

# 莱麦丹斋戒

作者：一卅柯·韩文成

一年一度的莱麦丹斋月到了，全世界穆斯林都开始履行白天斋戒的功课。对此，很多非穆斯林感到不解，有人好奇地问：斋戒有何意义？人一天不吃不喝，岂不饿坏了身体？

其实中国古代就有斋戒之说，《易》经的《系辞上》称，洗心曰斋，防患曰戒。《孟子》的《离娄下》称，「虽有恶人，斋戒沐浴，则可以祀上帝」。所以，古人在搞祭祀或进行重大活动前，先要沐浴、更衣、独居，不喝酒，不吃荤，不与妻妾同房，洁身净心，戒除欲望，以示虔诚。这些活动就叫斋戒。

全世界各种宗教都有斋戒礼仪，佛教有八关斋戒，道教有九皇斋戒，基督教有四旬斋期，犹太教有赎罪节斋戒，伊斯兰教有莱麦丹月斋戒，等等。因此，全人类的斋戒礼仪有相同之处，如《古兰经》中所说：“信士们啊！斋戒已成为你们的定制，犹如曾为你们前人的定制一样，以便你们有所敬畏。”（2：183）

不同之处在于，斋戒作为伊斯兰五项基本功修之一，是每个信仰者必须完成的宗教功修。之所以定在莱麦丹月，是因为遵循《古兰经》中教诲：“莱麦丹月是降赐古兰经之月，古兰经作为人类的指南，是指引正道和辨别真伪的明证。你们中适逢此月者，必须斋戒。患病或旅行的人，可改日补斋。”（2：185）

伊斯兰教法由此规定，凡成年而智力健全、生活定居、体力能支的穆斯林，必须在每个莱麦丹月（伊斯兰教历九月）进行斋戒，即在斋月期间白天不吃、不喝、不

发生性行为，以示克己反省和顺主感恩之意，并希望能得到主的回赐和避免主的惩罚。

伊斯兰教历属于阴历，以月亮圆缺一周为一月，历时29日12小时44分2.8秒，月亮圆缺十二周为一年，平年354天，闰年355天，小月29天，大月30天，其与农历不同之处在于不设闰月。伊历每年平均天数为354日8小时48分，阳历每年平均天数为365日5小时49分，伊历比阳历少10日21小时1分，每2.7个阳历年，伊历就少1个月，每32.6个阳历年，伊历就少1年。

这样一来，穆斯林斋戒和朝觐的日期，虽然在伊历中是固定的，但在阳历中，每32.6年，就提前在每个月中轮流出现一次。就人的一般寿命而言，一生中都有机会在春夏秋冬四个季节体验到斋戒和朝觐的不同感受，这体现了伊斯兰的普世性：让全球不同纬度地区的人民都能体验夏长冬短春秋宜的斋戒，先后有序而一视同仁，这也是伊斯兰教历的绝妙之处。

对于斋月的起讫时间，除了计算之外还须遵守看月的规定，因为先知（主赐福安）说过：“你们要见月封斋，见月开斋。”（《两大圣训录》）

看月的方法：若在伊历8月29日傍晚看见新月则表明8月是小月，翌日即为9月1日（进入斋月），否则再等一天满大月后开始斋戒。同样，到了9月末亦须看月，若在9月29日傍晚看见新月则表明9月是小月，翌日即为10月1日（开斋节），否则再延1天满大月后开斋。伊历对昼夜的计算，以日落为一天之始，至次日日落为一天，通常称为夜行前，即夜在前昼在后算一天，这与阳历和其它阴历的算法不一样。

伊斯兰国家一般都设有专门的机构负责看月。非

伊斯兰国家的穆斯林地区，可以委托专人负责看月，见月后经伊玛目确认及时通知穆斯林大众。如果某些地区由于天气等特殊原因而看不见新月，则可以接受从其它地方传来的新月消息，并以此确定斋月和节日的日期，这在伊斯兰教法中是被允许的。

斋戒的方法：每天黎明前吃完封斋饭，诚心举意为主斋戒，从拂晓至黄昏期间禁绝饮食、房事、输液、吸烟等，直到日落后才能开斋饮食，有条件的用枣开斋属于圣行。日落后至第二天黎明期间，与平常一样不受限制，但应杜绝大吃大喝及一切非礼意念和不宜行为。教法鼓励穆斯林在斋月夜间多礼拜，以求主的喜悦而获加倍的回赐。

长途旅行者、体弱多病者、经妇、孕妇、产妇、乳妇等，可延至斋月后方便时补斋或以施舍赎补。幼童出于自觉自愿要求学习斋戒是受褒奖的行为，家长应给予引导和鼓励，并随着孩子年龄和承受力的增长逐渐要求其延长斋戒时间，直至完整。

