

ما هو؟ الوضوء 何为小净？



中沙文化交流中心 مركز دعوة الصينيين

الدائري الشرقي - بين مخرج ١٣ و ١٤ شمالاً
المملكة العربية السعودية

الهاتف : +٩٦٦ ١٢٢٧٠٦٧ الجوال : +٩٦٦ ٥٣٤١١٤٤٤٤
Tel : +966 12270607 Mob : +966 534114444

SA 3680000 341608010039004

www.callingchinese.org



咽、气管等上呼吸道黏膜的改变，使机体抵抗病原微生物的能力下降。潜伏在体内的致病菌就会乘机大量繁殖，而导致发病。“寒头暖足”是古代医学家泻实补虚的治疗准则，也是一条养生保健的重要原则。足是离心脏最远的肢体，易受寒邪侵袭，特别是严冬季节。有的人喜欢围炉烤火，其实，常用火炉烤脚，易导致皮肤皲裂。最好的暖足方法是用热水烫脚。

另外，按摩双脚还可以使浊气下降，并能清肝明目，对治疗神经衰弱、失眠、耳鸣、高血压等均有疗效。具有祛病健身，延年益寿之功效。现在新兴起的“足疗”行业，深受欢迎。其不知，早在一千四百年前，“足疗”已成为穆斯林洗小净中必不可少的环节了。

伊斯兰不单纯是一种宗教，它还是一套安全、健康的生活方式。从功修到生活无不与人的健康有着密切的关系。看到此，你愿意认识伊斯兰，并亲身体验小净给人类带来的健康吗？

希望你能认识到小净对人类健康的贡献、真主创造的玄妙和大能。更希望你能从中认识伊斯兰的真理和伟大。

四：抹耳；就是用两个食指和拇指蘸净水，清理耳朵眼、耳轮廓，再用拇指抹耳背部，然后用毛巾擦。每天3——5次的小净中，都要重复类似的程序。1、它能清除耳内的污垢；2、是对耳朵的保健按摩。耳朵处在身体的末端，脆骨多，肉少，血管细，血液循环慢。所以，周身耳朵最凉，寒冬季节常被冻烂。经常按摩耳部，能促进血液循环，可有效的避免耳部冻疮。经常按摩两耳，可起到改善睡眠、增进食欲、大便通畅、平稳血压的效果。长此下去，自然会神清气爽、精力充沛、面色红润、耳聪明目，从根本上延缓了自身衰老。

从外表看，耳朵像一个胎儿，倒挂在人的头部双侧。耳朵上有人体的各部位，包括四肢、躯干和内脏。人体内各部位与耳朵上各部位有一种特殊的独立的联系。即心连“心”，肺连“肺”，手连“手”臂连“臂”，这种独特的联系是由人体内生物电沟通的。耳虽小，它有200多个穴位，中医学认为：肾为先天之本，而肾开窍于耳。因此，经常按摩两耳，可刺激穴位，按摩经络，调动体内正气，达到增强机体对疾病的抵抗能力，起到防病的作用。按摩两耳还能促进血液循环，防止动脉硬化，消除疲劳。对耳鸣、眼花、失眠等都有较好的辅助治疗效果。

五：洗两脚，用温水洗，每天也是3——5次，先右后左，要求用左手拇指，反复搜洗脚趾缝，这样既能把脚趾缝间的污垢洗净，又能对双脚进行保健按摩。因为，双脚处在身体的最末端，血液循环差。在肢体中，脚负重最大，经常用温水洗脚，有助于双脚休息和保暖。如果脚部受凉，会反射引起鼻、

可通过咳嗽反射，毫不保留地咳出体外，保持呼吸道的纯净。老年人吞咽反射和咳嗽反射功能都有所下降，因此把关不严，口腔中的异物有可能误入呼吸道，引起吸入性肺炎。刷牙时，牙刷刺激牙龈、牙槽，引起兴奋，传至中枢神经，可使中枢神经所支配的吞咽反射和咳嗽反射功能增强，有益于保持呼吸道的纯净。从而降低老年人吸入性肺炎的发病律。这就是穆圣强调我们刷牙的科学道理。

