





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。

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

Copyright 2006-2015 版权所有。 2006 - 2023 IslamReligion.com. 版权所有。