确已赐你, [穆罕默德啊], 多福)

إِنَّا أَعْطَيْنَاكَ الْكَوْثَرَ

2

Fasalli lirabika wanhar

(故你应当为你的主而礼拜, 并宰牺牲)

فَصَلِّ لِرَبِّكَ وَأَنْحَرْ

3

Inna shaani'aka huwal abtar

(怨恨你者, 确是绝后的)

إِنَّ شَانِئَكَ هُوَ الْأَبْتَرُ

忠诚章(112)

Bismillaahir-rohmaanir-raheem

(奉至仁至慈的真主之名)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

1

Qul huwallaahu ahad

(你说：他是真主，是独一的主)

قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ

2

Allaahussamad

(真主是万物所仰赖的)

اللَّهُ الصَّمَدُ

3

Lam yalid walam yoolad

(他没有生产，也没有被生产)

لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ

4

Walam yakullahu kufuwan ahad

(没有任何物可以做他的匹敌)

وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ

Bismillaahir-rohmaanir-raheem

(奉至仁至慈的真主之名)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

1

Qul a'oothu birabbil falaq

(你说: 我求庇于曙光的主)

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ

2

Min sharri maa khalaq

(免遭他所创造者的毒害)

مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ

3

Wamin sharri ghasiqin ithaa waqab

(免遭黑夜笼罩时的毒害)

وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ

4

Wamin sharrin-naffaathaati fil'uqad

(免遭吹破坚决的主意者的毒害)

وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ

5

Wamin sharri haasidin ithaa hasad

(免遭嫉妒时的毒害)

وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ

Bismillaahir-rohmaanir-raheem

(奉至仁至慈的真主之名)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

1

Qul a'oothu birabbinnas

(你说: 我求庇于世人的主宰)

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ

2

Malikinnas

(世人的君王,)

مَلِكِ النَّاسِ

3

Ilaahinnas

(世人的神明,)

إِلَهِ النَّاسِ

4

Min sharril waswasil khanaas

(免遭潜伏的教唆者的毒害)

مِن شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ

5

Allathee yuwaswisu fee sudoorinnaas

(他在世人的胸中教唆)

الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ

6

Minal jinnati wannas

(他是属于精灵和人类的)

مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ



我的**礼拜**

www.myprayer.org