



رئاسة الشؤون الدينية  
بالمسجد الحرام والمسجد النبوي

# 副朝模式

附带精选祈祷词

两圣地到访者印刷册

مكتبة عفا فاذا لا في من الشفاء





# 副朝模式

附带精选祈祷词

مَكْتُوبَةٌ عَافِيَةٌ فَاصِلَةٌ لِحَقِّ الشَّيْخِ مُحَمَّدِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ أَبِي طَالِبٍ

ح رئاسة الشؤون الدينية بالمسجد الحرام والمسجد النبوي، ١٤٤٦هـ

رئاسة الشؤون الدينية بالمسجد الحرام والمسجد النبوي

صفة العمرة باللغة الصينية./رئاسة الشؤون الدينية بالمسجد الحرام والمسجد

النبوي - ط١ - . - مكة المكرمة، ١٤٤٦هـ

٢٦ ص، ١٤ × ٢١ سم

رقم الإيداع: ١٤٤٦/١٤١٦٠

ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٨٥٠٦-٥٧-٨

مكتبة دار الفقه الإسلامي  
بمكة المكرمة

两圣地访客印刷品

第一版

٢٠٢٥هـ/١٤٤٦م



## 总局前言

一切赞颂全归安拉，祈求安拉赐福安于安拉的使者，  
以及其家属、弟子和追随他的人。

清高的安拉使天房成为世人心灵与身体的朝向，作为  
众世界的引领和安宁的禁区。通过尊重它，人们会获得  
今后两世福利。

每年有数百万人怀着各自的希望、情感与向往来到禁  
地。同时也带着他们关于教门事务的疑问，以及在功修  
和日常交往中遇到的困惑。

从这个出发点，尊重禁寺和款待朝觐者和到访者是重  
大的义务和责任。禁寺和圣寺宗教事务局有幸承担这一  
责任，并尽最大的努力履行其职责。

《两圣地朝觐者出版物》项目是真诚表达这个吉庆国  
家的人民以及服务禁寺者对至仁主客人的深厚情感，同  
时也是一份珍贵的礼物，供朝觐者随身携带，并在返回  
家乡时以此为荣。

禁寺和圣寺宗教事务局向我们的兄弟——至仁主的客  
人奉上这本指南手册，其中详细介绍了副朝的要素、义  
务、圣行，以及禁戒事项，并附有摘选的祈祷词，以便  
穆斯林在副朝期间诵念。

希望我们的穆斯林同胞能够深入学习自己的信仰，并  
感谢他们的造物主使他们能够顺利前往尊贵的天房，安  
然无忧地履行朝觐功课。

祈求安拉接受我们和你们的善功，一切赞颂全归安  
拉——全世界的主！祈求安拉赐福安于我们的先知穆罕  
默德和他的家属以及弟子们。

禁寺和圣寺宗教事务局



## 前言

一切赞颂全归安拉，我们赞美祂，我们向他祈求佑助和宽恕，祈求安拉保护我们免遭自身邪恶和行为过失的伤害。安拉引导的人，无人能使他迷悟；安拉使其迷误的者，无人能引导他。我作证：除安拉外，绝无真应受拜者，他独一无二；我又作证：穆罕默德（愿主福安之）是他的仆人和使者。

为了丰富朝觐者的体验，并基于在正义和敬畏上互助与传播知识的原则，禁寺与圣寺宗教事务总局精心编制了这本小册子，旨在为朝觐者和副朝者访客提供指导，帮助他们按照《古兰经》和筭乃，以及学者的教导来完成他们的朝觐功课。这本册子虽小，却意义重大，重点讲解了副朝的模式和律例。由于副朝可在全年任何时间完成，因此人们对其律例和模式的知识需求是始终存在的，这与具有固定时间的正朝不同。本册子首先介绍了副朝的模式，随后摘选了来自《古兰经》和可靠圣训的祈祷词。

