

伊斯兰教斋戒制的意义

倪丽·阿米娜

《南洋商报》
(记版)
1995.2.5

今年的阳历二月即回历九月是伊斯兰教的斋月。在这个月里全世界所有能够自觉遵守教法的穆斯林，都将厉行斋戒。也就是我们常说的“把斋”。

斋戒是伊斯兰教法中的一项重要律例，同礼拜一样属于穆斯林必须厉行的天命之一。伊斯兰教所制定的斋月是回历每年的九月(Ramadan)，为期三十天；斋戒的期限是从每天的日出前至日落后，在此期间禁止饮食和性欲，从广义上讲就是制欲检行，抑恶扬善。

斋戒是一种古老的宗教功修和宗教制度。基督教、犹太教、佛教、古埃及人和中国古代的儒家等都有斋戒这项功修。斋戒几乎是人类自古至今奉行无违的常道和公认的宗教义务。在伊斯兰教中，真主明确的告谕：“信教的人们啊！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”。（《古兰经》2：183）伊斯兰教的斋戒是天职，它来源于真主，是天人合一的需要；所以厉行斋戒是穆斯林为主尽职的标志。

但是，伊斯兰教的斋戒是一种容易遵行的宗教制度，它不是一种强人所难的苦修。“真主要你们便利，不要你们困难”。（《古兰经》2：185）伊斯兰教法规定，在长途旅行中的人，孕妇、产后休养的妇女、喂哺婴儿的母亲以及正在行经的女子，都不应守斋戒，但过后必须按照所缺的天数还补。此外，年迈、体质虚弱、患病以致不能履行斋戒义务者，可免守斋戒，但是，他们应承担施舍食物的义务，以代替斋戒。未成年的儿童及神经不正常者，均不属守斋戒之列。

当今社会上有很多人，尤其是非穆斯林朋友，对穆斯林的斋戒不理解，甚至有的人把穆斯林的斋戒单纯的认为是一种不食、不饮、节制性欲的苦行，这种理解是不完全正确的。

真主命令穆斯林斋戒的完整概念，既包括了外部现象的一面，也包括内在精神的一面，是身体与心灵的共同义务。也就是说，它是对人的欲望适度节制，同时又是对人的违法和非理言行及意念的禁戒，并不仅仅是“不饮、不食而已”。圣人穆罕默德曾经说过：“斋戒非仅禁食制欲，也涉及耳、目、身、心。”“谁在言行中没有放弃荒唐虚伪的事，真主也不需要他放弃饮、食。”由此，也可以看出，穆斯林的斋戒不是把自己从世俗事物的牵扯中，完全连根拔起，逃避现实，摒弃自己做人所应尽的一切责任，从而投入到严酷的禁欲苦行之中进行自我折磨。

真主为穆斯林所规定的斋戒，有其深奥的哲理和目的，而不是对人的惩罚。这一斋戒制度，为的是培养人的敬畏真主之心，使人的理性能动的驾驭非理欲望的困扰，摆脱人性的各种不良嗜好，以巩固信仰的纯洁性，使人的思想灵魂超越其它生物，真正成为高尚的万物之灵。所以，斋戒决不是对人生的苛求，对健康的摧残，而它的真正目的是医治心灵的多种疾病，达到信仰坚强，意志真诚，不贪婪物质享受，不被多种色欲所诱惑，脱离低级趣味，从而达到道德高尚的精神境界，这就是真主所指示的“以便你们敬畏”的本意。

所有厉行斋戒的穆斯林，都是自觉自愿的把斋，没有人来做监视，不为沽名钓誉，只有真主察明一切。如此自动自发的遵守这一严格的制度，完全是出于对真主的信仰，顺从的敬畏。从另一个方面讲，穆斯林厉行斋戒对社会也有积极的影响，斋戒的本意就是戒止食色嗜欲，旨在使行为不端者悔过自新，改邪归正，使所有斋戒的人克制、忍耐、省察己躬、净化心灵。这也是伊斯兰教“劝人行善，禁人做恶”的原则体现，它起着调谐人际关系，规范道德言行，从而改善社会风尚的良好作用。

平等，是人类各民族都在不断追求的理想，是从古到今无数仁人志士为之终生奋斗的一种人道宗旨。而伊斯兰教的斋戒制度就富有平等这一伟大意义。伊斯兰教的斋戒把贫富不同、贵贱各异者处在一律平等的地位，无论是帝王将相、军政要员，或者是贩夫走卒、贫民布衣，在斋戒时，不得有任何区别，在真主的法律面前，人人平等。这样，不仅使富贵者受到警诫和自爱，贫贱者获得慰藉与自重的启发，同时也明显的表现出人与人之间在根本上是完全平等的，而且，这在促进人们之间兄弟般的团结起着重要的作用。伊斯兰教有关平等的观念和事实如果能行之有素的推广到整个社会的各个领域，那么“四海之内皆兄弟”的伟大理想是不难实现的。

启发人的恻隐之心和同情感，是伊斯兰教斋戒制度的最大作用之一。伊斯兰的斋戒使人亲身感受到贫穷饥饿的痛苦，以便培养人的扶弱的仁爱之心。但是，这是长久的，不是一时的，是对整个人类的，不是对那一个民族的，因为伊斯兰教是属于全人类的宗教。

直到今天，世界上还有无数的人们过着啼饥号寒的生活，而伊斯兰教要求穆斯林斋戒，就是意味着我们记住那些不幸的

人们，以自己的饥饿痛苦去体验他们的痛苦，以便树立帮助人类共同走向光明的决心。我们决不能因为有了今天丰衣足食的生活，就可以穷奢极欲，享乐腐化，忘记了过去，也忘记了那些饥寒交迫的同类；仅就这一点来讲，这种斋戒制度永远是有意义的。生活在幸福中的人们，有时也要唱一点悲歌，其道理就是如此。

从健康的角度去衡量，伊斯兰教的斋戒不会使身体受到伤害，而相反的是，这每年一个月的斋戒，可以消除人体血液中的脂肪物质，减低尿酸的抑制肠道中微生物有害的活动。医生也往往用斋戒的方法治疗多种疾病，而且也用斋戒的方法去预防更多的疾病。今天，随着医药科学的不断进步，人类知识的不断增加，伊斯兰教斋戒的科学性也变得日益明显了。有关这方面的问题，只有医学研究者才能更理解。当然，如果违背教法的饮食要求，早上把斋戒时不顾一切把胃囊填满，到晚上开斋时，又无视“空空如也”的肠胃能否承受，往往迫不急待地狼吞虎咽，暴食暴饮，这种做法，对身体自然有害的。

伊斯兰教的斋戒制度，不仅是一项宗教善功，也是意志锻炼、人格修养、思想教育的方法。它加强人对真主的顺从和敬畏，使人按照真主的意志去塑造做人的形象，既尽天道，又尽人道，这就是伊斯兰教斋戒制度的意义所在。

济贫