



斋月：是美食的盛宴还是功修的盛典？

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَرْسَلَ رَسُولَهُ بِالْهُدَىٰ وَدِينِ الْحَقِّ لِيُظْهِرَهُ عَلَى الدِّينِ
كُلِّهِ وَلَوْ كَرِهَ الْمُشْرِكُونَ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ،
وَأَشْهَدُ أَنَّ سَيِّدَنَا مُحَمَّدًا عَبْدَهُ وَرَسُولَهُ، اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِكْ عَلَى
سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ وَمَنْ تَبِعَهُمْ بِإِحْسَانٍ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ.
أَمَّا بَعْدُ، فَيَا عِبَادَ اللَّهِ، اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ
مُسْلِمُونَ.

让我们大家一起坚定对安拉的虔诚敬意吧！服从安拉的一切命令，远离安拉所禁止的一切吧！我们期盼在今世与后世都能够得到安拉的饶恕。

安拉所怜悯的穆斯林兄弟姐妹们！

穆斯林在斋月时能够享受到的恩典其中之一就是等待开斋的时刻。清真寺、小礼拜殿、收音机里扩音器传出昏礼的宣礼是多么的美妙。难道不是吗？在忍受长达大约十四个小时的饥渴之后，穆斯林终于被允许开斋了。的确，据 Imam Muslim 传述，先知穆罕默德（愿主赐予平安）教导我们：

لِلصَّائِمِ فَرْحَتَانِ فَرْحَةٌ عِنْدَ فِطْرِهِ وَفَرْحَةٌ عِنْدَ لِقَاءِ رَبِّهِ.....

“斋戒者有两种欢乐，一种在开斋的时候，另一种在见主的时候。”

虽然这一段圣训描述道，开斋的时候是一件让人感到快乐的时刻，但是这并不意味着伊斯兰教允许穆斯林在开斋的饮食方面表现得过分。至高无尚的安拉在《古兰经》“高处”章，第 31 节里说道：

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

﴿٣١﴾ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

“阿丹的子孙啊！每逢礼拜，你们必须穿着服饰。你们应当吃，应当喝，但不要过分，真主确是不喜欢过分者的。”

而这样的事情恰恰就发生在我们身边。开斋的时刻被当作是报复白天忍受饥饿的战场。适可而止的品德被忘得一干二净，各种美味的糕点摆上桌，准备开斋食用。再加上现在这个时代，斋月集市上可以买到各种各样的食物和饮料。在挨饿的人眼里看来，所有的食物饮料都是那么诱人。我们的欲望和饥饿的肚子都似乎在呐喊：“这个我也要！那个我也要！”

据 Imam al-Tirmizi 和 Imam Ibnu Majah 传述，先知穆罕默德（愿主赐予平安）教导我们：

“人类所填满的器皿没有比胃更坏的。几口能直起腰的食物，阿丹的子孙就足够了。如果还必须多一点的话，那就三分之一填食物，三分之一装饮料，三分之一留下呼吸。”

安拉所怜悯的穆斯林兄弟姐妹们！

事实就是，斋月是履行功修的月份，不是大吃大喝的盛宴。与此同时，先知穆罕默德（愿主赐予平安）提倡人们在开斋的时候要适当地饮食。据 Imam Abu Daud 和 Imam Ahmad 传述，Anas bin Malik 叙述，有一则圣训教导我们：

كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُفْطِرُ عَلَى رُطَبَاتٍ قَبْلَ أَنْ يُصَلِّيَ

فَإِنْ لَمْ تَكُنْ رُطَبَاتٍ فَعَلَى تَمْرَاتٍ فَإِنْ لَمْ تَكُنْ حَسَا حَسَوَاتٍ مِنْ مَاءٍ

“先知（愿主赐予平安）在做礼拜之前，首先用鲜嫩的椰枣开斋；如果没有鲜嫩的椰枣，就吃几个干椰枣；如果没有干椰枣，就喝几口水。”

所以，我们这一个斋月就要控制饮食。我们要将精力放在功修方面，特别是斋月里拥有各种特别之处的最后十天。据 Imam Muslim 传述，圣妻 Aisyah 叙述，先知穆罕默德（愿主赐予平安）教导我们：

كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا دَخَلَ الْعَشْرُ أَحْيَا اللَّيْلَ،
وَأَيْقَظَ أَهْلَهُ، وَجَدَّ وَشَدَّ الْمِئْزَرَ.

“每当进入斋月的后十天，先知（愿主赐予平安）便远离房事，彻夜不眠，并喊醒他的家人。”

这一则圣训向我们描述了穆斯林不应该虚度斋月，不应该浪费履行功修的大好机会。再加上，盖德尔夜里忙着履行功修的人们被给予了许诺，以前的罪过通通都被饶恕。据 Imam al-Bukhari 和 Imam Muslim 传述，先知穆罕默德（愿主赐予平安）教导我们：

مَنْ قَامَ لَيْلَةَ الْقَدْرِ إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ

“谁在盖德尔夜虔诚地坚信回赐地礼了拜，他以前的罪过皆已被饶恕。”

安拉所怜悯的穆斯林兄弟姐妹们！

所以，让我们回归到斋戒的主要宗旨——让有信仰的人们栽培敬畏的品性以及控制自己的私欲。希望我们在这个尊贵的斋月能够得到安拉的饶恕，并且在后世能够得到乐园的嘉奖。

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَوَاتُ وَالْأَرْضُ

أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ



“你们当争先赶赴从你们的主发出的赦宥，和那与天地同宽的、已为敬畏者预备好的乐园。”

——《古兰经》“仪姆兰的家属”章，第133节

بَارَكَ اللَّهُ لِي وَلَكُمْ فِي الْقُرْآنِ الْعَظِيمِ، وَنَفَعَنِي وَإِيَّاكُمْ بِمَا فِيهِ مِنْ

آيَاتِ وَالذِّكْرِ الْحَكِيمِ، وَتَقَبَّلَ مِنِّي وَمِنْكُمْ تِلَاوَتَهُ، إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ

الْعَلِيمُ. أَقُولُ قَوْلِي هَذَا وَأَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ لِي وَلَكُمْ، وَلِسَائِرِ

الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ، وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ، فَاسْتَغْفِرُوهُ إِنَّهُ

هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ.