奉普慈特慈的真主之名

伊斯兰教是世界性的宗教，占世界人口四分之一的人信仰它。它的教理教义博大精深，意理深远；概而论之，它有五功即：念，礼，斋，课，朝。念，是向世界人类的总宣言，它让人们认识并信仰天地万物有一位独一无二的创造者，把人类从人欲横流，崇拜多神的思想禁锢中解放出来。礼，是对这位至高无上的主宰的顶礼膜拜，以感谢主宰的原造之恩，做好大地的主人翁，代替真主治理世界，为人类大众服务从而为真主服务。斋戒，它的作用在于启发人们的恻隐之心，陶冶人们的情操，养成时刻惧怕真主的优良风尚，做一个奉公守法的合格公民。课，能纯洁人们的身心和财物，取之于富有者，用之于贫乏者，人尽所能，物尽其长，以缩小贫富之间的差别，解除疾妒怀恨的隐患，促进社会的安定团结，只要人间还存在着差异，就需要有课。朝，是一种超越民族，阶级，国度的世界性的大集会。通过这种聚会，互相了解，互相学习，互相勉励，互相促进，加强团结，增进友爱，彼此平等，天下一家，世界大同。

斋戒是伊斯兰教的五功之一。是伊斯兰在道德上和精神上的一项独具特色的法定制度。《古兰经》指出："有正信的人们啊！斋戒已成为你们的定制，犹如他曾为前人作为定制那样，以便你们畏主守法。"[[2：183]]

伊斯兰教规定，每个信仰伊斯兰教且理智健全的穆斯林，每年应在伊历九月"来麦丹"月封一个月的斋。斋戒期间，每天从黎明前夕到太阳沉没这段时间内戒除吃饮和性生活，戒除一切非礼的言行和邪念。穆斯林只所以能自觉地，严格地遵守这项规定，完全出于对真主信仰和敬畏；并以这种方式来表白只有真主的法律才是至高无上的。

通过这一个月斋戒的艰苦磨练，可以养成高度的责任感和坚忍不拔的精神，从而使我们对伊斯兰的信仰更加坚定。

斋月中诸恶隐退，诸善齐出，到处充满了诚实，友爱和详和的气氛。在伊斯兰精神的召唤下，全世界的穆斯林，不分男女，不分肤色，不分国籍，不分帝王将相和庶民百姓，在同一段时间内怀着共同的心愿，朝着同一目标，以同样的方式，一起谨守着一份相同的责任。

斋戒可以引导人们理解"爱"的真谛，激励人们的创发意识和萧洒乐观的人生观，给人灌输一种对真主恭顺的诚实德性，培养一种警觉和完美的良心。透过斋戒可以使人们产生恻隐之心。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，爱贫的感情。一旦耳闻目睹可怜的乞求者，不致于冷酷无情，一毛不拔。斋戒可以培养人们吃苦耐劳的精神，很多养尊处优，骄生贯养的人，如果骤

然碰到一种艰苦环境，他们就会难以忍受。斋戒者则不然，由于他经历过斋戒的艰苦磨练，对于这种恶劣的环境自然会处之泰然。

总之，穆斯林通过斋戒的洗礼，拓宽了视野，开扩了胸怀，净化了心灵，构筑了爱真主，爱正教，爱世界，爱人人的思想情感和高尚情操。

穆斯林在完成了一个月的斋戒之后，迎来了普天同庆的伊斯兰的盛大节日——开斋节。在那天，全世界的穆斯林个个精神振奋，意气风发，带着斋的安详，斋的奋进，斋的启迪，以最整洁，最清新的仪容，最佳的神态，走向清真寺，走向会礼场所，参加会礼。人们整装洁沐，萧洒端详；春风满面，笑逐颜开；互赠礼品，相互道安；人群熙嚷，热闹非凡；整个伊斯兰世界呈现出一派欣欣向荣的景象；在穆斯林聚居区，形成了一片欢乐的海洋。

在这喜庆的日子里，穆斯林兄弟姐妹们，既总结表述往日斋戒的喜功，又显示了穆斯林团结一致的特征，体现了穆斯林精神上和道德上的高尚品质。大家都欢欣鼓舞地聚集在一起，为了感谢真主赐于人们的恩典，凭着伊斯兰的博爱精神，富裕的穆斯林拿出自己心爱的财物——开斋捐，让那些生活无着的贫困者也能和自己一样度过一个安乐详和的节日，获得一份节日的温暖。这正是天下穆民是一家的具体表现。

随着清真寺教长的一声大赞，将穆斯林大众引向伟大真主的御前。顿时，万籁俱静，人们沉浸在敬拜真主快乐中；不分老幼，不分种族国别，不分职务高低，在同一时间内，用着同一的语言，同一的仪式，同一个目的，这种庄严的，肃穆的，世界性的生活方式是多么空前绝后啊！

