



为斋月进行灵性准备的五种方式



中沙文化交流中心

为斋月进行灵性准备的五种方式

随着斋月的临近，我们的期待也在不断增长。无论这是你的第一个斋月，还是你已经经历了无数个斋月，每一年进入这个蒙福的月份，都是一次心灵净化与精神复苏的时刻。

我们踏上一段为期一个月的崇拜旅程，努力加深与造物主的关系，并寻求宽恕。

想象一下，有一位特别的客人即将来拜访你的家。你很可能会打扫房屋、准备款待，并确保家人已经完全准备好迎接这位客人，让他感到宾至如归。斋月就是我们每年迎来的这位特别访客，只不过，它不是造访我们的家，而是造访我们的心灵。

正如我们会准备家园一样，现在是时候准备我们的心了。以下是为斋月进行灵性准备的五种方式。





中沙文化交流中心

1- 端正你的意图

伊斯兰非常重视意图，这是有充分理由的。

真正最重要的并不一定是你做了什么，而是你为什么去做，以及你是为谁而做。

随着斋月临近，请反思你的意图。提醒自己《古兰经》为何命令我们在斋月封斋：

“信道的人们啊！斋戒已成为你们的定制，犹如它曾成为你们之前人的定制，以便你们敬畏。”

（黄牛章 2:183）

英语翻译永远无法做到百分之百准确，但可以理解的是，这节经文表明斋戒被规定给我们，是为了让我们获得“敬畏”（Taqwa），也就是正义与虔诚。

这是每一个斋月、也是我们一生中每一天的关键。

“敬畏”在最简单的定义中，意味着对真主的自觉。





中沙文化交流中心

敬畏驱使我们的行为充满对真主的爱与敬畏，使我们的宗教仪式和日常习惯成为真正的崇拜，而非毫无意义的行为。

如果你在行动前自觉地问自己：“这是安拉希望我做的吗？”那么你就表现出敬畏心不断增长的迹象。

“众人啊！我确已从一男一女创造你们，并使你们成为许多民族和部落，以便你们互相认识。在真主看来，你们中最尊贵的人，是你们中最敬畏的人。”

(寝室章 49:13)

再次看到《古兰经》强调敬畏的重要性。

安拉直接告诉我们，在所有民族和部落中，最尊贵的人是那些时刻意识到创造主的人。

明确并专注你的意图，每晚更新它们，并时刻保持觉察。





中沙文化交流中心

2- 修正你与《古兰经》的关系

这是《古兰经》的月份。不要等到斋月才打开《古兰经》阅读，从今天就开始，为这个蒙福的月份做好准备。

与其追求速度或急于完成整本《古兰经》，不如追求质量而非数量。

我鼓励你用十分钟真诚地阅读，并带着理解的意图，这比三十分钟毫无思考地阅读更有价值。

《古兰经》远不只是文字，它是真主通过天使吉卜利勒启示给穆罕默德先知（愿主福安之）的神圣启示。





中沙文化交流中心

这是安拉的言辞，没有任何修改或更改。这难道不令人惊叹，并激励我们更深入地理解《古兰经》吗？

“难道他们不反思《古兰经》吗？
还是他们的心上有锁？”（穆罕默德章 47:24）

我希望你回想这样一个时刻：《古兰经》仿佛在与你对话——你随意翻开一页，或心中带着问题阅读，你都会发现经文仿佛在直接回答你的问题。

这就是神圣言辞的力量。

在斋月来临前每天阅读《古兰经》，并在斋月中持续坚持。

如果需要帮助，不要犹豫使用手机应用来提醒你每日阅读。





中沙文化交流中心

3- 斋戒与祈祷

这是《古兰经》的月份。不要等到斋月才打开《古兰经》阅读，从今天就开始，为这个蒙福的月份做好准备。

与其追求速度或急于完成整本《古兰经》，不如追求质量而非数量。

我鼓励你用十分钟真诚地阅读，并带着理解的意图，这比三十分钟毫无思考地阅读更有价值。

《古兰经》远不只是文字，它是真主通过天使吉卜利勒启示给穆罕默德先知（愿主福安之）的神圣启示。





中沙文化交流中心

4- 专注于礼拜

我们的礼拜是复生日最先被清算的事项。仅这一点就足以说明它的重要性。

如果你失去了礼拜，你就失去了信仰。从今天开始改善你的礼拜。

我曾听过一位伊玛目常说：“就像这是你最后一次礼拜那样去礼拜。”

在你说“安拉至大”之前，请认真思考这一点。如果这是你最后一次礼拜，你会满足于这样结束吗？放慢节奏，真正思考你所说的内容。

如果你需要在每个动作之间深呼吸以保持专注，那就去做。





中沙文化交流中心

如果你被恶魔的低语（waswasa）干扰，或思想不断游离到礼拜之外，请向安拉求庇护，说：

“我从被驱逐的恶魔上求护佑”。

如果阿拉伯语对你来说太难，你可以用自己的语言说，安拉知道你的意图。

如果你现在改善礼拜，若安拉愿意，在斋月中你会更容易更轻松的想要更多的从事非主命拜。

请记住，没有人被保证一定能活到斋月。不要等待，从今天开始改善你的礼拜。





中沙文化交流中心

5- 审视你的品德

这个话题讨论得还不够多：伊斯兰礼仪（Adab）。

必须强调的是，如果我们的品德糟糕，我们的斋戒并不被接受。

先知（愿主福安之）说：

“凡是不放弃谎言、恶行和辱骂他人的人，安拉并不需要他放弃饮食。”（布哈里圣训 6057）

从今天开始，有意识地改正你性格中需要改善的地方。

若安拉愿意，这将提升你的灵性，并向周围的人展现更好的伊斯兰形象。





中沙文化交流中心

例如，如果你容易愤怒，且难以避免对他人说出恶语，那么请花时间阅读先知穆罕默德（愿主福安之）关于愤怒的教导，以及他控制愤怒的建议。

为此向安拉祈祷，寻求帮助。

从今天开始改善你的品德，为斋月做准备，并且——若安拉愿意——成为一种永久的改变。



China

WWW.callingchinese.com

جمعية طريق الحرير للتواصل الحضاري

مركز دعوة الصينيين

الرياض - حي الريان

جوال +966534114444 الهاتف +966112270607

مصرف الراجحي SA1880000204608015540549



中沙文化交流中心