

## 坐静

斋月坐静“伊提卡夫”是穆斯林在斋月期间的功修，在自己举意的数日内与世隔绝，男性在清真寺内，女子在家中，停止一切社会接触，把全部时间用于礼拜、诵读赞词、学习《古兰经》和静思。先知穆圣在麦地那时期，每逢斋月都将最后十天隐居在清真寺中坐静，因此伊斯兰教法把斋月坐静规定为“受叮咛的圣行”，是圣行中很高的品位。这个功修贵在举意，一旦举意坐静多少天，便成为必须完成的功课，连续履行，不得中断，因故中断者须还补。根据穆圣弟子的传述，先知穆圣曾经有一年，因故无法完成斋月中十天的坐静功修，第二年的斋月，他坐静达二十天。静坐期间，照常封斋，允许在清真寺大殿上饮食和就寝，上厕所和净身可以离开坐静处，走出大殿的片刻不得与人说闲话。说闲话和离开的时间超过一个时辰，当天坐静功课失效。

《古兰经》说：“他们信道，他们的心境因记忆真主而安静，真的，一切心境因记忆真主而安静。”（13：28）斋月坐静的意义就在于此，坐静的主要功修内容是通过礼拜、赞词、诵读《古兰经》和深思的方式记忆真主，真诚敬意地持修，获得真主恩赐的心中宁，使心灵进入无私无欲的高境界，领悟真理，接近真主。当今世界，一切行动讲究快速效益，而且信息如潮涌，带来的烦恼和忧愁也增多，不论忙于公务，或私营企业，或求学、治家、服务社会，难得片刻平静。生活如战场，人人都在沉重的精神压力中，逃脱无门，求静无所。西方式的工业社会，商人们见大家都在烦恼和忧虑中挣扎，便发明了许多“休闲”的出路，例如酗酒、赌博、迪斯科舞厅、按摩洗足、假日旅游，引导无所适从的工业奴隶们寻求刺激和发泄，摆脱紧张劳动和人际关系的精神苦恼。根据伊斯兰的思想，这些活动都是魔鬼的行为，虽然可以获得一时刺激，或某些浮浅的好处，但对身心健康是严重伤害，对社会造成破坏，使心灵更加自私、黑暗、奸

诈、狠毒。先知穆圣说：“这个世界是信道者的牢狱，只是不信道者的天堂。”

斋月是穆斯林身体和精神并进功修的尊贵的一个月，劳碌一年，抽出一个月时间守斋戒，日常生活和工作照常进行，再从中抽出部份时间，以坐静的方式调养自己的身心健康，真诚敬畏真主，净化心灵，祈求真主恩赐宁静、安适和领悟。坐静期间，静居清真寺大殿的一角(中国西北穆斯林一般在大殿上用帷幕或屏风隔出一个小空间)，形式上逃离了尘世之繁杂，实际上是逃出了世事的精神牢笼，思想获得解放和飞跃，因为坐静的各种功修是把一颗纯净的心灵引向超越天地的至大真主，祈求真主饶恕一切过错，构想天堂乐土里的美妙世界，神静思沉，心中亮堂，捕捉那最美的一念，凝聚成一生中最光亮的一刻。认真守斋戒，在最后的十天中，使灵性上升到最高境界，感受精神的难言之美，获得斋月无数倍的收益：头脑清醒，精神愉快，身体健康，信仰升华。经过这样一年一度的自我修养，人的品性更为高尚，信仰更为坚定，人们的社会关系也会更为融洽。