

内容:
现在我们来介绍伊斯兰的第四个基础 “赖买丹”月之斋戒、斋戒的益处以及世界各大宗教对斋戒概念的界定。

由 IslamReligion.com

发布时间 06 Dec 2009 - 最后修改时间 19 Apr 2020

种类: [文章](#) > [功修与实践](#) > [伊斯兰的五大支柱及其它功修](#)

斋戒不独是穆斯林的功修。数个世纪以来，斋戒一直是基督教、犹太教、中国儒教、印度教等宗教履行的功修。安拉在《古兰经》中提到这一事实：



“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。”（《古兰经》2：183）

生活在美洲的一些土著人也履行斋戒，其目的是为了灾难发生或表示对所犯罪恶的忏悔。出于同样的目的，北美土著人整个部落实行斋戒。墨西哥的土著人和秘鲁的印加人同样在他们的神灵面前举行悔罪的斋戒。在过去的历史长河中某些民族例如亚述人、巴比伦人也曾有类似的斋戒，其动机与美洲土著人相似。犹太人奉行斋戒也是为了忏悔罪行、洁净自身，他们还庆祝一年一度的赎罪节，在赎罪日这一天，他们不吃不饮。

为了表示忏悔和洁净自身，早期的基督教徒也履行斋戒。基督教徒在最初的两个世纪里，每当教堂举行圣餐、洗礼、牧师接受圣职等活动时，斋戒就是其中的一项内容。后来基督教规定斋戒成为必修的功修。公元六世纪，基督教大斋期限延长为40天，每天只允许吃一顿饭。基督教宗教革新以后，大多数新教教徒仍保持斋戒的仪式，他们在一些特殊的情况下，把斋戒作为一项可选择履行的功修。只有保守的新教徒谴责各种宗教仪式，也谴责传统上一直保持的斋戒。

基督教斋戒的时间是圣灰日（星期三）和耶稣受难日(Good Friday)（星期五）。美国新教中的大部分圣公会教徒和路得教徒仍实行斋戒。正统而保守的犹太教徒、罗马天主教徒也有必须履行斋戒的规定。

在西方，斋戒还有另外一种表现形式：绝食。现代，印度独立运动之父莫汉达斯 卡拉姆昌德 甘地把斋戒作为一种政治武器加以使用，他用斋戒教育追随他的人遵守非暴力不合作运动的斗争准则。

1400多年以来，伊斯兰是唯一自始至终强调斋戒的宗教。人往往会因为自私和各种欲望的诱惑而远离造物主。尤其是人内心深处存在骄傲、贪婪、嫉妒、愤怒等属性，更与伊斯兰的教诲格格不入。从人的本性上来讲，这些属性是很正常的，是难以抑制的，但是，人应该努力奋斗以改造这些不良的属性。伊斯兰要求穆斯林定期斋戒就是为了纯洁其灵魂，在其难以克制的、

野性的属性上安放上一付笼头，不使其信马由缰，不受约束。人们在对待这些属性时常常走向两个极端：有的人放纵自我，就象蒙昧时代的人一样走向野蛮，或沉浸于物欲的享受中而不可自拔；有的人彻底戒除这些情感或情绪，结果又导致禁欲主义的产生。

伊斯兰的第四个基础 斋戒，在每年阴历九月举行，即伊斯兰历九月“赖买丹”月。

“赖买丹月中，开始降示《古兰经》，指导世人，昭示明证，以便遵循正道，分别真伪，故在此月中，你们应当斋戒”（《古兰经》2：185）

安拉以他无限的仁慈免除了病人、旅行者以及其他无能力斋戒的人的责任。

斋戒这一功修帮助穆斯林实现自我控制、更好地理解安拉赐予我们人类的各种恩典、更加主动有效地帮助生活困难的人。伊斯兰规定的斋戒就是指每天从黎明起至日落，停止吃、饮、房事，戒除妄言秽语及一切不敬安拉的言语行为。鉴于斋月的圣洁，凡是伊斯兰所禁止的各种享受或各种活动理所当然地也在这一月份中加以禁止。在这一月中，凡是顺从安拉旨意的人都应克制自己的欲望。这种责任感和忍耐精神会强化我们的信念。这样通过斋戒人们锻炼出控制自我的能力。一个以斋戒自律的人就有可能随时意识到自己的罪行，一个有高尚品德的人不会养成说谎的习惯，面对异性的诱惑时会断然转脸。这样的人不可能传播谣言、浪费时间。经受了一天饥饿的人更容易想到那些正在遭受饥饿的人、会想到贫困中挣扎的八亿人，会想到美国十分之一的家庭正在在遭受饥饿或即将面临饥饿。毕竟只有亲身感受到饥饿的人才会关注那些遭受饥饿的人们。基于这些因素，斋月也成为施舍与慈善的月份。

日落之后，人们开了斋，他们享受着丰盛的晚餐，在阿拉伯语中称为“伊夫塔尔”（Iftaar）。不少家庭和朋友们一起分享夜间丰盛的大餐，包括享用特别的食物和只有在此月才享用的甜食。人们在夜间赶往清真寺参加礼拜，诵读斋月里特有的祷词。有些人背诵全部《古兰经》以示虔诚。在斋月的夜间人们可以听到朗诵《古兰经》的声音。家家户户在黎明之前吃罢第一餐然后至到日落才吃第二餐。斋月即将结束时，穆斯林举办庆祝《古兰经》开始降示之夜“高贵之夜”的活动。斋月结束后的第一天，是穆斯林重大的两个节日之一——开斋节（Eid al-Fitr）。这天，全世界的穆斯林都要举行一个重要的庆祝活动——开斋节会礼，以表示对安拉的感恩，对斋月的眷恋。这天，人们还会给孩子们各种礼物。当然穆斯林在这天还有一个义务，即帮助穷人过好节日，教律规定，凡是经济状况较好的穆斯林，每个人都必须交纳“开斋捐”（Zakat-ul-fitr）——一种专归穷人的特殊施舍，因此，这天也是穷人们极度兴奋的一天。

本文网址:

<http://www.islamreligion.com/cn/articles/47>

Copyright 2006-2015 www.IslamReligion.com. 版权所有.