祈求安拉赐福我们的工作，使之成为只寻求他的喜悦，有益于穆斯林众仆的，祈求安拉赐福安于我们的先知穆罕默德。



## 戒关和受戒

戒关是希望进行副朝的人必须从此处开始受戒的地点。

圣训已经规定了想要副朝的人经过以下地方时，必须受戒，它们就是这五个戒关：

祖勒·侯莱法：现在被称为阿里井，它是麦地那人和路过此地的人的戒关，距离尊贵的麦加约为420公里。

祖海法：是靠近拉比格的一个村，是沙姆人、埃及人和摩洛哥人以及路过此地的人的戒关，距离麦加约186公里，人们在拉比格受戒。

盖尔奴·麦纳泽勒：现在被称为赛依凯比尔：是内志人和塔伊夫人以及路过此地人的戒关，距离麦加约78公里，与它平行的是洼地·穆哈勒姆，在盖尔奴·麦纳泽勒上部在胡代路方向，距离麦加约为75公里。

叶莱姆莱姆：也门人以及路过此地的人的戒关：距离麦加约为120公里，

扎特·伊尔格：也被称为代立柏，是伊拉克人和路过此地的人的戒关，距离麦加约为100公里。

谁的家在戒关之内，那么他在家为正副朝而受戒，除了家在麦加城的人，他需要到禁区之外为副朝受戒，而正朝则在家或居住地受戒。



## 提醒事项

希望朝覲或副朝乘飞机前来的人，必须在飞机经过任一戒关时受戒，而不能推迟到在吉达机场降落后再受戒，因为吉达并非戒关，除非是当地居民。

如果他没有戒衣，脱掉上衣，保留裤子，将上衣披在肩膀和胸前，然后举意受戒，在飞机落地后，换上戒衣，脱掉裤子。

至于妇女，没有专门受戒的衣服，在飞机上穿着衣服受戒，如果佩戴面纱或手套，则需脱下。如有外男子的时候，用披巾遮住脸。



## 副朝的要素、主命和圣行

### 副朝的要素：

1. 受戒-即举意进入副朝状态。
2. 环游克尔白天房
3. 在萨法山和麦尔沃山之间奔走七次。

注意：若放弃任何一项要素，副朝无效，必须按照教法规定完成。

### 副朝的主命：

- 对于经过戒关的人，必须从那里受戒；若住处在戒关范围内，则从住处开始。居住在禁地范围内的麦加人，必须前往禁地外开始受戒。
- 剃头或剪发
- 故意放弃副朝主命者担负罪责并应纳罚赎。如不是故意放弃者仅需交纳罚赎。

### 副朝的圣行：

- 除要素和主命之外的行为都属于圣行，例如：袒露右肩和快步行走。
- 若遗漏圣行，没有罪过，但会失去相应的回赐。



# 受戒期间的禁忌事项

禁忌的三类划分：

第一类：男女皆禁止的事项

1. 受戒后禁止剪发或修剪指甲。
2. 禁止使用各种香料。
3. 不得佩戴手套。
4. 不得为自己或他人提亲、订婚或缔结婚约。
5. 禁止受戒者同房或其他亲密行为。
6. 禁止捕猎陆地动物，包括捕杀、驱赶或协助他人捕猎。

第二类：仅男性禁止的事项

1. 不得穿按体型缝制的衣物
2. 不得用直接接触头部的物品遮盖头部（如头巾）。

第三类：仅女性禁止的事项

1. 女性不得使用面纱遮盖脸，但在异性面前必须用披巾遮面。

违禁后的处理方法：

- 无知、遗忘或被迫导致的违禁：不承担罪责，也无需交纳罚赎。
- 因特殊需要而违禁：可以那样做，但应缴纳罚赎。
- 无理由违禁：有罪，并交纳罚赎。



## 受戒禁忌的罚赎类型

第一类：如剪发、修指甲、使用香料、佩戴手套、男性穿缝制衣物或遮盖头部、女性佩戴面纱，以及因欲望的亲密接触：

对于其中的每一项违禁后都要选择以下三种方式之一：

1. 斋戒三天（连续或分开完成）。
2. 或者赈济六位贫民，每人提供半先知升的食物，椰枣或大米等等
3. 或者宰一只羊，肉分发给禁地贫民。

第二类：未履行某一项主命：如未从戒关受戒。必须宰一只符合献牲条件的羊，公羊或母绵羊或山羊，将肉分发给禁地的贫民，自己不得食用。

第三类：因房事的罚赎：在两山奔走前发生同房，副朝作废。应继续完成并补做一次，同时宰罚赎羊，如果没有能力则斋戒十天。

如在两山奔走后、剃发或剪短头发之前同房，那他的副朝有效。但需要宰罚赎羊，如果没有能力则斋戒10天。

第四类：捕猎的罚赎及其两种情况

若所捕猎物有对应的牲畜：

可在以下三种方式中任选其一：

- 若所捕猎物有对应的牲畜，可在以下三种方式中任选其一：

1. 宰杀与猎物相似的牲畜，将其肉分发给禁地内的贫民和穷人。
2. 计算猎物对应牲畜的价值，以其金额购买食物，并分发给贫民，每人分半先知升（约1.5公斤）的食物。
3. 斋戒相应的日子代替施济贫民的数量

如果没有同等的猎物，如蚂蚱，他可以在两者之间进行选择：

1. 把他所杀害的猎物进行估价，出同等价值的食物，把它分发给穷人，每一个穷人半先知升（约1.5公斤）。
2. 斋戒相应的日子代替施济贫民的数量



## 副朝模式

当副朝者到达戒关

- 在受戒前洗大净，擦香水为可嘉的圣行。
- 男士穿一件上衣和一件下衣，穿干净纯白色的戒衣是可嘉的。
- 女士随意穿得体的衣服受戒，但是不得佩戴面纱和手套。
- 在心里举意进入副朝，口诵举意是教律要求的，他念：响应你而副朝，主啊！响应你而做副朝。

如果受戒者担心因疾病或害怕敌人而不能完成功课，可嘉的做法是在受戒时候念：“如果有障碍困住了我，那么我的开戒之地就是你使我受困之地。”这个条件的益处就是：如果发生了受戒者无法完成功课的阻碍，如生病或敌人，允许他开戒而无需任何罚赎。

- 去往麦加的途中高声多念应召词为可嘉的圣行。

副朝者在进入禁寺时要做的事项：

- 在进入禁寺时，应当以右脚踏入，并说：“奉安拉之名，愿安拉赐福安于安拉的使者。”是圣行。（伊本·马哲圣训集）“我以伟大的安拉和他尊贵的面容以及他始无前的权力，求护免遭被驱逐的恶魔的伤害。”（艾布·达吾德圣训集）“主啊，求你为我打开你的怜悯之门。”（穆斯林圣训集）

- 然后前往黑石角开始环游，右手触摸黑石并亲吻它（如果容易的话）。无法亲吻黑石时，可以在摸到黑石后亲吻自己的手，若无法用手触及黑石，则面对黑石并举手示意念诵：“安拉至大”，但不亲吻手。切勿拥挤，以免伤害他人，或者受到他人的伤害。
- 触摸黑石时念诵：“奉安拉之名，安拉至大。”
- 然后，逆时针开始环游，将天房置于他的左侧。在到达也门角时，不必亲吻，只用手触摸，也不要示意或念“安拉至大”，避免拥挤。根据圣训，在两个角之间念：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。（黄牛章:201节）。

﴿رَبَّنَا إِنَّا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةٌ وَفِي الآخِرَةِ حَسَنَةٌ وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ﴾ [البقرة: ٢٠١].

- 在环游的过程中，从开始到结束，都应袒露右肩，环游结束后，再次遮盖肩膀。
- 前三圈需要“疾走”，即：加快步伐，步伐应紧凑。
- 完成七圈环游后，前往易卜拉欣的站立点，如果容易的话，然后礼两拜。第一拜诵读（开端章）与（不信者章），第二拜诵读（开端章）与（忠诚章）。
- 礼拜完毕后，可嘉的做法是：容易时饮用赞木赞木水，然后到黑色跟亲吻或触摸，如果容易的话。
- 当到达萨法时，诵读这节经文，且只在这里诵念，“萨法和麦尔沃，确是安拉的标识。举行大朝或小朝的人，无妨游此两山。自愿行善者，（必得善报），因为安拉确是厚报的，确是全知的。”（黄牛章:158节）这节经文只在第一趟起始时念诵。

﴿إِنَّ الصَّفَا وَالْمَرْوَةَ مِنْ شَعَائِرِ اللَّهِ فَمَنْ حَجَّ الْبَيْتَ أَوْ اعْتَمَرَ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِ أَنْ يَطَّوَّفَ بِهِمَا وَمَنْ تَطَوَّعَ خَيْرًا فَإِنَّ اللَّهَ شَاكِرٌ عَلِيمٌ﴾ [البقرة: ١٥٨].

- 然后登上萨法山直到能看到克尔白。面对克尔白念： 安拉至大，抬起双手，赞美安拉并祈祷。传自先知（愿主福安之）的圣训：“除安拉外，绝无真应受拜者。他独一无二偶；他拥有一切王权和赞颂，他对万事是全能的，除安拉外，绝无真应受拜者。他独一无二偶；他履行了承诺；援助了他的仆人；他独自击败了同盟军。”重复这个赞词三次，并在此期间任意祈祷。
- 然后，他从萨法出发，朝着麦尔沃行走，以正常步伐前进，同时记念安拉、任意为自己、家人和所爱之人祈祷。当他到达第一个绿色标志时，应尽力加快步伐小跑，直到绿标结束，恢复正常步行，继续前进，直至登上麦尔沃。当他登上麦尔沃时，应面向克尔白，并重复在萨法所念的祈祷词。
- 然后他奔走七趟，从萨法到麦尔沃算作一趟，从麦尔沃到萨法算作第二趟，当他到达两个绿标处，开始小跑，但不要伤害到他周围的人，如此折返，直到完成七趟。
- 奔走结束后，男性剃发或剪短头发，女性把她的头发收束起来，剪去一个指关节的长度。
- 通过这些工作，他的副朝就完成了。所有在受戒时禁止的事项，对他都成合法的了。
- 愿安拉赐福安于我们的先知穆罕默德和他的家眷，以及所有的圣门弟子。

## 摘选的祈祷词

- 主啊！你拥有一切美好的吉庆的赞颂，像你所喜悦的那样。此赞颂绝不会停止，充满你的天空和大地，以及充满你所意欲的万物的赞颂。求你赐福安于你的仆人和使者穆罕默德——众先知和使者的封印者、众生中最优秀者，忠于你的启示者，和他的家眷以及所有的圣门弟子。
- 主啊！你是天地及其中一切的光明，你拥有一切赞颂，你维护天地及其其中的一切，你拥有一切赞颂，你是真实的，你的承诺是真实的，你的言辞是真实的，和你相见是真实的，天堂是真实的，火狱是真实的，复生日是真实的，众先知是真实的，穆罕默德（愿主福安之）是真实的。
- 主啊！我只归顺你，只托靠你，只信仰你，我只向你忏悔，我只以你申辩，我只向你寻求判决，求你饶恕我前前后后，公开的和隐藏的罪过，你是前无始后无终的主，除你之外绝无真应受崇拜的主。无法无力，唯凭至高的伟大的安拉。
- 主啊！求你使我的内心敬畏，求你纯洁它，你是最好的纯洁者，你是它的主宰。
- 主啊！我向你求护佑免遭无益的知识，不会敬畏的心灵，永不满足的私欲，以及不受应答的祈祷。
- 主啊！我向你祈求，因为你应得一切赞美，除你外绝无真应受拜者，你是天地的创造者，具有尊严与荣耀

的主，永生不灭的、维护万物的主，祈求你饶恕我，怜悯我。如果你欲考验一伙人，祈求你让我不受考验而归真。

- 我们的主啊！求你赐予我们今世美好的生活，赐予我们后世美好的生活，并保护我们免受火狱的刑罚。

﴿رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ﴾ [البقرة: ٢٠١].

