

الصيام 斋戒

积聚着宿便，不仅产生腐败物质，还直接影响胃肠对食物中营养物质的吸收。如果人体对营养物质的吸收功能正常，人吃五谷杂粮，是不会发生营养不良或缺乏各类营养物质的。医学博士里维尔说过这样一句耐人寻味的话：“人类的疾病，多半是因为粪便滞留在肠内所引起的。良好的排泄，就是健康长寿的秘诀。”要想彻底改善人体的吸收功能，就必须清除宿便。但宿便的清除却不是靠灌肠或服泻药所能做到的，而斋戒可以做一次全身的“大扫除”，彻底清仓，效果明显。

斋戒不是穆斯林的专利，在其他宗教和文化中也有体现。基督教也有斋戒，道教有辟谷，医学有饥饿疗法，这些都有异曲同工之妙。若是封斋有害身体，我们应该看到穆斯林国家应该是胃病的高发区，但并没有这样的数据显示。

(因有经训文字注意保存)

以给养尊处优的人们一个绝好的练兵机会，犹如军队的战略总动员。封斋的人白天停止饮食后，还要继续维持正常的生理功能，就必须调用原来储备的脂肪和糖类，通过氧化来释放能量。这样斋戒可以更新人体的能量储备，使其保持于备用和可用状态，强化机体抵抗不良环境的能力。

斋戒可以对身体起到双向调节作用，使人的体重保持在正常范围内。因为斋戒不但可以消耗掉体内多余的脂肪，让超重者自然减肥；而且还通过清理消化道，增强胃肠的吸收能力，使消瘦者在斋戒后可以充分吸收食物中的营养成份，超瘦者也可以增至正常体重。

斋戒使饮食和睡眠习惯得以改善，使血糖的水平降低，很快进入沉睡状态。斋戒提高了睡眠的深度，使沉睡更加平稳，这是极为重要的健康标志。因为沉睡对身体的各部份都有营养和治疗的功能，具有对大脑机能的修补作用。

斋戒可以改善神经系统的功能。斋戒中虽然会有饥肠辘辘的不舒服感觉，但大脑会因此发出指令抽调出体内储存的营养和热量维持精力充沛和精神旺盛，并且防止因为过分的饥饿刺激而发生心理失调。斋戒下大脑更加清醒，可以增强记忆力，加深理解力，强化意志力，培养忍耐力，增强自信心，使人充满勇气，抑制欲望。

斋戒可以清除人体的病源。人的肠道中长期

残人体健康。但美国最新的研究却发现：轻微饥饿有助于防治一些常见症，从而有助于健康，延长寿命。美国加利福尼亚大学洛杉矶分校的罗伊·沃尔福德教授报告说：他和他的7位同事在亚利桑那州大沙漠第二生物圈，与世隔绝地生活了两年，科学家们在那里制造维持自己生命所需的空气，把自己用过的每一滴水收集起来循环使用，由于环境恶劣，能吃到的食物也很少。沃尔福德记录了减少食量后这些科学家身体状况发生的变化：4名男子的体重平均下降18%，4名女子体重平均下降10%，8人的血压平均下降20%，血糖和胰岛素平均下降约30%，8人的胆固醇值由平均的195下降到极其健康和正常的125。科学家分析，细胞死亡是衰老的重要因素，而轻微饥饿会激发体内的潜能，减少细胞死亡率。但是轻微饥饿不是简单、盲目地节食，而是要吃得少而精，如吃低热量、高营养特别是高维生素的食物。在食量减少的同时，食物的品种要尽量多，尽量做到每顿要吃蔬菜、水果、谷物和一点点肉。

医学证明，斋戒可以解除肠胃负担，让消化系统获得休息，避免了饮食过量带来的种种伤害。

斋戒可以激发调动人体的潜在能量。人体犹如一支军队，必须经常不断地进行训练、演习，才能使军队富有战斗力。长期懒惰，武器生锈的军队是不堪一击的。有些人因为肥胖走不了几步路就气喘吁吁。斋戒可



斋戒

一、斋戒的含义

“斋戒”是伊斯兰教的五项基本功课之一，是每个穆斯林必须履行的重要宗教义务。中国穆斯林把“斋戒”称之为“把斋、封斋”等。关于斋戒的含义，有广义和狭义两种。狭义的讲，斋戒是穆斯林在斋月（伊历九月）里每天从黎明破晓前吃完早饭，整个白天不能吃也不能饮，并且禁止性欲活动，等到太阳落山后马上吃开斋饭，这样就算完成了一天的斋戒功课。广义的讲，所有封斋的人，必须做到眼不视邪、口不言邪、耳不听邪、脑不思邪，并不许有恶意中伤、造谣污蔑、惹是生非、说谎吵架、偷盗凶杀、赌博闲逛，以及一切不讲道理的野蛮行为。

二、有关斋戒尊贵的经训

真主说：“信教的人们啊！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）

真主的使者（愿主福安之）说：“斋戒是抵御火狱的盾牌。”（《布哈里圣训实录》《穆斯林圣训实录》）

“谁虔诚敬意为求得真主的回赐封莱麦丹月的斋戒，他以往的罪过被饶恕了。”（《布哈里圣训实录》《穆斯林圣训实录》）

“一进入莱麦丹月，乐园的门都打开了，火狱的门都关闭了，恶魔都被锁了起来。”