三：呛鼻，即洗鼻子；鼻子的作用有四样：呼吸、净化空气中的微尘、调节吸入空气温度、美观。人的鼻孔内长了很多杂乱的绒毛，它就像一个过滤网，有了它，才能有效的阻止空气中的灰尘，这是头道关。第二道关就是鼻粘膜，它能经常分泌粘液，把漏网之鱼——灰尘粘住。所以，它是一个非常科学的除尘设备。

除此之外，鼻子还有一套用来保护肺部受寒的“预热设备”。在鼻孔里还有几片布满毛细血管的薄肉片，医学上叫鼻甲。他像一排“暖气片”，把吸入的冷空气预热一下，然后再进入肺部，避免肺部受寒而导致咳嗽、肺炎等疾病发生。《新民晚报》曾推出“呛鼻水疗法”防感冒的文章。文中介绍一鼻炎患者，坚持用呛鼻水疗法，十年如一日，至今从未患过感冒、咳嗽，十多年未治愈的过敏性鼻炎也有显著好转。这就是礼拜人身体健康，鹤发童颜的原因之所在。所以，教法规定：小净中呛鼻三次，而且要呛酸，是非常必要的。像这样一天24小时都在工作的过滤网，有必要定时清理。朋友！你可能每天洗脸、洗手、洗脚，你可能很少洗鼻子。

何为小净？

小净的定义：

在教法中的意思：为进行某种功修而举意，用水清洗特定的肢体，以达到清洁的状态。

小净的立法依据：

在进行礼拜、环游天房、接触《古兰经》的时候，洗小净是必定的主命。它的依据是：真主说：“信道的人们啊！当你们起身去礼拜的时候，你们当洗脸和手，洗至于两肘，当抹头，当洗脚，洗至两踝。如果你们是不洁净的，你们就应当洗周身。”（筵席章 第6节）圣训提到：“坏小净之后的礼拜不被接受，直到你们洗了小净”。

洗小净的尊贵：

1- 安拉的使者（愿主福安之）说：“谁认真地洗了小净，那么一切错误就离开了他的身体，既便于藏于指甲缝里的错误。

2- 安拉的使者（愿主福安之）说：“让我告诉你们一件安拉借此抹去你们的罪过、升高你们品级的事情吧！”圣门弟子们说：“好的”，安拉的使者说：“洗小净时完美清洗各肢体，去清真寺的路上增多步伐，在礼拜之后等待下一次的礼拜，如此你们可与安拉紧密联系起来”。

小净的方式：

穆斯林若想要为做一项法定功修而洗小净——比如礼拜、环游天房等，必须遵循以下的步骤：

(1) -在心中首先要有举意，并念“奉安拉的尊名开始”，举意是小净正确的前提。

(2) -洗手三次，这是圣行，但从夜晚睡醒的人必须洗手。

(3) -漱口、呛鼻三次。

(4) -洗脸。纵向从额头发迹到下巴处洗全，横向则要从耳边到另一侧耳边洗全。如果胡须浓密的话，用手指梳洗胡须是圣行。

(5) 洗手至肘。从指尖开始洗右手到胳膊肘三次，并以同样的方式洗左手，并搜洗手指缝。

(6) -抹头。用水浸湿两手后抹头，从前额抹到背面，然后从后面抹到额头，这样做一次，用两个食指分别抹耳廓，用两拇指分别抹耳背。

(7) -洗脚。洗右脚到脚踝骨处，同样洗左脚到脚踝骨处。在洗脚和洗手时，先洗右边是圣行。

小净中的主命事项：

1- 洗整个脸，从发迹到下巴、从耳边到另一侧耳边都要洗到。

2- 洗双手时从手指尖到肘。

3- 抹头，包括双耳。

4- 洗双脚，包括两脚踝骨。

5- 按次序洗。

6- 连续洗肢体，也就是不能间隔时间太长。

在小净的方式中除上面提到的，其它的都是圣行。

坏小净的事项：

1- 所有从前后窍出来的东西都坏小净——比如小便、大便、放气等。穆圣（愿主福安之）说道：“坏小净后任何人的礼拜不被接受，直到重新洗了小净。”不是从前后窍出来的大小便也坏小净，比如某人做了尿道手术，给他切开另外的排尿口，这样的情况下，出来小便也坏小净。