- 我们的主啊！我们已归信了，求你宽恕我们，怜悯我们，你是最仁慈的怜悯者。

﴿رَبَّنَا ءَامِنَّا فَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا وَأَنْتَ خَيْرُ الرَّاحِمِينَ﴾ [المؤمنون: ١٠٩].

- 我们的主啊！在你引导我们之后，求你不要使我们的心背离正道，求你把从你那里发出的恩惠赏赐我们，你确是博施的。

﴿رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً إِنَّكَ أَنْتَ الْوَهَّابُ﴾ [آل عمران: ٨].

- 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，以对抗否认的民众。

﴿رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ، عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحْمِلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ، وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ﴾ [البقرة: ٢٨٦].

- 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以及信士们。

﴿رَبِّ اجْعَلْنِي مُقِيمَ الصَّلَاةِ وَمِنْ ذُرِّيَّتِي رَبَّنَا وَتَقَبَّلْ دُعَاءِ ﴿٤٠﴾ رَبَّنَا اغْفِرْ لِي وَلِوَالِدَيَّ وَلِلْمُؤْمِنِينَ يَوْمَ يَقُومُ الْحِسَابُ ﴿٤١﴾﴾ [ابراهيم: ٤٠-٤١].

- 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。

﴿رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا ﴿٧٤﴾﴾ [الفرقان: ٧٤].

- 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。

﴿رَبَّنَا آتِنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ أَمْرِنَا رَشَدًا ﴿١٠﴾﴾ [الكهف: ١٠].

- 我们的主啊！你曾借众使者的口而应许我们的恩惠，求你把它赏赐我们，求你在复活日不要凌辱我们。你确是不爽约的。

﴿رَبَّنَا وَعَاتِنَا مَا وَعَدْتَنَا عَلَى رُسُلِكَ وَلَا تُخْزِنَا يَوْمَ الْقِيَامَةِ إِنَّكَ لَا تُخْلِفُ الْمِيعَادَ ﴿١٩٤﴾﴾ [آل عمران: ١٩٤].

- 主啊！祈求你赐予我引导、敬畏、纯洁和富足。
- 主啊！祈求你赐予我对你的敬畏，使其成为我与罪恶之间的屏障；祈求你赐予我对你的顺从，使我得以进入你的天堂；祈求你赐予我坚定的信念，使我能够轻松面对今世的苦难。祈求你赐予我听力、视力和力量，直到我生命的尽头，并使这些恩典成为我的传承。祈求你为我报复那些伤害我的人，助我战胜侵犯

我的人。祈求你不要让我在教门中遭受考验，不要让今世成为我最大的追求，也不要让它成为我认知的极限；更不要让火狱成为我的归宿。祈求你让天堂成为我的家园，不要因我的罪过让那些不敬畏你、不怜悯我的人统治我。以你的仁慈怜悯我吧，至仁至慈的主啊！

- 主啊！我求庇于你的威严（除你外绝无真应受拜者），求你不要让我迷误。你是永生的，而人类与精灵皆会逝去。
- 主啊！天地的创造者，全知幽玄和明显的主，除你外绝无真应受拜者，万物的主宰，求你保护我免受自身邪恶的侵害，保护我免受恶魔及其党羽的伤害，保护我免于对自己造成伤害或将伤害加诸于穆斯林。
- 主啊！祈求你改善我的教门，因为它是我的事务的保障；祈求你改善我的今世，因为它是我的生计所在；祈求你改善我的后世，因为它是我的归宿。祈求你让生命为我增添一切善行，让死亡为我摆脱一切恶行。
- 主啊！祈求你赐予我今世和后世的平安。主啊，我祈求你宽恕，并保护我的教门、生计、家庭和财富。主啊！祈求你掩盖我的缺陷，消除我的恐惧。
- 主啊！祈求你从前方、后方、右侧、左侧和头顶上方保护我免遭伤害。我求助于你的威严，免遭未知的伤害。
- 主啊！祈求你让我的一切结局都得以美满，祈求你拯救我免于今世的凌辱和后世的惩罚。

