

# 伊斯兰功修之斋戒

من أركان الإسلام الصيام

[باللغة الصينية]

编审: 伊斯兰之家中文小组

مراجعة: قسم اللغة الصينية بدار الإسلام

## 伊斯兰功修--斋戒

### 一、斋戒的涵义

《古兰经》说：“你吃吧，你喝吧，你愉快吧！如果你见人来，你可以说：‘我确已向至仁的主发愿斋戒，所以今天我绝对对任何人说话。’”(19：26)这是《古兰经》中记载的尔撒圣人母亲麦尔彦的事迹，她怀孕中服从真主的命令来到一个“僻远”的地方，看到了真主恩赐她的清凉溪水和甜蜜的椰枣，真主指示她应当享用真主恩赐她的饮食并且保持心情愉快，但要发愿为真主斋戒。“斋戒”在《古兰经》中的阿拉伯用语是“随压姆”，原意是坚忍和克制，因此，麦尔彦为感赞真主而斋戒，不但停止了饮食，而且停止对任何人说话，磨炼顺从真主的品性。

这就是以后穆斯林所遵循的伊斯兰斋戒制度，从日出前开始直到日落，停止饮食，并且克制情绪，进入全身心的静修状态。

### 二、斋戒的目的

真主在《古兰经》中启示，斋戒是古已有之的功修制度，再次对他的最后使者重复这个指令，信士必须服从，接受真主的忠诚考验，“信道的人们啊！斋戒已成为你们的定制，犹如它曾为前人的定制一样，以便你们敬畏。”(2：183)斋戒的目的十分明确，“以便你们敬畏”，对真主的敬畏是伊斯兰的根本思想基础和全部的教育核心，斋戒是其中功修之一，因为斋戒具有定期实行的苦修和沉思功能，保持信士对真主的深刻记念。

《古兰经》说：“在真主看来，你们中最尊贵者，是你们中最敬畏者。”(49：13)敬畏真主的要义是在任何事务中都遵循真主的命令和禁止，为了取悦于真主，克制个人的欲望和情绪，不断清除精神上的污垢，以纯洁和坚忍的心灵侍奉真主的使命。

人类的精神大敌是恶魔，纵欲的人就是向恶魔敬开大门，导致人性扭曲，品格败坏，伤害身体，积累罪恶。伊斯兰信士的优点就在于保持敬畏的功修，避免邪恶，提高品级，接近真主，古往今来，真主对所有的人群都如此一贯教育。《圣经》中有这样一个故事，有一个

人来见尔撒圣人，跪在地上祈求。他说，他的儿子得了严重的癫痫，非常痛苦，医治无效，请求尔撒圣人为他的儿子治疗。尔撒圣人说，这个病是因为恶魔在作祟，必须用祈祷和斋戒才能驱魔，“对于这一类魔鬼，如果你不祈祷和斋戒，魔鬼就不会走出去。”（马太福音，17：14-21）伊斯兰信士遵循正道，在功修中祈祷和斋戒，可以驱逐恶魔，保持身心健康，家庭幸福和社会安宁。

历代的伊斯兰学者对斋戒的意义和目的都有深刻的领悟和详细的论述。伊玛目安萨里(卒于公元1111年)说：“斋戒能发掘蕴藏在人性中的戒欲天资。”伊玛目卡伊姆(卒于公元1350年)说：“斋戒把人的精神从欲望的枷锁中解脱出来，使人的躯体变得良善与平和。”伊玛目夏·达赫拉维(卒于公元1762年)说：“斋戒可以减弱人的动物野性，而增强天使的善性。”伊玛目毛杜迪(卒于公元1979年)说：“一个月的斋戒，对于个人是经历一场训练，对于穆斯林社会是一次集训，目的是提高信仰的虔诚和互相容忍”。

### 三、斋戒是穆斯林的基本功修

先知穆圣到达麦地那的第二年，获得真主的启示，把斋月确立为穆斯林社会的固定制度，“斋戒对于你们是更好的，如果你们知道。”（古兰经，2：183-185）先知穆圣根据真主的启示，为穆斯林确定了斋戒的各种原则和规则，并且做了示范，以便后代人遵照执行。他在向圣门弟子的讲话中，发表过许多斋戒规则的明确指示，把真主对前人的命令总结为穆斯林全面执行的完善制度，例如他说：“伊斯兰是建立在五项功修基础之上的：赞颂清真言、礼拜、交纳天课、朝觐和在莱麦丹月守一个月的斋戒”。

### 四、穆斯林斋戒的规则

斋月中的斋戒是每个成年穆斯林的责任，条件是神志正常，无严重疾病，不在旅途中。

A，关于疾病的规定。如果是偶发性一般症状的疾病，估计很快会康复，可以停止斋戒，但须在斋月之后安排时间还补所欠缺的斋戒日数。如果患有久治不愈的顽疾，无法守斋戒，可以用施舍补偿，供给

一名贫穷者一天饮食为补偿一天的斋戒。女子月经或生育和哺乳，应当停止斋戒，但须过后还补。

B、旅行中的穆斯林许可停止斋戒，但在斋月期间尽量减少出远门旅行的计划。根据传统，离开所居住的城市80公里以外，就可以算做是“旅途中”，当代的情形必须重新确定，因为80公里只是汽车在高速公路上的一小时路程，而且当天可以返回驻地，因此应当以离开家庭一天以上为“在旅途中”。因为不得已而旅行，欠缺的斋戒日数，应当在以后还补。

C、日出前封斋。封斋饭正常用餐是圣行，可以获得真主的恩赐，但不可放弃封斋前的充足饮食。封斋用餐的时间，在晨礼开始前半个小时结束，为最佳。日落后开斋。当太阳沉入地平线以下时，完全消失，应当立即开斋进饮食。白天守斋戒，除了停止一切饮食，还必须言行谨慎，不可妄语，不可吵架，不可说脏话或任何对别人不礼貌的话。饮食不入口，说话要谨慎，而且行为要端正，向别人表达善意，于人方便；如果在工作中，遵守纪律，精神饱满，不妨碍公务，不偷工减料。守斋戒是个人与真主的默契，暗中祈求真主恕饶和恩赐，没有必要向周围的人做显示，也没有必要公开声明。

D、与斋戒最优秀的行为有二：多行有利于他人的善功和施舍；增加时间诵读《古兰经》，对真主的启示温故知新，加深体会。

#### 四、破坏斋戒的条件

如果在一天中，斋戒受到破坏，要设法在以后还补不成立的斋戒日数。以下是造成斋戒破坏的条件：

A、在守斋戒的一天中，任何时候有意识地摄入体内饮食或吸食，如饮料、食物、营养品、香烟。

B、故意呕吐。

C、女子开始月经或孕妇突然出血。

D、性交，或男女性感接触，造成有性液体流出。

斋戒期间的性交行为是大罪过，应受严厉惩罚，例如造成一天斋戒破坏，应罚斋戒60天，并且供应60个贫苦人的伙食。如因饮食坏斋，只须还补同样的日数。

E、故意算错时间，有意识地推迟封斋，如日出后；有意识地提前开斋，如日落前。

## 五、对斋戒无妨的行为

A、可以淋浴，但要避免游泳；在淋浴时，口或鼻中无意识进水。

B、可以刷牙，或用香木棒清理牙齿；也可以漱口和呛鼻，但勿过多。

C、可以在身上用香料、点眼药或使用隐形眼镜。

D、无意识入口饮食，例如忘记在守斋戒，一旦想起，应立即停止。

E、白天睡觉，出现梦中遗精。

F、夜间曾经发生两性关系，或者女子曾在夜间有过月经，但没有在封斋前做大净，不影响封斋，但必须尽快做大净，至少这是礼拜的条件要求。

G、夫妻可以在斋戒期间接吻，但不要过份产生激情。

H、为众人做饭，可以用舌尖尝味，食物不入食道下咽。

I、可以接受治疗药物注射(非营养液)，如预防针。

以上对斋戒无妨的行为，仅供参考。因为四大伊玛目法学家对坏斋行为有不同的解释，都可以是参照的学识。

最理想的办法是尊重当地的历史习惯和本地伊玛目的意见。守斋戒须坚忍与克制，加强穆斯林社会团结，不要在枝节问题上争论不休，那才是坏斋的行为。

## 六、斋戒的两大重要条件



A、封斋时必须明确举意。每天在黎明前停止饮食时，必须表白：举意今天为真主守这一天斋戒。有些法学家认为，在斋月开始时，一次举意在一个月中都有效，不必每天都重复一遍，但大多数法学家坚持，每天封斋前必须用心的意念和用口的言辞表白，举意为真主封斋，强化斋戒的意识和目的。