2- 失去理智、熟睡、昏迷、全麻醉或者醉酒时坏小净。

3- 没有阻隔物的情况下触摸生殖器和肛门坏小净。

4- 吃骆驼肉坏小净，但是喝驼奶或者喝骆驼肉汤则不坏小净。

必须的小净和圣行的小净：

礼拜、接触《古兰经》和环游尊贵的天房时必须洗小净；

而圣行的小净则很多，比如：

1- 在不触摸《古兰经》的情况下诵读古兰经；

2- 睡觉时；

3- 生气时；

4- 祈祷时。

小净蕴含的科学道理：

清高的安拉说：“信道的人们啊！当你们起身去礼拜的时候，你们当洗你们的脸、洗手至两肘；当摸头，洗两脚至两踝骨”。(5: 6)

一:首先从净下谈起，净下，它不单纯是洗小净中的圣行，它还是穆斯林生活中的圣行，穆斯林在大小便后，要用水把大小便处洗净，不但洗去了污秽，达到了卫生的目的，而且也对肛门进行了30——50次的按摩，同时还能起到促进健康的作用。有资料表明，按摩肛门可以治疗痔疮和便秘。肛门位于躯干下部，低于心脏，血液回流比较困难。同时，人的直肠上静脉及分支没有静脉瓣，血液由下向心脏回流时，速度大受影响，很容易瘀积在肛门周围的局部，于是静脉便在疏松的粘膜和皮下扩张成痔疮。

虔诚的穆斯林每天3--5次小净，30——50次的按摩。当然没有痔疮痛苦。这也正是穆斯林国家几乎没有一例痔疮患者，而中国有“十人九痔”的原因之所在。随着生活水平的不断提高，许多大城市建了豪华卫生间，冲洗、烘干一条龙服务。但从对人体健康，改善便秘和痔疮方面仍没有伊斯兰的净下方式科学。目前，我国有一定规模的美容院，按摩店有一千两百多家，有按摩腿的；有按摩腰的；有按摩面容的；也有按摩脚的（足疗）。有一种按

摩早一千四百年前已被奉行，迄今已十多亿穆斯林受益。至今仍未被非穆斯林和按摩行业人士发现。所以，中国有“十人九痔”之说，有不计其数的痔疮患者，每天都在忍受着难言之隐。

二：漱口、刷牙，艾布胡莱勒传述，穆圣说：“假设不是怕我的教民有困难，我必命令他们每番拜刷牙一次”。阿依莎的传述，穆圣（愿主福安之）说：“刷牙礼拜的回赐优越没有刷牙礼拜的七十倍”。国际上牙刷仅有200年的历史，而穆斯林刷牙已有1400年的历史了。当时，阿拉伯有一种树，树枝和树根皆可用来刷牙，它含有多种对牙齿、牙龈和口腔有益的微量元素。为什么要刷牙呢？口腔学专家称：“据统计，90%的人有牙周炎、牙龈炎。症状为：牙龈红肿、牙床流脓、牙齿松动。它们会引发糖尿病，而且对心脏、孕妇也有一定影响。不可等闲视之。导致牙周炎的主要原因是口腔不卫生。细菌产生毒素，刺激牙龈产生炎症。这些牢牢粘附在牙齿表面的细菌形成的一层膜叫牙菌斑。必须用牙刷才能将它清除掉。牙菌斑在牙面上时间长了还会钙化，形成结石。牙结石会加剧牙周炎的发展，只有通过刷牙去除牙结石来治疗牙周炎。”

所以，穆圣（愿主福安之）一再暗示：“假设不是怕我的教民有困难，我必命令他们每番拜刷牙一次”。由此体现了伊斯兰的口腔卫生学。老年人没牙也要刷吗？对！刷牙不仅仅保护牙齿卫生、预防蛀牙，而且对整个口腔都有重要作用，还可预防老年性肺炎。人吃东西时，食物进入食道而不会进入呼吸道，因为吞咽反射会把呼吸道与消化道精细地区分开来。即使有少量口腔异物进入呼吸道，也