

## 4. 斋戒 — Sawm

正如任何崇拜的举动，斋戒要求通过高度的投入和诚恳，来服从和遵从安拉的命令。在每年的莱麦丹月（阴历第九个月）中，穆斯林自黎明至日落期间斋戒，禁止三样关键的人类需要——吃、喝和房事。并应当避免所有犯罪的事。

对于每一位身体上和智力上有足够能力的成年穆斯林，在莱麦丹月中斋戒是一项诫律。儿童，病患者，智力不健全者，长者，经期的妇女和旅行者都受豁免。

斋戒的一些益处：

- 提升灵性上的自我洁净和成长。
- 科学上已证实的健康益处。
- 与那些比较不幸的人产生共鸣，激发更多慈善。
- 学习自我抑制和忍耐的方法。
- 洁净心灵，通过克制欲望和提升坚定的心，以帮助心灵培养服从安拉的习惯。
- 在那些斋戒的人当中，产生更大的团结感和集体身份认同感。
- 对世界上的现状和困境，产生更大的警觉性。
- 宽恕罪过。先知（愿他平安）说：“**在莱麦丹中斋戒，带着信念和渴望（自安拉而来的）回报的人，他过去的罪过会被宽恕。**”

“已经颁令给你们的是斋戒，就如它曾被颁令给前人一样，好教你们能变得正义。”

古兰2：183

## 5. 朝觐 — Hajj

前往（位于沙特阿拉伯的）圣城麦加和其它神圣的地点朝觐，必须在一生人当中进行一次，如果他们是身体上和经济学上有能力的话。

朝觐是暂时停止所有世间事务，是一个让我们思考、崇拜、寻求安拉的宽恕和接近他的时机。

“世人给安拉应尽的本分，是前往该房屋（Ka'bah）朝觐，对于那些凡有能力承担（交通、食物和住宿的）开支的人而言。”

古兰3：97

朝觐是一年一度的事情，于阴历第十二个月（阿拉伯文为Dhul-Hijjah）进行，当所有人一起崇拜独一的真正的神的时候，它团结了每一个肤色，种族，地位和年龄的人。朝觐者穿着简单而类似的衣服，它碌掉阶级和文化上的分别，所有人平等地站在安拉面前。

先知穆罕默德（愿他平安）曾说：“**无论谁进行朝觐，而没有说可憎的说话或者犯罪的话，回来的时候将会像他的母亲生下他的那一天一样（即：洗脱了所有罪过。）**”

朝觐涉及跟随先知亚伯拉罕的步伐，正如先知穆罕默德（愿他平安）曾教导我们的。这巨大的崇拜仪式包含许多组成部份，包括献祭、祈祷、在不同地点探访和礼拜、绕行Ka'bah、行走于两山之间，与及很多其它仪式，所有仪式在连续六天之内完成。

如此一个体验，是改变人生的体验，并令人谦卑，令他们更忍耐和更感恩安拉。兄弟情谊增加，所有穆斯林，不管他们的分别，感受到同属一个共同体的概念。

## 结论

伊斯兰的五个支柱已经由安拉所规定，穆斯林需要去相信和实行它们。它们是可行的，与及容易的，它们背后的恩典和智慧是多重性的。以透视的角度来看，它对个人和社会的福祉作出贡献，提升个人的品格和礼仪，令社会和个人都承担责任，并更接近安拉。

这些高贵的伊斯兰支柱纯粹是为了他的创造物的益处而设的，因为安拉（所有荣耀都属于他！）是无任何需求的。这五个支柱提供了坚实的架构和“训练计划”，为了全人类的进步和成功。