斋戒对人体的裨益

斋戒制度并非伊斯兰教首创，正如古兰经所说："有正信的人啊！斋戒已成为你们的定制，犹如他曾在你们的前人上作为定制一样，以便你们畏主守法。"因此，前代的各宗教都有斋戒的习惯。至于斋戒对人类的裨益，只有身临其境者才能真正感受到它的精神和物质的效用；才能真正体会到它内在的无穷乐趣。然而，随着人类社会的不断发展和进步，斋戒的裨益和效用则愈来愈明显，现我们仅将斋戒对人体的部分裨益介绍如下。

斋戒可以治疗以下各种病症：

(一)慢性肠炎兼蛋白质和淀粉质的发酵。在这种情形下，斋戒很有效；两餐间隔很久，且不饮水。病人可根据发酵的程度，而采取适当的营养品。这种方法是清肠最有效 的方法。

(二) 肥胖病。此病因多吃少动而产生。最有效的治疗方法就是斋戒。早晨封斋时宜多饮少食，晚上开斋时，仍要节制饮食，切忌暴食暴饮。

(三) 血压过高。养尊处优，喜怒无常的人

，往往患高血压症，斋戒对治疗这种病有特效。尤其是病人的体重与正常时的体重有明显增加时，斋戒更能充分发挥它的效用。

(四)糖尿病。此病的普遍性与血压过高相仿。初患此病时，大都体重增加，对于此病的有效治疗方法便是斋戒。因为脂肪质减少，则糖份也随之减少；此病轻微时，饭后五小时，血液中的糖份降到自然的程度以下；饭后十小时，下降的程度则会更多。对于此病的治疗方法，是一面斋戒一面注意营养品。在发现胰岛素[岛精Lnsulin]以前，除斋戒外，无有治疗糖尿病的特效方法。在发现胰岛素以后，斋戒仍可作为治疗糖尿的有效方法之一。尤其是在病人的体重明显增加时更为有效。

(五)剧烈的慢性肾脏炎,且带有泄漏与肿胀

(六)心脏病带肿胀

(七)慢性关节炎，尤其是肥胖病人。四十岁以上的妇女们，患这种病的较多。有许多病人服约，打针，电疗等现代医疗方法治疗很长一段时间后，所得的效果反不如仅仅斋戒一个月所得的效果好。

上述的各种疾病，都是逐渐发生的，由什么时候开始，不能断定，病人和医生都不知道何时患起，因为医学还没有达到认识上述各病的病因及其程度，然而以斋戒的方法加以预防尤为妥当。在病症未发现以前，预防则十分有效。据医学方面的专家统计，胖人最易患糖尿病，高血压和

慢性关节炎等症。瘦人患这种病的则相对较少。人寿保险公司担保人的寿险时，人愈胖则公司所附加的条件愈多，便是这个道理。伊斯兰教命令每年斋戒一次，对于预防这些疾病卓有成效。

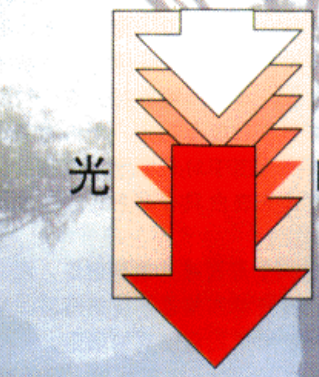
人类的物质生活水平愈提高，则此类疾病愈普遍；中国便是很好的例证。过去的中国人患此类疾病的人很少；而现在这类病人则随处可见，而且患此类病的人大都是物质生活水平较高的家庭，而穷困地区的人患此类病的人，则寥若晨星。

伊斯兰教重视斋戒，甚于以前的各宗教；且有严格的规定和适当的方法。这是因为伊斯兰教是道集大成的正教；《古兰经》一部历万世而不衰的真经。科学越进步，人类社会越文明，越能显示出《古兰经》所创造的非凡奇迹。

(上文由北大东语系马坚教授提供)

欢 迎

光 临

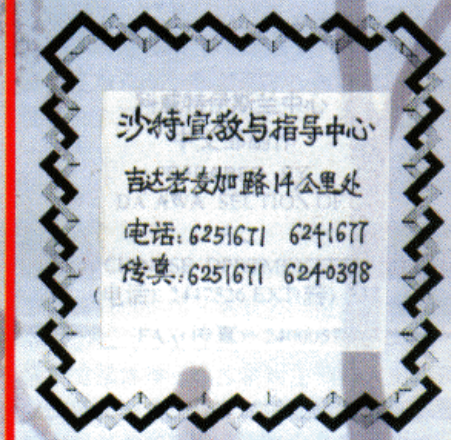


沙特宣教与指导中心

吉达麦加路14公里处

电话：6251671 6241677

传真：6251671 6240398



لجنة التعريف بالإسلام

Islam Presentation Committee

الكويت ـ ص.ب: 1613 الصفاة 13017 ـ هاتف: ٢٤٤٧٥٢٦ ـ فاكس: ٢٤٠٠٠٥٧

Kuwait - P.O. Box: 1613 Safat 13017 - Tel.: 244-7526 - Fax: 2400057

إحدى الأركان الخمس في الإسلام

الصيام

漫话伊斯兰的五功之一

—斋戒制度

لجنة التعريف بالإسلام

Islam Presentation Committee