

齋戒屬於個人的虔敬拜主行為，穆斯林藉此虔祈安拉提升他們的敬畏之心。齋戒使人由專注俗務轉移到記念安拉。穆斯林在此月中專誠的強化他們與造物主之間的關係，這是一段靈性反省、禮拜和行善的時期。齋戒的意義在於培養自律、自制及慷慨助人的德操。



你想瞭解伊斯蘭嗎？
或對下列感興趣：

參訪清真寺？

索閱伊斯蘭知識？

加入我們的郵寄名單中？

歸信伊斯蘭？

歡迎與我們聯繫：

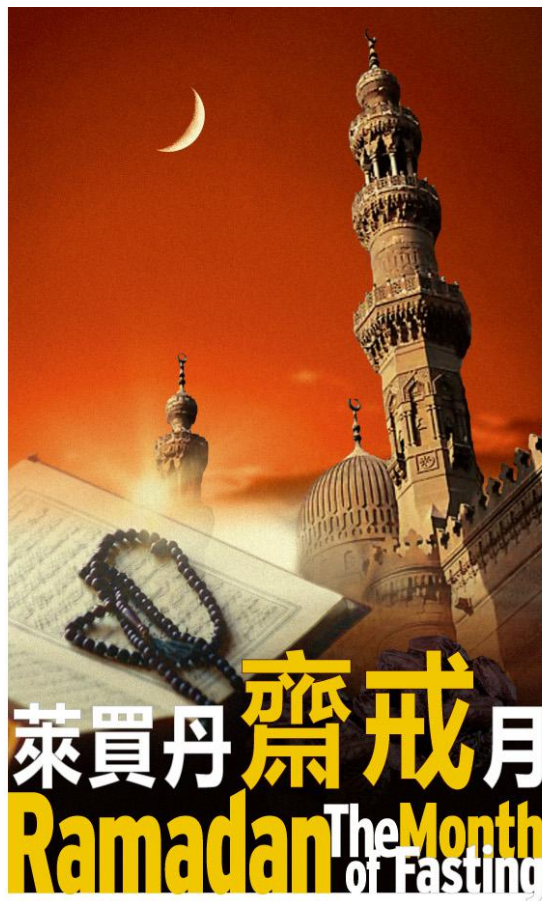
中國回教協會 (Chinese Muslim Association)

電話：+886-2-2392-7364

網址：www.cmainroc.org.tw

電郵：cma@cmainroc.org.tw

地址：台北市新生南路二段62號



美國ICNA機構
授權中國回教協會印製

本文亦由美國ICNA機構之「WhyIslam專案」以英文及
西班牙文於美國地區同步發行。(參閱網站：www.whyislam.org)

奉至仁至慈安拉之名

齋戒月是一段靈性反省、禮拜及行善的時期。
齋戒的意義在於培養自律、自制以及慷慨助人的德操。

萊買丹月是伊斯蘭曆(陰曆)的九月份，以見到新月作為此月的開始。所有成年且健康的穆斯林都有責任於此月中實行整月的齋戒。齋戒是一項順服造物主安拉的崇拜行為。從黎明到日落，穆斯林必須戒禁一切的吃喝及夫妻房事。除了這些有關身體方面的禁戒外，尚有靈性方面的禁戒，一切惡行如背談、說謊、猥褻等，也都在嚴禁之列。

安拉在《古蘭經》中諭示：「信道的人們啊！齋戒已成為你們的定制，猶如它曾為前人的定制一樣，以便你們敬畏。... 萊買丹月中，開始降示《古蘭經》，引導世人，昭示明證，以便遵循正道，分別真偽，故在此月中，你們應當齋戒...」(古蘭經 2:183, 185)

伊斯蘭是亞伯拉罕¹、摩西¹和耶穌¹宗教信仰的延續。因此，在猶太教和基督教信仰中都能找到齋戒的規定，實不足為奇。此外，其它的宗教也都命人齋戒，可見齋戒在精神上的益處為普世所肯定。

人類普遍相信經由齋戒可以增進自律以及接近造物主。齋戒為伊斯蘭信仰五大基柱之一，其它基柱尚包括：作證言、禮拜、施散天課及朝覲。這五大基柱是伊斯蘭信仰的基礎，這些功修有助於陶冶人性、提升善念，及趨近安拉。

齋戒時尤須注意思想和行為上的端正。穆罕默德聖人¹曾說：「(齋戒期間)若不能停止穢言惡行，他雖戒禁了飲食，卻不能蒙安拉接納。」穆聖¹又說：「齋戒不僅是禁戒飲食，更須避免穢言惡行。如果在齋戒時有人以無知的言語或舉動擾害你，你應對他說：「我在齋戒，我在齋戒。」

通常齋戒者在日出前進餐(稱為封齋飯)，然後待日落時再進另一餐(稱為開齋飯)。穆斯林一般都遵循穆聖¹的慣例，多以棗子開齋。齋戒月有助於增進社區間的聯誼：穆斯林之間互邀共進開齋飯，增進了鄰里與親朋間的關懷與情感。有許多人甚且把開齋飯送到清真寺中與大眾及貧苦有需之人分享。

