

斋戒

什么是斋戒？

斋戒：即自日出至日落时分，以戒饮、食、性欲等有损斋戒的相关行为。日出指晨礼时刻，日落指昏礼时刻



伊历十月的六天

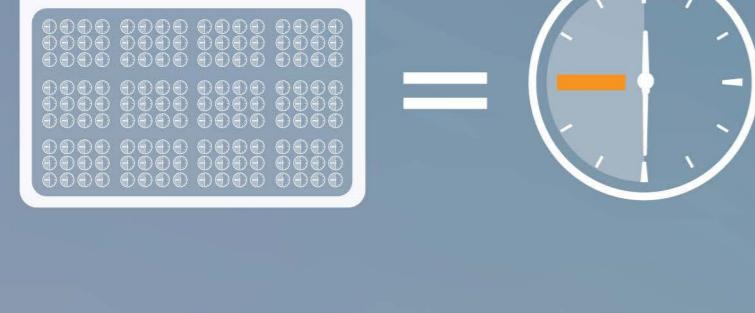
阿舒拉之日

朝觐期间
住阿拉法特山之日

安拉把赖麦丹月斋戒定为
主命，使其成为一项伊斯兰功修。

我们也可以在其他尊贵的日子封斋。例如：

斋戒的目的：



实现敬畏。即在特定时间内，以获得安拉的喜悦为目的，戒掉平时合法的食物和饮料及欲望。

增强意志。在这特殊的时间段，穆斯林可以控制平时无法控制的欲望，以示对安拉的敬拜。这样他的意志会得到加强，从而有助于他在平时控制自己，远离安拉禁止的事物。

尊敬安拉对心里的洞察。因为斋戒是安拉和仆人之间直接的关系，人完全可以躲避起来吃饭和饮水。然而，穆斯林知道安拉在洞察着自己无论是显现的还是隐蔽的行为。所以，为了获得安拉的喜悦而斋戒是最大的考验。

牵挂无依无靠的有需之人。真实体验饥饿和干渴，可以提醒我们那些无依无靠的群体，从而使我们给予他们更多的帮助。



清高的安拉慰藉斋戒。谁欲得到伟大、仁慈的主的回赐，他当以安拉为他准备恩典而喜悦。先知（愿主福安之）说：“安拉说‘人类所有的善功都是他自己的，而斋戒我为了我，我将依此慰藉斋戒和斋戒者。’”---《布哈里圣训集》第1805段、《穆斯林圣训集》第1151段。

以信仰和遵守安拉的命令而封斋者，安拉将饶恕他之前的过错。先知（愿主福安之）说：“谁因为信仰和获得安拉的喜悦而斋戒赖麦丹月，安拉定饶恕他之前的过错。”---《布哈里圣训集》第1910段。

斋戒者在安拉那里获得宏大恩赐。先知（愿主福安之）说：“斋戒者有两个喜悦，一是每日开斋时，二是觐见安拉时。”---《布哈里圣训集》第1805段、《穆斯林圣训集》第1151段。

在天堂里有一道门，叫饱饮之门。只有封斋者才能通过其进天堂。先知（愿主福安之）说：“在天堂里有一道门，叫饱饮之门。复活之日，只有斋戒的人能进去。”---《布哈里圣训集》第1797段

特殊情况和坏斋事项：

斋戒可能对患者的病症不利，所以此类人群可以选择其他时间补偿斋戒。

年龄过大，或患有某种长期病症的人可以不斋戒。但需交纳赎金，即斋戒的每天给一位穷人提供食物，一般按照当地1.5公斤的食物材料为准。

在旅途中，或在某处暂时逗留数日的人，可以暂时不封斋，而后补偿。

月经期的妇女不得封斋，而要在赖麦丹月后补偿。

可以不斋戒的人



病人

无能力
斋戒者

旅途中

月经期
的妇女

孕妇和哺
乳期妇女

如果妇女在这个时间段怕
斋戒影响自己和孩子，那
么她们可以开斋，等之后
补偿。

坏斋事项



饮食

等同食物
的事项

同房

例假

呕吐

故意呕吐者，当日斋戒无
效。但是，突发性的呕吐，不影
响斋戒。

先知（愿主福安之）说：“谁在无法控制的时呕吐了，那么他仍是斋戒者，也不需还补。”---《提尔米兹圣训集》第720段、《艾布·达伍德圣训集》第2380段。

清高的安拉说：“你们可以吃，可以饮，至黎明时天边的黑线和白线对你们豁然划分。然后整日斋戒，直至夜间。”---(2:187)。如果某人忘记而饮食，他的斋戒不受损伤，且无罪过。

为身体提供盐分和营养的吊针、
动脉注射、各类吸烟等，其规定等同食物。
因为吸烟是通过气管向体内注入毒气。

无论射精与否，或是手淫、或选择其他器具使精液流出均被视
为坏斋。

非营养类肌肉针是
不坏斋的。

但是，梦遗不坏斋。

但是，如果在非正常时间段，因
为某种病症而流出的血液，则不
坏斋。分娩后流出的血液也不影
响斋戒。

之前民众的斋戒



安拉为伊斯兰之前的民众同样制定了斋戒，其方式和时段有所区别，而目的是同一个，即敬拜安拉，实现对安拉的敬畏。比如安拉为我们描述了尔萨先知在摇篮向他母亲说的那样“如果有人来，你就向他们指明你已经为安拉立誓，以不讲话为斋戒。”



项目

技术指导

设计与执行

穆斯林简易指南

哈桑·巴哈伦

当代指南公司