

“斋戒属于个人的虔敬拜主行为，穆斯林藉此虔祈安拉提升他们的敬畏之心。斋戒使人由专注俗务转移到纪念安拉。穆斯林在此月中专诚的强化他们与造物主之间的关系，这是一段灵性反省、礼拜和行善的时期。斋戒的意义在于培养自律、自制及慷慨助人的德操。”



你想了解伊斯兰吗？  
或对下列有兴趣：

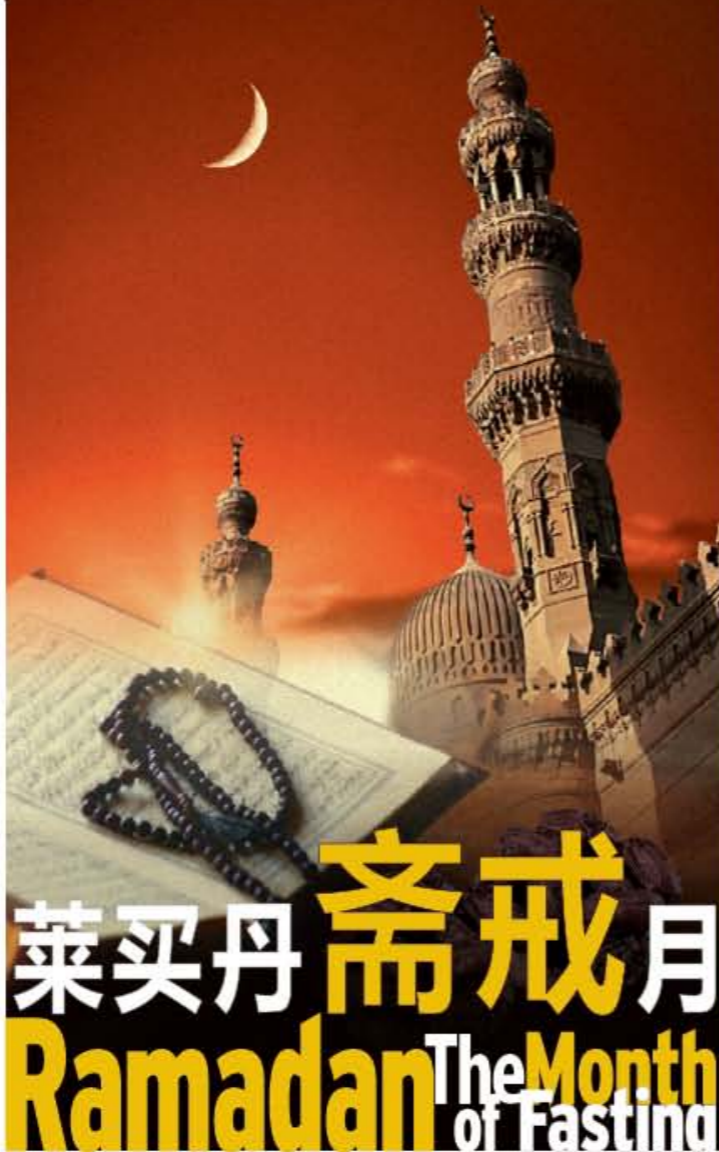
- 参观清真寺？
- 加入我们的邮寄名单中？
- 与我们以电邮联系？
- 归信伊斯兰？

请拨打免费电话 1.877.WHY.ISLAM

参阅网站：www.whyislam.org

P.O. Box 1054, Piscataway NJ 08855-1054

LOCAL CONTACT:



莱买丹斋戒月  
Ramadan The Month  
of Fasting

1.877.WHY.ISLAM  
www.whyislam.org

AN ICNA PROJECT

奉至仁至慈安拉之名

“斋戒月是一段灵性反省、礼拜及行善的时期。  
斋戒的意义在于培养自律、自制以及慷慨助人的德操。”

莱买丹月是伊斯兰历(阴历)的九月份，以见到新月作为此月的开始。所有成年且健康的穆斯林都有责任于此月中实行整月的斋戒。斋戒是一项顺服造物主安拉的崇拜行为。从黎明到日落，穆斯林必须戒禁一切的吃喝及夫妻房事。除了这些有关身体方面的禁戒外，尚有灵性方面的禁戒，一切恶行如背谈、说谎、猥褻等，也都在严禁之列。

安拉在《古兰经》中谕示：“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。... 莱买丹月中，开始降示《古兰经》，引导世人，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 2:183, 185)

伊斯兰是亚伯拉罕<sup>1</sup>、摩西<sup>1</sup>和耶稣<sup>1</sup>宗教信仰的延续。因此，在犹太教和基督教信仰中都能找到斋戒的规定，实不足为奇。此外，其它的宗教也都命人斋戒，可见斋戒在精神上的益处为普世所肯定。

人类普遍相信经由斋戒可以增进自律以及接近造物主。斋戒为伊斯兰信仰五大支柱之一，其它支柱尚包括：作证言、礼拜、施散天课及朝觐。这五大支柱是伊斯兰信仰的基础，这些功修有助于陶冶人性、提升善念，及趋近安拉。

斋戒时尤须注意思想和行为上的端正。穆罕默德圣人<sup>1</sup>曾说：“(斋戒期间)若不能停止秽言恶行，他虽戒禁了饮食，却不能蒙安拉接纳。”穆圣<sup>1</sup>又说：“斋戒不仅是禁戒饮食，更须避免秽言恶行。如果在斋戒时有人以无知的言语或举动扰害你，你应对他说：“我在斋戒，我在斋戒。”

