

# 斋戒的七个裨益

## سبع فوائد للصيام

<اللغة الصينية>

٧٠ ٧٠

编审：伊斯兰之家中文小组

مراجعة: فريق اللغة الصينية بموقع دار الإسلام

斋戒的七个裨益



伊斯兰教的斋戒与它的其他四种功修一样，不单纯是一种宗教仪式，对于举行这些仪式所产生的效果，能给个人和社会留下极其深远的影响。现在仅将其中的斋戒这一功修的裨益，分成七个方面来谈谈。

### 第一. 斋戒可以增进身体的健康。

因为斋戒具有体育的内容，它可以把身体内部的一切湿气排除，使沉淀物质消失。伊斯兰教的伟大哲学家和名医伊本·西奈（阿维森纳）早在若干世纪前就说过：“体内的湿气和沉淀物质是由食物产生的，它们在体内集中过多，便导致许多病因潜伏下来。”现代医学科学才开始不断地揭示出食物中某些成分给人带来疾病甚至致命的事实，并提出了预防和治疗的方法。而饮食的节制和定时定量是被普遍地认为有预防和治疗疾病，增进身体健康的积极作用。而伊斯兰教的斋戒就有节制饮食，定时定量的性质。然而有那么一些现象主义者说道：“伊斯兰教的斋戒已经削弱了人们的身体而使之无精打采，怎么还谈得上健康？健康嘛，应该有力量才是！”我们说：“斋戒造成人体有点衰弱，那是暂时的，必然现象，其结果还是要使身体坚强和发展。大家难道没有发现或注意：植物在停止一度时间的水分而产生凋谢、枯萎的现象吗？可是这时，植物



因缺水分而从土壤里所获得的其他养料，要比它在正常情况下所获得的多得多。

植物经过这凋谢、枯萎以后，再灌溉它，那么其发展之速度就比经常灌溉的要快，这种原理称作“反作用”。生物体在活力方面是大同小异的。医学科学的实践证明：一个民族和地区如果发生严重旱灾时，受害最敏感而首当其冲的就是那些平时耽于逸乐、饱食终日、养尊处优的悠闲阶级的人们，因为人们的肠胃已经一向惯于饱和的湿润和多脂，因此旱灾往往造成他们伤亡较多。至于素来惯于艰苦朴实、粗茶淡饭的人们，在旱灾中都能挣扎生存，不致于丧命。因此，终年沉湎于奢华生活，丰衣足食、山珍海味、油灌满肠的人们更需要斋戒的清理、锻炼来改善自己的体质！

**第二. 斋戒可以节制各种欲望和嗜好，不致超过法度，形成犯罪。**

人们的欲望和嗜好是多方面的，如果不加约束而任其过度泛滥，必然就形成纵欲为恶，廉洁、纯正之泯灭。廉洁、纯正是各种美德的基础，基础既毁，那么，诸如知耻、柔和、忍耐、慷慨、自重、知足、谦让、温良、整洁、沉着、虔诚、忠实……等美德也就无所寄托。因为性灵上



的素质紊乱了，身体上的气质也就随之而紊乱；纵欲是一切疾病的根源，这是医生们一致的看法。根据这一精神，

至圣曾经说过：

“当莱麦丹月一跨入的时候，乐园里的各道门都被敞开着；火狱的各道门都被关闭起来；一切魔鬼都被镣铐禁锢。有一个号召者召唤道：寻找福利的人啊！快来吧！追求邪恶的人啊！应该适可而止了！”

乐园的大门，就是各种美德和善功，它们在斋月里的作用最广泛最显著；火狱的门是恶德和罪恶。但是它们的影响可以用真正的斋戒来消除，这是无可否认的。

反对者可能会说：“斋戒期间，人的情欲如果被削弱了，那么，根据你们在前面讲的‘反作用’的原理，在过了斋月以后，情欲不是更加旺盛了吗？既然如此，斋戒反而有害身体。”