- 主啊！祈求你襄助我常常记念你、感激你，很好地崇拜你。
- 主啊！我祈求你保护我免于恩典的消失、健康的改变、突如其来的惩罚和你的一切恼怒。
- 主啊！你是宽恕的主，你喜爱宽恕，祈求你宽恕我吧。
- 主啊！我向你祈求一切美好，无论是眼前的还是未来的，已知的或未知的；我求助于你保护我远离一切邪恶，无论是眼前的还是未来的，已知的或未知的。
- 主啊！我向你祈求赐予我你的仆人和先知穆罕默德（愿主福安之）曾祈求的美好，并祈求你保护我远离你的仆人和先知穆罕默德（愿主福安之）曾寻求庇护的一切邪恶。
- 主啊！祈求你赐予我天堂，以及一切能够使我接近天堂的言行；我祈求你保护我远离火狱，以及一切导致我接近火狱的言行。
- 主啊！祈求你赐予我能够获得你怜悯的因由、获得你宽恕的决心、并让我得到一切善行的收获、免于一切罪恶的平安、成功进入乐园以及摆脱火狱。
- 主啊！祈求你让我远离一切不良的品性、行为、欲望和疾病。
- 主啊！祈求你饶恕我所有的罪行，引导我走向最美好的品德，因为唯有你能指引我走向美德；祈求你让我远离恶劣的品行，因为唯有你能让我避开邪恶。

- 主啊！祈求你赐予我在隐秘与显现中对你的敬畏；祈求你赐予我在愤怒或满意时能够说真理；祈求你赐予我在贫穷或富足中能够保持中正；祈求你赐予我永不枯竭的恩典和永不终止的喜悦。祈求你赐予我在裁决之后的满意，以及在死亡后的安宁生活；祈求你赐予我能见到你尊贵容颜的喜悦和与你相见的渴望，而不遭受苦难或考验。
- 主啊！祈求你以信仰装饰我们，让我们成为引导者且被引导的人，而不要成为迷误者和导人迷误者，使我们顺从你的密友，与你的敌人对抗。我们因对你的爱而爱喜爱你的人，因你而对抗敌视你或违背你的人。
- 主啊！祈求你使我从低贱的罪恶转变为高尚的顺从；用你的合法满足于我而免于非法，通过顺从你让我远离罪恶，以你的恩典使我不依赖于其他人。永生不朽、维护万物的主啊！充满荣耀与尊贵的主啊！
- 主啊！祈求你保护我免于忧虑与悲伤，免于无力与懒惰，免于胆怯与吝啬，免于罪恶与负债，免于债务的压迫与他人对我的欺压。
- 主啊！祈求你保护我远离白癜风、精神失常、麻风病和各种恶劣的疾病。
- 主啊！天地的主，伟大宝座的主，我们的养主，万物的主，你是使谷粒和果核绽开的主，降示《讨拉特》，《因支里》与《古兰经》的主啊！祈求你保护我免受一切邪恶的侵害，你是掌控一切的主。
- 主啊！你是最初的，你之前没有任何事物；你是最终的，你之后没有任何事物；你是显现的，你之上没有

任何事物；你是隐秘的，你之下没有任何事物。祈求你为我偿还债务并赐予我财富，免于贫困。

- 主啊！你是我的养主，除你之外绝无应受崇拜者，你创造了我，而我则是你的仆人。我尽我所能遵守你的约定与承诺。我求助于你，保护我免受我所做之恶的伤害。我承认你对我的恩典，也承认我的罪过。祈求你宽恕我，唯有你才能宽恕罪过。
- 主啊！祈求你使我行善弃恶，喜爱穷人。祈求你饶恕我，怜悯我。如果你决定考验你的仆人，祈求你让我不受考验而归真。
- 主啊！祈求你保护我免于艰难困苦、落入不幸、遭遇恶劣裁决，以及敌人的幸灾乐祸。
- 主啊！掌控人心的主啊，祈求你坚定我的心于你的教门之上；主啊！掌控人心与视线的主啊，祈求你引导我的心顺从你。
- 主啊！祈求你不要让我有任何罪过而未被你饶恕，也不要让我有任何忧愁而未被你解除；不要让我有任何债务而未被你偿还；不要让我有任何今世和后世的需求——它既是你所喜悦的，也是对我们有益的——而未被你满足。至仁至慈的主啊！
- 我们的主啊！求你接受我们的敬意，你确是全聪的，确是全知的。

﴿رَبَّنَا قَبَّلْ مِنَّا إِنَّكَ أَنْتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ﴾ [البقرة: ١٢٧].