B、斋戒的第二个重要条件才是行为上的封斋，如以上规则中所述，禁饮食，禁性欲，言行谨慎。

电视是斋月功修的新考验不用多解释，大家都能理解。电视在现代生活中如同洪水泛滥成灾，无时无刻不存在，而且对每个人都有强烈的吸引力，人人喜欢看电视。更有甚者，商业市场充份利用电视做宣传，无数心理学家研究观众心理，艺术家为观众制作电视产品，使电视新闻、广告、节目和连续剧成为生活必需品，一天不看都难受。

电视可以解闷，可以代替朋友，可以逃避现实，可以看到遥远的世界，可以浏览最新商品，可以欣赏人间的甜酸苦辣。电视是甜蜜的休闲，是知识的来源，是每天的信息，是互相交谈的内容，是生活的指导和规范，人都变成了电视的奴隶。如果你问一个朋友：下班回家做什么？晚上做什么？周末做什么？假期做什么？最多的回答是“看电视”，因为电视占据了几乎所有业余时间。许多人已经习惯，一进家门，第一件事是打开电视机；客人来访问，电视照开不误；吃饭、看书、看报、喝茶、聊天都有电视陪伴。电视的宣传，电视的作品，电视的说教，电视采访报导，电视的剧情和动作，电视的画面和对话，正在形成当代人的思想、观念、信仰和价值观，电视的功能超过宗教，超过学校，超过书籍，全世界的公民都在接受洗脑筋、再教育和人性改造。

有些人没有自制力，做事任性，所以就有贪吃、贪睡、贪玩、贪婪、贪财、贪色，以及各种嗜好的低级表现；贪看电视，也属同类精神症状。有些人有自觉性，凡是都不过度，克制欲望和激情，对人尊重和理解，文明礼貌，遵纪守法，行动有规划，生活有目的。尊贵的斋月是穆斯林敬畏真主、修心养性、忏悔过错、改善人事关系的好时机，如果有上述哪种嗜好陋习者，斋月里正是沉思、忏悔、改正的好

机会。例如沉溺于看电视，斋月里面对电视机，想到恶魔住进了家，对自己是考验。电视如同披了画皮的美女，包藏着祸心，在对观众嘻笑中隐藏着害人的毒汁，这是对虔诚穆斯林的攻心术，迷魂药，是人性的考验；是非的选择，就是进退的举步。

斋月是真主的召唤，是伊斯兰规定的灵魂修炼，坚定地走向正道，提高信仰觉悟，避回凶险，改造人生，任何时代都需要，尤其在受电视全面入侵的今天。斋戒期间思考许多问题，例如交友，回顾有些朋友应当远离，因为他们用心不良而且有许多恶习，而有些朋友应当更加接近，因为回想起他的许多美德和善良行为。

电视的影响在现实生活中的泛滥，人所共见，物极必反，理智的人应当头脑清醒，利弊自有明智的选择。

电视是现代科学技术的产品，是生活的工具，本无好坏的性质，譬如鸦片，可以解除疾病的痛苦恢复健康，也可以成为上瘾的毒品，怎么使用鸦片，由人的理智决定。

一个理智的人应当懂得应当做工具的奴隶，还是把工具当作自己的奴隶？这是一个简单的问题，只在一念之差，也是选择善恶的分水岭。首先自己有如此认识，从精神上自我得解放，然后才有可能去帮助别人，把那些电视的精神奴隶解救出来，这是真主在现实中对比信士的考验，斋月里更是明显。

古人说“世人均浊唯我独清”，不是没有道理，而伊斯兰的信士有真理在握，跟随正道的耀眼光明，就能享有高尚的人格尊严。斋月里就是行动的时候，感赞真主，我们每年之中有贵斋月这个接近真主，寻求自我清醒的一个月。