另一传述：“当莱麦丹月来临时，天堂乐园的门都打开了。”又一传述“慈悯的门都打开了。”（《布哈里圣训实录》《穆斯林圣训实录》）

“阿丹子孙的每项善功，都以十倍至七百倍的回赐得到回报，真主说：‘只有斋戒，它是唯独我的，我将亲自报偿他，他为我放弃性欲和饮食，斋戒者有两个快乐：一是开斋时的快乐，另一是觐见真主时的快乐。封斋者口中的气味在真主看来比麝香的气味更美更香。’”

“谁不放弃妄言及恶劣行为，真主不需要他不吃不饮。”（《布哈里圣训实录》）

“你们任何人开斋时，让他用椰枣开斋，那是吉庆，如果没有椰枣，就用水开斋，因为那是纯净的，有益健康的。”（《铁尔密济圣训集》）

“只要人们及时开斋，人们还在福利中。”（《布哈里圣训实录》《穆斯林圣训实录》）

“你们当吃封斋饭，那其中确有吉庆。”（《布哈里圣训实录》《穆斯林圣训实录》）

三、斋戒的益处：

1、斋戒能使胃和消化系统得到休息，消化沉积的食物，增强体质，同时有益于多种疾病的治疗，帮助吸烟者戒烟。

2、斋戒能使心灵得到净化，养成守规矩、行善、服从、忍耐、忠诚的好品德。

3、使封斋者感受到兄弟之间的平等，大伙一起封斋一起开斋，忍受饥饿的同时，帮助有需求者和贫苦的兄弟，使人感到伊斯兰是个整体。

四、副功斋

真主的使者（愿主福安之）鼓励人们封下列的斋戒(副功斋)

1、伊历十月的六天斋戒：

先知说：“谁封了莱麦丹月的斋，然后又封了十月的六天斋，就像他一辈子在封斋。”（《穆斯林圣训实录》）

2、伊历十二月前十天的斋戒：

对于非朝觐者，封阿拉法特日的斋为圣行，真主的使者说：“阿拉法特日的斋戒是对去年和今年两年过错的罚赎，阿舒拉日的斋戒是对去年所犯罪错的罚赎”（《穆斯林圣训实录》《艾哈迈德圣训集》）

真主的使者在阿拉法特演讲的时候，有人送给使者鲜奶，他饮了奶。（《布哈里圣训实录》《穆斯林圣训实录》）

3、阿舒拉日指(阿舒拉日的前一天的斋戒，或阿舒拉日或阿舒拉日后一天)的斋戒：

使者说：“今天是阿舒拉日，真主没有规定你们斋戒，我是封斋的，你们谁愿意封就封，谁愿意开就开斋吧”（《布哈里圣训实录》《穆斯林圣训实录》）又说：“如果我活到明年，我定要封第九日的斋。”（《

穆斯林圣训实录》）

4、封大部分“舍尔巴尼”月(伊历八月)的斋戒，真主的使者曾封大部分‘舍尔巴尼’月的斋。”（《布哈里圣训实录》《穆斯林圣训实录》）

5、星期一、星期四的斋戒：

先知说：“星期一和星期四善功被呈献给真主，我愿意我的功课被呈献时，我是封斋的。”（《奈萨仪圣训集》）

6、月圆日的斋戒：

一圣门弟子(愿真主喜悦他们)说：“真主的使者让我们每月封三天月圆日的斋戒：十三日、十四日、十五日。”（《奈萨仪圣训集》）

五、坏斋的事项

坏斋的事项分为两部分：

1. 坏斋并应还补的：

①故意吃饮

②故意呕吐：据先知所说：“谁故意呕吐，他应还补这一天的斋戒。”《哈克姆圣训集》

③月经和产血：即使在太阳落山前片刻来了月经或产血，也坏斋并应还补此日斋戒。

④精液流出

无论是因为亲吻拥抱妻子，还是手淫，大多数学者都认为坏斋并应还补这一日的斋戒。手淫是指无论何种原因，故意使精液涌出。

2. 坏斋并应还补并且应交纳罚赎：

大多数学者认为只有房事是坏斋，并且应还补并交纳罚赎的事项。(男女双方同样)罚赎为：释放奴隶，或连续封两个月的斋或供给六十个人一天的斋饭。部分学者认为按顺序是交纳罚赎的条件。

六、不坏斋的事项

1、因遗忘、错误或被迫吃饮，不需补斋，也不需要交纳罚赎。使者说：“谁封斋遗忘而吃饮，那么让他继续斋戒，那是真主供给他的饮食。”（《布哈里圣训实录》《穆斯林圣训实录》）

又说：“真主已饶恕了我的民众的错误、遗忘和被迫所为。”（《托布拉尼圣训集》）

2、非故意的呕吐，根据使者所说：“谁封斋时呕吐了，他无需还补此日的斋戒。”（《哈克姆圣训集》）

七、封斋伤害身体吗？

斋月是穆斯林修身养性的月份，在这个月份里穆斯林戒食、戒饮、戒色，放弃一切贪婪和享受。斋戒培养了人的同情怜悯之心，培养了人的自制能力。但是伊斯兰的斋戒不是让人在身体受难中获得精神的升华。试想一想，至慈的安拉怎么会规定对人类有伤害的功修？

为了说明这一点，让我们先来看一则新浪网上的报道：

提起饥饿，人们总是认为它会危害甚至摧