- 求你恕宥我们，你确是至宥的，确是至慈的。

﴿وَتُبَّ عَلَيْنَا إِنَّكَ أَنْتَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ﴾ [البقرة: ١٢٨].



- 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。

﴿رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا وَلِإِخْوَانِنَا الَّذِينَ سَبَقُونَا بِالْإِيمَانِ وَلَا تَجْعَلْ فِي قُلُوبِنَا غِلًّا  
لِلَّذِينَ ءَامَنُوا رَبَّنَا إِنَّكَ رَءُوفٌ رَحِيمٌ﴾ [الحشر: ١٠].

- 主啊！我是你的仆人，你的男仆女婢的儿子，你掌握着我的额发，发生于我的是你的裁决，我以你所有的尊名——这些尊名是你自称的、或你在经典中降示的、或你教授给仆人的、或你在幽玄的知识中独具的，祈求你把《古兰经》作为我心中的光明，胸中的光亮，解除我的忧愁，消除我的烦恼。主啊！求你教授我不知道的，让我记起忘记的。求你使我按照你喜悦的方式日夜诵念它，凭借你的怜悯，最仁慈的主啊！
- 主啊！求你保护我免遭火狱的刑罚，坟墓的惩罚，大骗子麦西哈的考验，求你保护我免遭生死的磨难，主啊！求你保护我免遭罪恶和帐债的祸患。
- 主啊！求你饶恕我，引导我，赐予我给养，求你保护我，怜悯我。主啊！我向你祈求最好的祈求，最好的祈祷，最好的成功，最好的工作，最好的报酬，最好的生活，最好的死亡，求你使我坚定，求你增加我的善功的分量，求你坚定我的信仰，升高我的品级，接纳我的拜功，饶恕我的过错，我向你祈求天堂中的高品。阿敏！
- 主啊！祈求你赐予我善事的开端与结尾，赐予我全部的善事和善事的始与终，表与里，以及天堂中的高品。阿敏！

- 主啊！祈求你提升我的名声，消除我的罪恶，改善我的事务，纯洁我的内心，保护我的贞操，点亮我的内心，饶恕我的罪恶，我向你祈求天堂中的高品。阿敏！
- 主啊！祈求你赐福我的内心，我的听觉，我的视觉，我的灵魂，我的外形，我的品德，我的家人，我的生死，我的工作，求你接受我的善行，我向你祈求天堂中的高品。阿敏！
- 主啊！求你保护我在站立、坐下和躺卧时坚守伊斯兰，不要让敌人和嫉妒者幸灾乐祸。
- 主啊！求你使我的过错远离我，犹如东方和西方的距离；主啊！求你清除我的过错，犹如清除白色衣服上的污垢一般，主啊！求你用雪水、水和冰水洗涤我的过错。
- 主啊！你是君王，除你外，绝无真应受拜者，你是我的养主，我是你的仆人，我冤枉了自己，我承认我的罪恶，求你饶恕我的全部罪恶，只有你才能饶恕罪恶。求你引导我最高贵的品德，只有你才能引导最高贵的。求你使恶劣的品德远离我，只有你才能让它远离我。应答你的召唤，响应你。所有的福利都由你掌管，祸患不属于你，我托靠你，求庇于你，你是吉庆的，你是至高的。我向你祈求饶恕，我向你忏悔。
- 主啊！祈求你不要使我老迈昏聩，求你保护我免遭冷漠和疏忽、卑贱与贫困。祈求你保护我免遭否认、作恶、分歧和沽名钓誉的磨难。
- 主啊！祈求你保护我免遭我做过或未做的恶行，保护我免遭已知或未知的灾祸。