斋戒期间，工作照旧，但生活规律和作息时间可以进行适当调整。伊斯兰国家的企事业单位一般在斋月期间会调整工作时间，以方便雇员封斋。非伊斯兰国家的穆斯林由于既要照常工作又要白天斋戒和夜间礼拜，所以在斋月里比较辛苦，但愿他们在主那里获得更大的回赐。

斋戒不仅是穆斯林向主表示感恩的必修功课，也是一项全民性培养道德和修身养性的运动。在斋月里，斋戒者出于对主的敬畏和顺从，主动进行自我约束，节制食色、端正意念，杜绝一切邪恶之念和不良之举，做到非礼勿想、非礼勿言、非礼勿视、非礼勿听、非礼勿为、不撒谎、不欺诈、不动怒、不作伪证，心平气和、宽恕别人、与人为善、自我检讨、悔过自新、宽容谦让等。这是一种

进行自我身心净化和磨练的方式，使斋戒者更有毅力控制欲望和抵御诱惑，更有耐力承受各种艰难困苦。

斋戒会使人意识到自身的无能和主的伟大。平日里因随时吃喝、不思节制、思想麻木而变得狂妄自大和不觉食物之珍贵，养成了不知感恩和任意浪费的恶习。通过斋戒而少吃一餐饭，就能体会到自身的无能和盘中美食来之不易，进而饮水思源和感念主赐的恩典。

斋戒也是一项显示爱心的活动。人们通过斋戒体验饥渴，就会懂得怜悯穷人，开启心灵深处的恻隐和怜爱之心，从而变得更加善良。配合斋戒多行善功，对穷苦人和有困难的人给予施舍和帮助。斋月期间给人提供斋饭可以获得和斋戒者一样的回赐，斋月里的任何施舍都能使人获得加倍的回赐，所以斋月是一个行善的大好时节。在斋月里，斋戒者应勤礼拜、多读《古兰经》和学习伊斯兰知识，以加深对信仰的认识，并远离犯罪和纵欲场所。先知（主赐福安）说过：“不戒谎言和恶行的人，安拉乎无需他戒吃戒喝。”此话一语道中了伊斯兰斋戒的真谛。

现代医学证实，每年一个月的斋戒，限定斋戒者在规定的时间内饮食，对健康大有益处。斋月里白天大约有十多个小时的肠胃间歇时间，这恰好是食物从口腔运行到大肠的过程，让肠胃有一个彻底空转蠕动、清理排毒的机会，一连三十天的一个长周期，可以彻底清除肠胃内长期积存的垃圾，并强化消化系统功能，可防治许多疾病。

斋月结束后的伊历 10 月 1 日是开斋节，这是伊斯兰两大节日之一。经过一个月的身心训练，穆斯林兴高采烈地迎接开斋节，纷纷涌向礼拜寺参加会礼和倾听伊玛目演讲。而会礼之前缴纳开斋捐的制度，既能使人抵补斋月里的小过失，又能给穷人提供节日食品，使大家共同欢度佳节，从而减少穷人过节时的凄凉和痛苦。值此喜庆时刻，

穆斯林不分贫富高低互相道安庆贺，体现天下穆斯林一家的兄弟情谊。

除了一年一度的伊历 9 月主命斋之外，圣行斋有：1 月 9 日和 10 日的“阿舒拉日”、12 月 9 日的“阿拉法日”、每月 13、14、15 日的“安牙目白以达日”；副功斋有：10 月的六天斋戒、每周一和周四的斋戒、8 月和 12 月上旬的斋戒等。圣行斋和副功斋可根据个人情况量力而行。教法禁止在开斋节和宰牲节期间封斋。

关于斋戒的具体注意事项和坏斋后的赎补方法，以及斋月里间歇拜（台拉威赫）和奇数拜（维特尔）的礼法、斋月后十天单日内寻求盖德尔夜（此夜的回赐胜似千月的修行）的方法、斋月里坐静（伊尔替卡夫）的有关规则、开斋捐如何缴纳等详细情况，请读者参阅有关教法书籍或咨询专家和学者。

总之，伊斯兰的斋戒制度，能给个人、家庭和社会带来无穷的裨益。

斋戒使人意识到人类自身的生理局限，从而进一步认识造物主的伟大；

斋戒使人能够切身体验贫苦者的饥寒，从而激发其天性中的仁爱；

斋戒使人能够深刻感受到饮食之甘美，从而引发感恩报德之情；

斋戒使人感到抑制恶念的快乐，从而增强了战胜邪恶的意志；

斋戒使人的灵魂得到了净化，从而令人更加向往真善美。

# مرحباً شهر الصيام

إعداد : عيسى أمير

## 喜迎斋月

转自中穆网



المملكة العربية السعودية  
وزارة الشؤون الإسلامية  
والأوقاف والدعوة والإرشاد  
المكتب التعاوني للدعوة والإرشاد  
وتوعية الجاليات بالجبيل