我们不反对现代生活中出现的电视，未来的世界还会有许多新工具的发明，但要做有自尊的人，遵循《古兰经》和圣训，是穆斯林的本色，在任何情状下，都不会失去理智和方向。人的一生会有许多变化，任何祸福和成败都有可能，但有幸是伊斯兰真信士，万变不离其宗，自有一定之规，坚守正道，永远立于不败之地，享有两世吉庆。

这就是穆斯林生存的利益和优越性。在发现问题之后，就应当有自我解救的出路和方法，譬如躲避电视的诱惑和迷惘，夺得生活的主动权，可以设计各种有意义的活动，制定合理的生活规划，取代电视对自己的奴役和毒害。

例如：每天有雷打不动的固定时间礼拜和学习伊斯兰经典；在确定的时间内做家务劳动，做卫生，整理住宅内外容貌；经常到清真寺去礼拜，同知心朋友谈谈心得，讨论时事问题和电视内容；经常探望亲友和病人，对附近有困难的人表示自己的一点同情、怜悯和温暖；对自己有益的朋友、老师和学者，约定时间去访问和促膝谈心；读书！开卷有益，有计划地读好书，有益于知识、健康和专业技术；发展个人爱好，练书法，作手工，制做小礼品赠送亲友做纪念，表示祝贺和慰问；学习伊斯兰文化和社会知识，现有大量的书刊和CD片，了解穆斯林世界文明。

现代社会，生活方式都很简化，洗衣刷碗都用机器，下班之后闲得无聊，容易堕落到电视空幻中，受精神迷惑，脱离现实，荒废时间。从斋月开始，把电视内容调节到最低限度的收看，而夺取更多的时间做有益于身心健康的实际事，对个人、对家庭和对社会，有百利而无一害。尊贵的斋月是向真主表忠诚，接受心灵考验和磨炼意志，怎样掌控电视是斋月功修的新考验内容。劝君不要在电视机前天天发呆，思想腐朽，精神萎靡，身体虚胖，而是振作起来，把时间安排得更更有价值，生命更有意义，获得贵斋月的真正收益，使伊斯兰之光照亮我们的生活。

斋月坐静“伊而提卡夫”是穆斯林在斋月期间的功修，在自己举意的数日内与世隔绝，在清真寺内，停止一切社会接触，把全部时间用于礼拜、诵读赞词、学习《古兰经》和静思。先知穆圣在麦地那时期，每逢斋月都将最后十天隐居在清真寺中坐静，因此伊斯兰教法把斋月坐静规定为“受叮咛的圣行”，是圣行中很高的品位。这个功修贵在举意，一旦举意坐静多少天，便成为必须完成的功课，连续履行，不得中断，因故中断者须还补。根据穆圣弟子的传述，先知穆圣曾经有一年，因故无法完成斋月中十天的坐静功修，第二年的斋月，他坐静达二十天。静坐期间，把斋照常，允许在清真寺大殿上饮食和睡



觉，上厕所和净身可以离开坐静处，走出大殿的片刻不得与人说闲话。说闲话和离开的时间超过一个时辰，当天坐静功课失效。《古兰经》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。”(13：28)

斋月坐静的意义就在于此，坐静的主要功修内容是通过礼拜、赞词、诵读《古兰经》和深思的方式记忆真主，真诚敬意地特修，获得真主恩赐的心中宁静，使心灵进入无私无欲的高境界，领悟真理，接近真主。当今世界，一切行动讲究快速效益，而且信息如潮涌，带来的烦恼和忧愁也增多，不论忙于公务，或私营企业，或求学、治家、服务社会，难得片刻平静。生活如战场，人人都在沉重的精神压力中，逃脱无门，求静无所。西方式的工业社会，商人们见大家都在烦恼和忧虑中挣扎，便发明了许多“休闲”的出路，例如酗酒、赌博、迪斯科舞厅、按摩洗足、假日旅游，引导无所适从的工业奴隶们寻求刺激和发泄，摆脱紧张劳动和人际关系的精神苦恼。根据伊斯兰的思想，这些活动都是魔鬼的行为，虽然可以获得一时刺激，或某些浮浅的好处，但对身心健康是严重伤害，对社会造成破坏，使心灵更加自私、黑暗、奸狡、狠毒。先知穆圣说：“这个世界是信道者的牢狱，只是不信道者的天堂”。