- 主啊！祈求你保护我免遭坍塌、坠落、溺水、火灾和老迈昏聩的痛苦。主啊！求你保护我在死亡时不被恶魔教唆，求你保护我免于因毒蛇叮咬而亡，也不要让我因贪婪而堕落。
- 主啊！祈求你让我在事务中保持坚定，赐予我坚守正道的决心。祈求你让我感谢你的恩典，更好的崇拜你。求你赐予我纯洁的心灵和诚实的言语。主啊！祈求你赐予我你所知的一切美好，保护我免于你所知的一切灾祸。我向你祈求饶恕，你是全知幽玄的主。
- 主啊！祈求你赐予我正确的判断，保护我免受自身邪恶的侵害。永生不灭、自立自主的主。主啊！求你增加我的福分，不要减少；求你使我尊贵，不要羞辱我；求你赐予我，不要剥夺我；求你选择我，不要抛弃我。强大尊贵的主啊！
- 主啊！我向你祈求来自你的怜悯，使它引导我的心灵，整理我的事务，弥合我的裂痕，保护我的缺失，提升我的地位，洁净我的面容，净化我的工作，启发我的智慧，抵挡对我的考验，保护我免遭一切灾祸。
- 主啊！我向你祈求健康与信仰的结合，信仰与美德的结合，成功与幸福的结合，我向你祈求来自你的怜悯、安康、饶恕和喜悦。
- 主啊！你确是能听见我的声音，看见我的处境，了解我的秘密与公开，我的所有事务对你毫无隐瞒。我是贫困无助的，我是祈求你庇护的，我是恐惧战栗的，我是向你承认罪过的。我像一个可怜的人一样向你祈求，像一个有罪的卑微者向你呼求，像一个恐惧的受难者向你祈祷。我像一

个为你低下头颅、垂下身体、以鼻梁贴地的人向你祈祷。主啊！求你接受我的忏悔，洗涤我的过失，应答我的祈祷，稳固我的明证，指引我的心灵，端正我的语言，清除我内心的怨恨。最仁慈的主啊！

- 除你外，绝无真应受拜者，赞颂你超绝万物！我确是不义者。

﴿لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ﴾ [الأنبياء: ٨٧].

- 我们的主啊！我们只信托你，我们只依归你，只有你是最后的归宿。我们的主啊！求你不要让不信道的人迫害我们。我们的主啊！求你赦宥我们，你确是万能的，确是至睿的。

﴿رَبَّنَا عَلَيْكَ تَوَكَّلْنَا وَإِلَيْكَ أَنَبْنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ﴾ [١] رَبَّنَا لَا تَجْعَلْنَا فِتْنَةً لِلَّذِينَ

كَفَرُوا وَآغْفِرْ لَنَا رَبَّنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ﴾ [المتحنة: ٤-٥].

- 赞你的养主超绝万物——尊荣的主宰！他是超乎他们的叙述的。祝众使者平安！一切赞颂全归安拉——全世界的主！

﴿سُبْحَانَ رَبِّكَ رَبِّ الْعِزَّةِ عَمَّا يَصِفُونَ﴾ [٢] وَسَلَامٌ عَلَى الْمُرْسَلِينَ﴾ [٣] وَالْحَمْدُ لِلَّهِ

رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾ [الصافات: ١٨٠-١٨٢].

一切赞颂全归安拉，祈求安拉赐福安于我们的先知穆罕默德以及他的家属，和全体众圣门弟子。



# 目录

总局前言 .....	4
前言 .....	5
戒关和受戒 .....	6
提醒 .....	7
副朝的要素、主命和圣行 .....	8
受戒期间的禁忌事项 .....	9
受戒禁忌的罚赎类型 .....	10
副朝模式 .....	12
摘选的祈祷词 .....	15
目录 .....	26



حجراتنا



رئاسة الشؤون الدينية  
بالمسجد الحرام والمسجد النبوي