

斋戒的七个层面

سبعة مستويات من الصوم

<اللغة الصينية>



编审：伊斯兰之家中文小组

مراجعة: فريق اللغة الصينية بموقع دار الإسلام

斋戒的七个层面

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“upavaasa”，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：“摩西在耶和华那里四十昼夜，也不吃饭也不喝水。耶和华将这约的话，就是十条诫，写在两块版上。”（《旧约·出埃及记》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（先知尔撒）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：“他禁食四十昼夜，后来就饿了。”（《马太福音》4：2）

“那些日子没有吃什么。日子满了，他就饿了。”（《路加福音》4：2）

《古兰经》中安拉也提到先前的民族都曾斋戒：“信道的人们啊！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）

斋戒是所有行为中最可贵的行为。

许多宗教把斋戒当作赎罪的过程，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》）

像人类分层次一样，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。

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：“最差劲的容器莫过于填满食物的胃。一个人吃一点能使自己的脊梁直起来的食物就足够了。假若一个人吃东西的欲望不可战胜，那么让他用胃的三分之一盛吃的，三分之一盛喝的，另外三分之一留给胃用来呼吸。”（《伊本·马哲圣训集》）

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：“许多封斋的人实际上并没有封斋，只是白受饥饿之苦……。”（《伊本·马哲圣训集》）

4、抑欲层面

斋戒可以抑制性本能或性欲。

现代媒体大肆鼓吹性开放，传播一些色情影视以达到其不可告人的目的——破坏伦理、推销这类的“性”产品。

在这样一个花花世界，控制欲望确是一件很难的事情。尤其是风华正茂的青年人。斋戒可以降低人的性欲望，因为封斋者在斋戒时必须刻意回避任何引起欲望的刺激因素，以保持自己斋戒的纯洁性。因此安拉的使者说：“年轻人们啊！你们中间有能力结婚的人应该结婚，因为结婚能使其降低视线，保守贞洁。至于无能力结婚者则应当斋戒，斋戒确是他的保护牌。”（《布哈里圣训实录》）

有较强克制力的人通过自身的努力抑制自己的性欲是有可能的，但封斋者籍斋戒的力量更易于克制自己的欲望，而不至于放纵欲望，犯下种种罪过。

5、情感层面

在人的大脑与灵魂深处往往有一些消极的情绪，斋戒可以防止人的情绪任意暴发。例如给人危害最大的消极情绪是愤怒，而斋戒有助于人控制这一情绪。对此安拉的使者说：“斋戒是一面盾牌，你们在封斋期间，既不可胡言乱语，又不可放荡无羁，遇人辱骂或殴打就说：‘我是封斋的人啊！’”（《布哈里圣训实录》）

因此不管有什么样的消极情绪挑战封斋者，封斋者总能回避之。他必须远离低级下流的谈话、引起争辩从而引起仇恨的争论。如果人们之间一旦产生争执，封斋者即使自己在理，也应该主动避免争论，以保护自己的斋戒不被争论中激起的愤怒所破坏。

同样，封斋者在斋戒期间嫉妒性也随之减少，因为每一个封斋者都有克制欲望的目的，从这一目的上看去，谁也不落后于谁。

6、心理层面

从心理层面讲，斋戒能帮助封斋者控制邪恶的念头，从某种程度上锻炼他的意志，帮助他克服诸如吝啬、贪婪等恶习。

安拉的使者说：“谁只戒绝饮食，而没有戒绝谎言和恶事，在安拉阙前，谁的斋戒是没有凭据的。”（《布哈里圣训实录》）

在这个人们惯于追求瞬间欢乐的时代，所有事物都被用来满足人们即时的各种需求和欲望。

抑制这些欲望是一种十分重要的技能。

而忍耐是抑制欲望最重要的武器之一。

封斋者通斋戒所培养和锻炼的基本品性、基本技能就是忍耐，忍耐又能使他获益终生。

从心理学的角度看，在某种程度上人能够远离世俗的各种物欲享受，是一件好事，对人不无裨益。

当然，追求和享受美好的生活也不是什么错误。人们就应该希望这样的生活，对于人来说最重要的是，他能使自己脱离纯粹的物欲享受，不要把物质看成生活中最重要的部分，斋戒给人这样一个机会，摆脱现代生活中某些人们所倾向的物质享受，使自己有时间省察。对于许多人而言，美食只能提供一点物质上的舒适，精神上的欢愉。而封斋者通过斋戒，暂时摆脱美食，使自己获得心理上的教益，并从很大程度上明白，人应该做什么事，不应该做什么事。

7、精神层面

在这一层面上，封斋的人只为追求安拉的喜悦而封斋，这是最高等级、最高水平的斋戒。

为实现这一层面的斋戒，安拉的使者每天更新封斋的举意。他还教导我们说：

“谁在黎明前没有专心致志地举意封斋，谁的斋戒是无效的。”（《艾布达乌德圣训集》）

每天更新举意有利于巩固信仰、清洁心灵、加强虔诚的程度。

只有动机虔诚的斋戒才有消减罪过的功能。

对此安拉的使者说：“谁有信心而求赏地封赖买丹月的斋，谁便得到安拉的饶恕，一切过失，既往不咎。”

（《布哈里圣训实录》、《穆斯林圣训集》）他还说：“斋月自始至终都是罚赎罪行的时间。”虔诚的斋戒使人更加接近安拉，从而获得特殊的报酬。安拉的使者告诉我们：天堂有一道门叫“饱饮门”，专为封斋者打开。他说：“当赖买丹月来到时，天堂的门开了……”（《布哈里圣训实录》）“天堂里有一道门，名叫饱饮门，到了后世，别人都不能进去，只有封斋的人能进……”（《布哈里圣训实录》、《穆斯林圣训集》）。

在斋戒中，人与安拉之间的联系是最直接的，因为从表明上，我们无法判断谁是封斋的人，谁不是封斋的人，所以斋戒有密切主仆关系的功效。安拉通过使者之口说：“人类的各种功课，都归他们私人而有，只有斋戒例外，

戒斋惟归我所有，我因斋戒而酬报人。”（《穆斯林圣训集》）。

这一层面的斋戒，实际上已经包含了斋戒的上述几个层次，这种斋戒出自人的内心，在一个人回归信仰、强化信仰、从根本上改变个性与品格方面，会起到积极作用。这是斋戒者为安拉而封斋的最珍贵的回报。

当下一个月的新月出现时，斋月就结束了，人们用各种喜庆活动来庆祝开斋节，而此时最重要的第一个活动是出“开斋捐”，即有能力的穆斯林拿出一点粮食给穷人，帮助他们过节。

第二个重要活动是人们淋浴净身后，穿上节日的盛装到清真寺或专设的广场举行会礼，之后宴请邻里、走亲访友。

一年之中除了斋月外，还可以在另外一些日子封斋。

伊斯兰教律鼓励穆斯林在斋月之后的十月（Shawwal）封六天斋；在每周的星期一和星期四封斋；在伊历元月的初九、初十日或初十、十一日封斋（伊历元月的第十日叫“阿舒拉日”（Ashurah），是犹太人的“赎罪日”，伊斯兰要求穆斯林若想在該日封斋，就应该

与犹太人作出区别，所以除了该日封斋外，也要求在该日前一天或后一天也封斋。)

伊斯兰鼓励斋戒，但严厉谴责长年斋戒，犹如它谴责所谓的修道生活、独身等。

教律禁止在两个节日开斋节和宰牲节以及宰牲节之后晒肉的三日等日子封斋。

注释：

[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。