通常斋戒者在日出前进餐(称为封斋饭)，然后待日落时再进另一餐(称为开斋饭)。穆斯林一般都遵循穆圣<sup>1</sup>的惯例，多以枣子开斋。斋戒月有助于增进社区间的联谊：穆斯林之间互邀共进开斋饭，增进了邻里与亲朋间的关怀与情感。有许多人甚且把开斋饭送到清真寺中与大众及贫苦有需之人分享。



## 封 莱 买 丹 月 的 斋

所有成年且身心健康的穆斯林，都必须于斋戒月中封斋。伊斯兰的生活方式讲求合理实际，对有困难封斋的人不增加他们的负担，例如患病或旅行的人，可延迟至痊愈或旅程结束后再行还补斋戒，孕妇及哺乳的妇女也可延后再补。年迈或体衰不胜负担斋戒者、或患慢性难愈之症者，均可免除此项功修，但若他们经济能力允许，则应将其未斋戒天数的饮食(或等值钱财)，提供给有需要之人。此外，精神病患也在豁免斋戒之列。

### 斋戒的益处

斋戒属于个人的虔敬拜主行为，穆斯林藉此虔祈安拉提升他们的敬畏之心。斋戒使人的心性由专注俗务转移到記念安拉。穆斯林在此月中专诚的强化他们与造物主之间的关系，这是一段灵性反省、礼拜和行善的时期。斋戒的意义在于培养自律、自制及慷慨助人的德操。

穆罕默德圣人<sup>1</sup>曾说：“的确，任何人为博取安拉喜悦而斋戒一日，安拉将使他远离火狱七十年(途程)之遥。”

他亦说：“斋戒者的睡眠亦是一项崇拜行为，他的静默被视为赞颂安拉，其善行蒙赐多倍的报偿，祈祷蒙获接纳，罪过得到宽恕。”

斋戒使穆斯林更深切的感悟到安拉的丰厚恩典。斋戒者由饥饿和干渴中体认出那些饥贫无食之人的感受。斋戒也使穆斯林强化一项认知，那就是浪费安拉的恩赐，实是对安拉忘恩的表现。

斋戒月提醒穆斯林要格外乐善好施，慷慨与人分享安拉所赐的恩典。我们的财富实是安拉授予我们的一项付托，它并不真正属于我们。因此，我们应当贪婪的独自享受呢？还是为博取安拉喜悦而与人分享？

一个人若能诚心奉守斋戒月的规定，他将会更接近安拉。于斋戒月的自我节制，培养我们的心灵习惯于記念和感赞安拉，以及顺服他的诫命。因此，斋戒是一段灵性自律和身心重整的励练过程。至于能从中获得多少益处，那就全依穆斯林个人的实践和虔敬程度而定了。

### 莱 买 丹 月 是 古 兰 经 之 月

安拉降示《古兰经》给穆罕默德圣人<sup>1</sup>，始于西元610年的莱买丹月。《古兰经》被肯定为“最广为世人诵读的经书”，因为它是一部时刻被诵读、重复被诵读及被背记的经书。再者，穆斯林们诵读与背记《古兰经》，全以原降示的语言(阿拉伯语)为之。于斋

戒月期间，穆斯林备受鼓励尽量将时间投入诵读、聆听和理解《古兰经》。于斋戒月中，穆斯林们接近《古兰经》的方式之一，就是每日于开斋后，齐聚清真寺参加夜晚长时段的集体礼拜，称为休息拜，通常是由一位诵经家(Hafiz)带领教众于此月中将《古兰经》逐日依序分段的全部背诵一遍。

诵经家(原意为维护者)是那些能够从头到尾背记整部《古兰经》的人。《古兰经》自降示迄今一千四百多年来，在安拉的恩助下，藉由这些无以数计的诵经家的背记，维护《古兰经》的真确传承不变。

“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。…莱买丹月(斋戒月)中，开始降示《古兰经》，引导世人，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 2:183, 185)

盖德尔夜又称为尊贵之夜，此夜是一段赤诚虔心作礼拜的特别时刻，于此夜所行的任何功修均将蒙赐极多倍的恩赏与报偿。穆斯林们皆知这尊贵之夜会降临于斋戒月最后数日的某夜，(但不确知是哪一夜晚)，因此穆斯林受鼓励于斋戒月的最后数日每晚皆行夜间功修。

### 开 斋 节

当再见到新月时，即是斋戒月的结束，随之

而来的庆祝之日称为开斋节。家家户户清早即起，人人穿上最佳美的服装到清真寺参加群聚的礼拜并聆听讲道，以感念安拉恩赐他们完成此尊贵之月的励练。在进入礼拜之前，每位成人与孩童均须缴纳一份开斋捐，捐献的数额为一餐的饮食或等值的现金，提供给贫苦有需要之人，以确保当日人人都可欢享佳节。在礼拜与讲道过后，一天的欢庆随即展开。家家互访贺节、邀宴、联谊，以及不铺张的致送礼物，特别是送给儿童们。

开斋节的欢庆，不仅为穆斯林带来一份欢

愉和喜气，同时也增强了他们的信念和决心，以迎接新的未来。对于那些在斋戒月中虔诚的遵行禁戒、远避恶习、并努力博取安拉喜悦的人来说，斋戒月尚有其更深层的意义：至仁的安拉以此佳节宽赦他们的罪过。伊斯兰教导我们，人生最重要的意义就是求取安拉的喜悦。那些期盼接近安拉而竭诚修持的人，必能藉此尊贵的莱买丹月提升灵性而获益。

<sup>1</sup> 虔祈安拉赐他平安