穆斯林为什么要斋戒？（1/2）

评论:

属性: 各宗教对斋戒的规定、斋戒的地位、斋戒的层次。

种类: 文章 功修与实践 伊斯兰的五大支柱及其它功修

由: 比俩里·菲利普斯 博士

发布时间: 22 Mar 2010

最后修改时间: 10 Apr 2022

凡是减肥的人都禁食某一种食物，有人禁食果类，有人禁饮水，有人禁食糖，人们还可以列出更多禁食的食物。但整个民族不管是男人还是女人、年轻人还是老年人、富人还是穷人，全民整整一个月每天从黎明至日落不吃不饮，禁食食物，确是一件奇异的事。可是，为什么在斋月中他们缩短工作时间？这难道不是一项艰苦的实践工作吗？这难道是他们白天斋戒、睡觉、不工作，夜间吃喝、举行各种活动、整夜不睡觉的月份吗？斋月的精神意义是什么？

所有的宗教都有斋戒的规定

在英语中“斋戒”的含义是：自愿地禁食全部食物或禁食部分食物，其目的是为了遵守某个圣月、或表示悲痛、伤心、忏悔之意[1]
。世界上主要的一些宗教都有斋戒的规定。比如，在印度教，梵文称“空腹”为“upava

asa”，虔诚的印度教徒为了表示对神的尊重，或表示悔罪，在某些特殊场合、特殊时间空腹修行——斋戒。对于这一活动，许多印度教徒对待它就象对待重大节日一样。在这样的日子，他们不吃任何东西，或只吃一顿饭，或吃一点点水果，或吃特别简单的食物[2]。又如犹太人在“赎罪日”（Yom Kippur）封斋。赎罪日是犹太人一年中最重要的圣日，在“提市黎月”第十天，犹太历法的新年（阳历的九月下旬到十月上旬之间）过后的第10天。在这一天，犹太人彻底斋戒、停止所有工作，甚至禁止性生活，聚集在会堂内祈祷上帝赦免他们在过去的一年中所犯的罪过。除此以外，犹太教还规定在安息日禁止劳动[3]。人们应该注意到《旧约》中记载先知穆萨（摩西）封了斋：

“??”????·?????34?28?

天主教徒在大斋戒期间斋戒（从“圣灰日”到“复活节”前四十天，译者注）。他们在这一段时间仿效耶稣（先知 撒）斋戒。公元四世纪，在复活节或圣周以前他们斋戒36天。公元七世纪，许多地方把斋戒的时间调整为四十天[4]。在《新约》中有记载说耶稣象摩西一样曾封斋四十天：

“??????????????”???????4?2?

“?????????????????????”???????4?2?

《古兰经》中安拉也提到先前的民族都曾斋戒：

“??”??????2?183?

二、斋戒是所有行为中最可贵的行为

许多宗教把斋戒当做赎罪的过程，但伊斯兰认为斋戒是近主的功修，如同在上面的《古兰经》文中提到的那样“以便你们敬畏”，这是因为敬畏安拉是走上正道的前提。伊斯兰认为斋戒本身就是巨大的考验，因此先知穆罕默德这样评价斋戒，一点也不足为奇：

“安拉的使者啊，请你给我指示一件善功，我因它而蒙受安拉的赐福。”使者说：“你斋戒吧，因为各种善功没有能够与它媲美的。”（《奈萨仪圣训集》）

象人类分层次一样，斋戒也呈现出多层次、不同水平的状况。斋戒涉及人生活中的许多方面，与人的举意密切相关。

下面是斋戒的几个层次：

三、斋戒的层次

1、仪式层面（基本层次）

为了明确何谓斋戒，伊斯兰规定了斋戒的基本要求，那就是在斋月29天或30天的日子里，每天从黎明到日落不吃不喝，戒绝房事。这是斋戒的最低层次，这些规定是封斋者必须遵守的基本规定。这一层次的斋戒没有考虑斋戒的精神意义。如果封斋的人想要使自己心灵得以净化，精神得以升华，还需要使自己的斋戒更上一层楼，仅仅凭遵守前面提到的基本规定，封斋者是不会有精神方面的收获的，他们只是勉强屈从于安拉的法律而已。这样的斋戒自然起不到罚赎罪过的作用。

2、物质层面

如果封斋者按照使者的斋戒方式进行斋戒，那么他就会体验到饥饿之苦。使者封斋时，食不过饱，开斋时，也食不过饱，他不喜欢吃得过饱。先知说：

“??”????·???????

安拉的使者习惯用新鲜的椰枣或干枣开斋，在昏礼之前还饮一杯水。

封斋者在这一层次的斋戒中，可以体验到饥饿之苦，从而培养他对世界各地遭受饥饿之苦人的同情怜悯之心。

3、利益层面

斋戒对身体产生影响，大脑中传递信息刺激感觉的化学元素可通过斋戒被激活，这些元素称之为神经传输元素。斋戒刺激大脑的中枢神经传输系统，这一系统与人的愉悦心理、亢奋精神有关，斋戒能导致更多“兴奋”元素的产生，使我们感觉“很好”，这一过程相当于身体锻炼（但不是身体的运动或工作）。有些专家指出，人可以通过斋戒全面改善身体的状况。斋戒期间封斋者既消耗体内的脂肪，也消耗沉淀于血管中的胆固醇（脂肪），这样斋戒者体能保持健康、减少患心脏病的危险。前文提到斋戒的“仪式层次”（初级）和“物质层次”（较高级）的区别是，如果一个封斋者在封斋时暴食暴饮，然后整日挨饿，接着在开斋时又暴食暴饮，那么，整整一个月他也许就根本体验不到饥饿的痛苦。因此，如果封斋者只做到基本层次的斋戒，而没有使之上升到更高的一层，那么，他的斋戒只是身体的受苦。对此安拉的使者说：

“??????????????????????????.....?”????·???????

Footnotes:

[1] 《新韦伯斯特20世纪英语大辞典》665页。

[2] saranam.com/印度百科全书。

[3] 《世界宗教词典》817页。

[4] 《世界宗教词典》425页。

本文网址:

https://www.islamreligion.com/cn/articles/639

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