封萊買丹月的齋

所有成年且身心健康的穆斯林，都必須於齋戒月中封齋。伊斯蘭的生活方式講求合理實際，對有困難封齋的人不增加他們的負擔，例如患病或旅行的人，可延遲至痊癒或旅程結束後再行還補齋戒，孕婦及哺乳的婦女也可延後再補。年邁或體衰不勝負擔齋戒者、或患慢性難癒之症者，均可免除此項功修，但若他們經濟能力允許，則應將其未齋戒天數的飲食(或等值錢財)，提供給有需要之人。此外，精神病患也在豁免齋戒之列。

齋戒的益處

齋戒屬於個人的虔敬拜主行為，穆斯林藉此虔祈安拉提升他們的敬畏之心。齋戒使人的心性由專注俗務轉移到記念安拉。穆斯林在此月中專誠的強化他們與造物主之間的關係，這是一段靈性反省、禮拜和行善的時期。齋戒的意義在於培養自律、自制及慷慨助人的德操。

穆罕默德聖人¹曾說：「的確，任何人為博取安拉喜悅而齋戒一日，安拉將使他遠離火獄七十年(途程)之遙。」

他亦說：「齋戒者的睡眠亦是一項崇拜行為，他的靜默被視為讚頌安拉，其善行蒙賜多倍的報償，祈禱蒙獲接納，罪過得到寬恕。」

齋戒使穆斯林更深切的感悟到安拉的豐厚恩典。齋戒者由飢餓和乾渴中體認出那些飢貧無食之人的感受。齋戒也使穆斯林強化一項認知，那就是浪費安拉的恩賜，實是對安拉忘恩的表現。

齋戒月提醒穆斯林要格外樂善好施，慷慨與人分享安拉所賜的恩典。我們的財富實是安拉授予我們的一項付託，它並不真正屬於我們。因此，我們應當貪婪的獨自享受呢？還是為博取安拉喜悅而與人分享？

一個人若能誠心奉守齋戒月的規定，他將會更接近安拉。於齋戒月的自我節制，培養我們的心靈習慣於記念和感贊安拉，以及順服他的誠命。因此，齋戒是一段靈性自律和身心重整的勵練過程。至於能從中獲得多少益處，那就全依穆斯林個人的實踐和虔敬程度而定了。

萊買丹月是古蘭經之月

安拉降示《古蘭經》給穆罕默德聖人¹，始於西元610年的萊買丹月。《古蘭經》被肯定為「最廣為世人誦讀的經書」，因為它是一部時刻被誦讀、重複被誦讀及被背記的經書。再者，穆斯林們誦讀與背記《古蘭經》，全以原降示的語言(阿拉伯語)為之。於齋戒月

期間，穆斯林備受鼓勵儘量將時間投入誦讀、聆聽和理解《古蘭經》。於齋戒月中，穆斯林們接近《古蘭經》的方式之一，就是每日於開齋後，齊聚清真寺參加夜晚長時段的集體禮拜，稱為休息拜，通常是由一位誦經家(Hafiz)帶領教眾於此月中將《古蘭經》逐日依序分段的全部背誦一遍。

誦經家(原意為維護者)是那些能夠從頭到尾背記整部《古蘭經》的人。《古蘭經》自降示迄今一千四百多年來，在安拉的恩助下，藉由這些無以數計的誦經家的背記，維護《古蘭經》的真確傳承不變。

「信道的人們啊！齋戒已成為你們的定制，猶如它曾為前人的定制一樣，以便你們敬畏。...萊買丹月(齋戒月)中，開始降示《古蘭經》，引導世人，昭示明證，以便遵循正道，分別真偽，故在此月中，你們應當齋戒...」
(古蘭經 2:183, 185)

蓋德爾夜又稱為尊貴之夜，此夜是一段赤誠虔心作禮拜的特別時刻，於此夜所行的任何功修均將蒙賜極多倍的恩賞與報償。穆斯林們皆知這尊貴之夜會降臨於齋戒月最後數日的某夜，(但不確知是哪一夜晚)，因此穆斯林受鼓勵於齋戒月的最後數日每晚皆行夜間功修。

開齋節

當再見到新月時，即是齋戒月的結束，隨之

而來的慶祝之日稱為開齋節。家家戶戶清早即起，人人穿上最佳美的服裝到清真寺參加群聚的禮拜並聆聽講道，以感念安拉恩賜他們完成此尊貴之月的勵練。在進入禮拜之前，每位成人與孩童均須繳納一份開齋捐，捐獻的數額為一餐的飲食或等值的現金，提供給貧苦有需之人，以確保當日人人都可歡享佳節。在禮拜與講道過後，一天的歡慶隨即展開。家家互訪賀節、邀宴、聯誼，以及不鋪張的致送禮物，特別是送給兒童們。

開齋節的歡慶，不僅為穆斯林帶來一份歡

愉和喜氣，同時也增強了他們的信念和決心，以迎接新的未來。對於那些在齋戒月中虔誠的遵行禁戒、遠避惡習、並努力博取安拉喜悅的人來說，齋戒月尚有其更深層的意義：至仁的安拉以此佳節寬赦他們的罪過。伊斯蘭教導我們，人生最重要的意義就是求取安拉的喜悅。那些期盼接近安拉而竭誠修持的人，必能藉此尊貴的萊買丹月提升靈性而獲益。

*1 虔祈安拉賜他平安