

斋月坐静

اعتكاف

<اللغة الصينية>



编审：伊斯兰之家中文小组
مراجعة: فريق اللغة الصينية بموقع دار الإسلام

 斋月坐静 

斋月坐静“伊提卡夫”是穆斯林在斋月期间的功修，在自己举意的数日内与世隔绝，男性在清真寺内，女子在家中，停止一切社会接触，把全部时间用于礼拜、诵读赞词、学习《古兰经》和静思。先知穆圣在麦地那时期，每逢斋月都将最后十天隐居在清真寺中坐静，因此伊斯兰教法把斋月坐静规定为“受叮咛的圣行”，是圣行中很高的品位。这个功修贵在举意，一旦举意坐静多少天，便成为必须完成的功课，连续履行，不得中断，因故中断者须还补。根据穆圣弟子的传述，先知穆圣曾经有一年，因故无法完成斋月中十天的坐静功修，第二年的斋月，他坐静达二十天。静坐期间，把斋照常，允许在清真寺大殿上饮食和睡觉，上厕所和净身可以离开坐静处，走出大殿的片刻不得与人说闲话。说闲话和离开的时间超过一个时辰，当天坐静功课失效。

《古兰经》说：“他们信道，他们的心境因记忆真主而安静，真的，一切心境因记忆真主而安静。”(13：28) 斋月坐静的意义就在于此，坐静的主要功修内容是通过礼拜、

赞词、诵读《古兰经》和深思的方式记忆真主，真诚敬意地持修，获得真主恩赐的心中宁静，使心灵进入无私无欲的高境界，领悟真理，接近真主。当今世界，一切行动讲究快速效益，而且信息如潮涌，带来的烦恼和忧愁也增多，不论忙于公务，或私营企业，或求学、治家、服务社会，难得片刻平静。生活如战场，人人都在沉重的精神压力中，逃脱无门，求静无所。西方式的工业社会，商人们见大家都在烦恼和忧虑中挣扎，便发明了许多“休闲”的出路，例如酗酒、赌博、迪斯科舞厅、按摩洗足，引导无所适从的工业奴隶们寻求刺激和发泄，摆脱紧张劳动和人际关系的精神苦恼。根据伊斯兰的思想，这些活动都是魔鬼的行为，虽然可以获得一时刺激，或某些浮浅的好处，但对身心健康是严重伤害，对社会造成破坏，使心灵更加自私、黑暗、奸狡、狠毒。先知穆圣说：“这个世界是信道者的牢狱，只是不信道者的天堂。”

斋月是穆斯林身体和精神并进功修的尊贵的一个月，紧张劳动一年，抽出一个月时间守斋戒，日常生活和工作照常进行，再从中抽出部份时间，以坐静的方式调养自己的身心健康，真诚敬畏真主，净化心灵，祈求真主恩赐宁静、安适和领悟。坐静期间，静居清真寺大殿的一角(中国

西北穆斯林一般在大殿上用帷幕或屏风隔出一个小空间)，形式上逃离了尘世之慢，把自己封闭起来，实际上是逃出了世事的精神牢笼，思想获得解放和飞跃，因为坐静的各种功修是把一颗纯净的心灵引向超越天地的至大真主，祈求真主饶恕一切过错，构想天堂乐土里的美妙世界，神静思沉，心中亮堂，捕捉那最美的一念，凝聚成一生中最光亮的一刻。认真守斋戒，在最后的十天中，使灵性上升到最高境界，感受精神的难言之美，获得斋月无数倍的收益：头脑清醒，精神愉快，身体健康，信仰升华，经过这样一年一度的自觉改造，人的品性更高尚，为社会服务更加精益求精全心全意。

如今我们在许多地方清真寺所看到的现象，令理智者悲伤流泪。那里只有老态龙钟的耄耋翁妪，清真寺如同老人院，日常结伙礼拜的老人们，经常为殿友送终，感慨万千，因为自己也是等死的一族，可见穆斯林社会对伊斯兰精义的误解。有不少青壮年的穆斯林，有人问他们为什么不把斋不礼拜，他们的回答是，“啊呀！太忙了！没有时间。托靠主，等老了，再找时间礼拜把斋吧。”这是错误的想法，首先在伊斯兰的任何教义中没有根据，没有一本经典说，礼拜把斋是闲人消磨时间的办法。此外，谁保

证你准能“等老了，找时间”的幸运？如果等不到工作和家务全都清闲的那天，真主派来天使召魂，岂不是死在没有一点功修的罪过中吗！

如前面一段的解释，礼拜把斋应当是在生活忙碌中不忘时刻纪念真主的必要功修，即使很忙，也有可能把真主恩赐你的时间腾出百分之四(一个小时)，用来奉还给真主，既是身心的调节，精力充电，又是精神的修炼，提高自己的心性和品级。那么，那些整天忙碌于工作或生意而不礼拜把斋的人选择怎样的休闲和消遣方式呢？

他们无非是模仿一些庸俗的娱乐。俗话说“勤有功，戏无益”，这些商业性质的娱乐和消遣，都有不健康的内容，对信仰、道德和人性有极大的腐蚀性，接受魔鬼的引诱。《古兰经》说：“一切人都在亏折之中，惟信道而且行善者，并以真理相劝，以坚忍相勉的人则不然。”(103：2-3)

尊贵的斋月，对真诚的穆斯林是十分珍贵的时间，从中规划你能腾出的几天时间，到清真寺(或女子在家里)坐静，能获得意想不到的受益。那里如同一所美丽的花园，只有进入其间，才能心旷神怡地在山明水秀之间领略与天地对话的乐趣，胜过我们能想象的任何娱乐和消遣。在坐

静中的人，每时每刻都在功修“伊巴代提”中度过，包括在大殿上睡眠和做梦的时间，我们的心最接近真主，感觉到我们的脚步已经站在了天堂乐土的门坎外，闻到了从天堂里散发出来的香气。先知穆圣说：“真主说：‘敬我者接近我一臂的距离，我靠近他两臂；敬我者向我漫步走来，我向他快步跑去迎接。’”在清真寺里朝真殿上坐静的那几日，一切恶魔都无法靠近你的身边，那里是世界上躲避邪恶和敌人最安全的地方，因为你用坚信真主的诚意建筑了保护自己的城堡和铠甲。