斋月是穆斯林身体和精神并进功修的尊贵的一个月，紧张劳动一年，抽出一个月时间守斋戒，日常生活和工作照常进行，再从中抽出部份时间，以坐静的方式调养自己的身心健康，真诚敬畏真主，净化心灵，祈求真主恩赐宁静、安适和领悟。坐静期间，静居清真寺大殿的一角(中国西北穆斯林一般在大殿上用帷幕或屏风隔出一个小空间)，形式上逃离了尘世之烦，把自己封闭起来，实际上是逃出了世事的精牢笼，思想获得解放和飞跃，因为坐静的各种功修是把一颗纯净的心灵引向超越天地的至大真主，祈求真主饶恕一切过错，构想天堂乐土里的美妙世界，神静思沉，心中亮堂，捕捉那最美的一念，凝聚成一生中最光亮的一刻。认真守斋戒，在最后的十天中，使灵性上升到最高境界，感受精神的难言之美，获得斋月无数倍的收益：头脑清醒，精神愉快，身体健康，信仰升华，经过这样一年一度的自觉改造，人的品性更高尚，为社会服务更加精益求精全心全意。

如今我们在许多地方清真寺所看到的现象，令理智者悲伤流泪。那里只有老态龙钟的耄耋翁妪，清真寺如同老人院，日常结伙礼拜的老人们，经常为殿友送终，感慨万千，因为自己也是等死的一族，可见穆斯林社会对伊斯兰精义的误解。有不少青壮年的穆斯林，有人问他们为什么不把斋不礼拜，他们的回答是，“啊呀！太忙了！没有时间。托靠主，等老了，再找时间礼拜把斋吧。”这是错误的想法，首先在伊斯兰的任何教义中没有根据，没有一本经典说，礼拜把斋是闲人消磨时间的办法。此外，谁保证你准能“等老了，找时间”的幸运？如果等不到工作和家务全都清闲的那天，真主派来天使召魂，岂不是死在没有一点功修的罪过中吗！

如前面一段的解释，礼拜把斋应当是在生活忙碌中不忘时刻记念真主的必要功修，即使很忙，也有可能把真主恩赐你的时间腾出百分之四(一个小时)，用来奉还给真主，既是身心的调节，精力充电，又是精神的修炼，提高自己的心性和品级。那么，那些整天忙碌于工作或生意而不礼拜把斋的人选择怎样的休闲和消遣方式呢？

他们无非是模仿非穆斯林的庸俗娱乐，如看电视连续剧听音乐看电影、玩牌下棋跳舞钓鱼、朋友聚会吃喝、侃大山聊大天。俗话说“勤有功，戏无益”，这些商业性质的娱乐和消遣，都有不健康的内容，对信仰、道德和人性有极大的腐蚀性，接受魔鬼的引诱。《古兰经》说：“一切人都在亏折之中，惟信道而且行善者，并以真理相劝，以坚忍相勉的人则不然。”(103：2-3)尊贵的斋月，对真诚的穆斯林是十分珍贵的时间，从中规划你能腾出的几天时间，到清真寺坐静，能获得意想不到的受益。

那里如同一所美丽的花园，只有进入其间，才能心旷神怡地如山明水秀之间领略与天地对话的乐趣，胜过我们能想象的任何娱乐和消遣。

在坐静中的人，每时每刻都在功修“尔巴代提”中度过，包括在大殿上睡眠和做梦的时间，我们的心最接近真主，感觉到我们的脚步已经站在了天堂乐土的门坎外，闻到了从天堂里散发出来的香气。

先知穆圣说：“真主说：‘敬我者接近我一臂的距离，我靠近他两臂；敬我者向我漫步走来，我向他快步跑去迎接。’”

在清真寺里朝真殿上坐静的那几日，一切恶魔都无法靠近你的身边，那里是世界上躲避邪恶和敌人最安全的地方，因为你用坚信真主的诚意建筑了保护自己的城堡和铠甲。