我们的答复是：情欲的灭亡和长期受到抑制都是有害于身体和精神，伊斯兰教制定斋戒和其他善功，目的是在于利人，使其两世幸福、康乐。而斋戒的要求是要身体消瘦，正如使难以驾驭的战马消瘦一样，以便人们好控制、驯服它；斋戒使人们在一定的时间内放弃各种非法的欲望和嗜好，养成人们在精神与物质的爱好、利益面前，有能



取不取，舍而不惜的情操，不致于见利忘义或利令智昏。

此外，除了斋戒作为节制欲望为主要手段以外，还可以通过天课、施济、礼拜等经常性的善功作辅助训练，所以人们的情欲和偏爱就不存在太过与不及两种极端的情况，“反作用”也不会产生。阿拉伯人在训练战马使之消瘦而驯服的时间往往是四十天。伊斯兰教以斋戒训练、陶冶教徒性灵的时间以一个月为天职，这就是莱麦丹月，此月以外的斋戒，或为“圣行”或属“副功”出于自愿。对于自知本性顽劣、刚愎自用的人则更需要较多一些时日的斋戒，以便使自己锻炼成为以理智主宰感情的人，不致于象牲畜一样被情欲所控制、驱使。但是，人们不能够制约自己的情欲和不良嗜好的话，那么，这种人生要比牲畜不幸多了。因为造物主使各种低等动物在获取自己的各方面欲望上有适可而止的本能，所以它们在吃、饮、交尾方面是自然需要；当这些生理需要一旦达其目的，它便满足了，决不会让自身再去承担过度的重担而想方设法点燃欲念的烈火，享受超生理需要的欲望。真主创造人类为高级动物，用思想与自然界作斗争，根据个人思维的正确与谬误，知识的宽广与狭隘，在趋利避害上就有各种不同的情况，难道读者没有发现过：大多数人遭受病害甚至还没有到达真主



所预定的寿终正寝之前就夭折，主要原因就是暴食暴饮、狂吃烂喝、房事过度；而牲畜在这方面尚能自制，没有这些现象，除了外来的原因如失去食物、太冷、酷热使它们致病、死亡以外，牲畜寿限的结束都往往在享尽了健康过程后发生的。因此，人类的幸福有待于正确的健康教育，以及用教养的指导去实现，而完美的教育、教养只有寓于伊斯兰教教律里。如果弃拒这种教律的教育、教养，那么，人们确实比低等动物还不幸。真主曾经谴责那些不使用

自己的知识媒介的愚昧无知的人说：

“我为火狱创造了许多人类和精灵，他们有心而不用来明理，有眼而不用来观察，有耳不用来倾听。这些人等于牲畜，甚至比（牲畜）还迷误，这些人是真正的混蛋。”又说：“你未曾看见那种以私欲为自己的主宰的人吗？你难道信赖他吗？或者你以为他们大多数人为听话，会觉悟吗？他们只是象些牲畜，甚至更迷误多了！”

伊斯兰教的任务是要人们求得两世幸福。现世的不幸往往预示着未来的不幸。但是现世的幸福，如果不坚持伊斯兰教的原则和教训，不一定意味着来世的幸福。

**第三. 斋戒可以使人认识恩惠的价值。**



人们常年地处在真主的各种恩惠之中，往往不知道、不感谢。正如中国文豪苏东坡所说的“不识庐山真面目，只缘身在此山中”例如：不生病，不懂得健康的可贵；不坐监不能体会自由的价值，不到年迈不会珍惜青春的年华。所以对任何事物的实质，只有通过失去对立的一面，才能真正达到深刻、全面的认识。斋戒期间为了失去自由自在的享受，忍饥挨饿，自然就会回忆饱暖的恩惠，从而激发了人们对真主感恩图报的意念。

#### **第四. 斋戒可以培养人们忍苦耐劳的精神。**

很多养尊处优、娇生惯养的人，如果骤然碰到一种愤怒之事，他的心思就要混乱而受到不安的折磨，失去了理性、烦躁、焦急给他带来极大的痛苦，据说有一个纨绔子弟一向养着一只十分钟爱的鸟儿，有一夜，他不慎把鸟笼放在水池边，一只猫儿来到笼子旁边为了捕捉笼中之鸟儿而没办法，结果把鸟笼推到水池里去了。清晨，这纨绔子弟发现自己心爱的鸟儿已经淹死，太悔恨自己的疏忽，便啼啼哭哭，将两手不断地在膝盖骨上拍打，结果双膝患了神经病，不能自如，经过医治多年虽然可以行走而终未痊愈。这就是平时缺乏涵养，缺乏忍辱负重，任劳任怨的锻炼。真正的斋戒是需要高度的忍耐和涵养才能坚持到底，





胜任愉快。所以圣训说：“斋戒是忍耐的一半。”斋戒方面修养有素的穆斯林不但能任劳任怨，而且临危不惧，骤然不惊，任何突如其来的遭遇，能够沉着应付，这就是忍耐的品质，斋戒迫使人们去培养忍耐的内容是多方面的，其中最大的忍耐是能控制食欲和性欲两方面，必须付出极

大的耐性和毅力。所以使者穆罕默德说：

“斋戒是一个盾牌，如果你们任何人在斋戒时，言语不要下流，行为不可鲁莽。一旦有人要和他战斗或者吵架的话，他应该申明：我是斋戒者，我是斋戒者。”

使者穆罕默德把斋戒作为对挑衅者的回答，表明斋戒能起到御敌自卫的作用。使者穆罕默德在谈到婚姻问题也提到斋戒。他说：“你们当中，谁够结婚了，让他结婚吧！因为结了婚最能使眼睛（对色情事物）视而不见，最能保护贞操。不能结婚的，让他谨守斋戒，因为斋戒（在防止色情方面）是一把匕首。”可见真正有益的斋戒是以钢铁的意志和坚忍不拔的精神杜绝一切有损于斋戒的思想、

言行，使斋戒者守正不偏，坐怀不乱。

**第五. 斋戒这一制度把贫富、贵贱在丧失愉快和恩惠的需要方面处于一律平等的地位。**





“平等”是各民族人民都在追求的一种理想，是古今一切伟人所致力于使它普及到全人类的一种人道主义的宗旨，伊斯兰教的斋戒、礼拜、朝觐所包含的内容和仪式已经具备这种意义，不论是帝王将相、军政要员，或者是贩夫走卒、贫民布衣，在履行这些宗教义务时，不得有任何区别。这样，就能使富贵者受到警戒和自爱的教训，使贫困者获得慰藉与自重的启发。宗教上这种平等观念和事实，持久有恒，行之有素，自然也就会潜移默化，推广到社会生活的各个领域里，那么“四海之内皆兄弟”的理想可望实现。

#### 第六. 斋戒能使人产生恻隐心、同情感。

丰衣足食的人通过斋戒可以亲临其境地感受到饥寒交迫、嗷嗷待哺者的处境，从而培养他们怜贫、恤贫、济贫、敬贫的感情，一旦耳闻目睹可怜乞求者，不至于冷酷无情、一毛不拔。

#### 第七. 斋戒是伊斯兰教五功之一。

其中念功是心的功课，礼是身的功课；斋是性的功课；课是财的功课；朝是命的功课。心功没有时间、地点之分；身功每日五次；性功每年一次；而命功、财功要具备一定条件才能胜任，那么，作为一个穆斯林，一年一次作



性灵上的训练和功修，是表明自己对真主的命令，心悦诚服、拳拳服膺，因而斋戒是心灵纯洁、信仰忠贞的生动表现，否则，哪怕他口头上信主爱圣的言谈如何动听，而实际上不礼拜、不斋戒，只能说是“金玉其外，败絮其内”没有真实内容的一具躯壳。对主的命令、禁戒不敬畏，不奉行的人，难道对人的交往能存真心实意，可以信赖吗？所以能按教律要求坚持斋戒的人，是真信士伊玛尼（信仰）的流露，是穆斯林大众可以信任他的依据和保证。