

保持斋月好习惯

الحفاظ

على العادات السليمة بعد رمضان



<

﴿ ﴾

编审：伊斯兰之家中文小组

مراجعة: فريق اللغة الصينية بموقع دار الإسلام

保持斋月好习惯

一年一度斋月，人性和品行芝麻开花节节高。斋月是穆斯林每年一次有崇高目标的世界集体活动，每个信士都度过一个整月的艰苦功修，从精神领悟到生活习惯，都受到一次强烈震动，改掉坏习惯，巩固优秀品性，穆斯林社会年年求进步。举国欢庆的开斋节，使斋月功修告一段落，斋月后再接再厉开始新生活。

回顾愉快的斋月，自我克制，心情清净，精神减少污染，从头脑中清理出去许多陈年垃圾。据阿布·胡莱伊拉传述，先知穆圣说：“守斋戒的人能品尝到两种美好的滋味：第一是开斋时刻面前的美食；第二是在复活日面见真主的时候。真主因他的仆人守斋戒而对他喜悦。”守斋戒是为了真主喜悦，而开斋节参加各种活动都是为取悦于真主，斋月之后，保持斋月中功修成就，继续斋月中的行为善良，克制情绪，坚韧不拔，遵循正道，可保在一年中得真主喜悦，生活中充满乐趣。

斋月不仅是形式上的白日停止饮食，而是涉及许多生活方式的重大变更，例如调节平常日子每天按时的

习惯。斋月的生活必须遵循严格纪律，没有宽容的余地，既然决心守斋戒，就必须遵照严格制度，对个人会有许多不方便，但是咬紧牙关，服从真主命令坚韧不拔。这是训练，也是对个人体能的锻炼，能克服这些难关，就能制服其它艰难险阻，克敌制胜。斋月是锻炼和提高穆斯林精神力量和体能素质的最佳方法，从每个人做起，整个民族的素质都在提高和进步。

有些不良习惯，平日难以改正，但在斋月里，有幸受到严格纪律约束，成功地抗拒难以抵挡的陋习，例如吸烟、饮酒、贪心、易怒、背谈闲话、出言不逊。斋月里你的成功，证明了只要有决心，什么习惯都能改正，继续以自觉的毅力克服陋习。尽管各人情况不同，但是每一种坏习惯的改正，都是各人巨大成就，譬如这个斋月停止了吸烟，构成后半生的优良习惯转折点。祈求真主恩赐，明年斋月再克服一些陋习，逐渐走向完美人性的大道。假如过去曾经对年迈父母双亲侍奉不够，斋月里改变了常态，斋月后继续下去，成为孝敬父母的好儿女，必得真主喜悦，为自

己儿女树立榜样。个人的行动不仅为自己赢得好名声，而且为社会做出示范，每年斋月都是为社会树立新风尚的尊贵月份，你在默默无闻地为穆斯林社会做贡献。

斋月中饥渴的艰难给我们一个切身体验，使我们想起那些缺衣少食的穷苦人，以及那些遭受天灾人祸的民族，斋戒可以增长我们的怜悯心、同情心、恻隐之心，同那些弱势群体的人心心相应。斋月培养了我们乐善好施的优良品格十多个小时的饥渴，看看自己多么富足，多么幸福，傍晚开斋享用精致餐饮，心满意足，提升自己的觉悟，认识到真主对我们的恩惠，对人类的恩惠，无穷无尽。如果说斋月里的三十天是忍饥挨饿和沉思冥想的训练，那么，开斋节是开放思想，敞开胸怀的节日，高声赞颂真主的恩惠，同时伸出慈善的手帮助有困难的人们。斋月里提高了认识，开斋节敞开了慈善大门，以后的日子善功连续不断，为穆斯林社会锦上添花。

世界的发展不平衡是永恒的规律，虽然大部份地方都受到真主恩典的优惠，风调雨顺国泰民安，但是总

有一些地方，人们在那里受难，如各种天灾、战争、霸权、独裁、欺凌、压迫、剥削、奴役。有位学者说，天下任何地方发生的灾害或不幸，都是对另一些地方人的考验，不论那些人有什么信仰，都在经受真主对正义和良知的测验。就是在你居住区之内，每个人的生活水平、家境条件、健康状况也很不相同，这也是对信士的考验，如老弱病残者、失业的家庭，失学的孩子、遭受意外事故者，他们需要你的同情和怜悯，向他们伸出温暖的援助之手。伊斯兰教导的慈善心，不仅是慷慨解囊捐款舍钱，而是各种方式，任何人都能尽力而为履行善功，例如对人善意的微笑，一句鼓励人的话、甚至走向清真寺的每一步伐，也都是慈善。

尊贵的斋月过去了，欢庆的开斋节也度过了，成就都展现在眼前，下一步的思考是怎样规划新的一年。现在应当是决心行动的时候了！对个人，对社会，对全人类都将产生重大影响，这就是伊斯兰的奋斗精神和社会发展的无穷威力。

斋月是愉快的，开斋节是欢乐的，因为我们拥有一颗善良的心，敬畏真主，克制私欲，在正道上努力的成就使我们无比幸运和快乐。斋月之后，我们可以照常同家庭共享天伦之乐，同朋友聚会和谈心，与同事分享事业的成果，伊斯兰信士是在正道上寻求欢乐的人，感赞真主恩赐我们这份天赋和心情。世人对享乐有不同的理解，有人贪财，有人好色，有人酗酒或赌博，但穆斯林的享乐包含精神和物质两个方面，对己有利于身心健康，对家庭承担责任，对社会只做奉献，不求报答；一切善功都是为后世报酬积蓄的财富。斋月改变了我们，提高了我们，因为斋月的体验给了我们正道的引导，昭示我们接近真主的乐趣。

斋月是一个行为示范，从敬畏中、慈善中，从服务社会中，获得无穷的乐趣。斋月如此，天天如此，表里一致，内外一体，形成了新的人生观，实现了人性的最高价值。