查詢更多有關伊斯蘭的資料，或者只是交談一下。

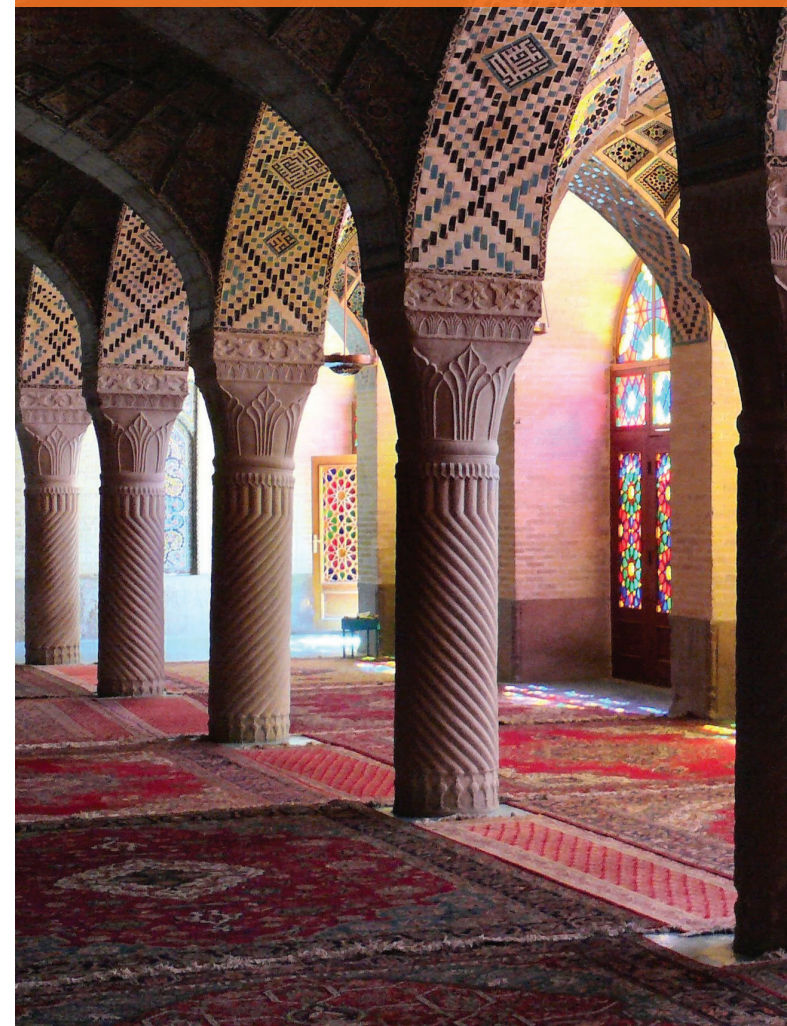
p (+852) 6848 5966 w muslimcouncil.org.hk e info@mco.org.hk

f fb.com/MuslimCHK t @muslimcouncilhk

i instagram.com/muslimcouncilhk

# 伊斯兰的五个支柱

穆斯林生活的根基



学习  
基本概念

islamicpamphlets.com

# 引言

每一个优良的结构必定有一个稳实的根基去保持它强壮。伊斯兰的根基是建筑在五个支柱之上，它是根据先知穆罕默德（愿他平安）的教导而形成的伊斯兰教的基础，其中，他说：

伊斯兰是建基于五个支柱：

1. 信仰的宣言（Shahadah）；
2. 树立有规律的礼拜（Salah）；
3. 缴纳慈善（Zakah）；
4. 斋戒莱麦丹月（Sawm）；
5. 朝觐（Hajj）

这五个支柱是穆斯林生活的基石。

## 1. 信仰的宣言 — Shahadah

信仰的宣言是作证除了安拉（神）以外，没有神灵值得被崇拜，穆罕默德（愿他平安）是他的仆人和使者。它必须是基于内心诚恳和坚信，并且用口语讲出来。

宣言的第一部份意味着：

- 没有人、物或者存在物有权被崇拜，除了唯独是安拉。阿拉伯名字「安拉」指全人类和所有存在物的唯一的真正的神。
- 唯独是安拉是所有存在物的创造者和维护者，他对于所有事物都有权能。
- 唯独是安拉拥有完美的属性，没有任何缺点。
- 安拉没有伙伴、对等物、父亲、母亲或者儿子。

宣言的第二部份是，穆罕默德（愿他平安）是安拉的仆人和最后的使者。他是在一连串的众先知之中的最后一位先知，他被派遣来号召世人服从和只崇拜安拉。这些先知当中包括亚当、挪亚、亚伯拉罕、以实玛利、以撒、雅各、约瑟、摩西、大卫、所罗门和耶稣（愿他们平安）。

先知穆罕默德（愿他平安）被派遣并带来了古兰（最后的启示），为了教导世人安拉的讯息，并充当一个模范，以供世人跟随。

信仰的宣言的一些益处：

- 完全屈服在安拉的意旨之下，成为他的真正仆人和从属。
- 产生一种高层次的自尊和信心，同时保持谦逊和矜持。
- 产生强烈的决心，忍耐和毅力，令人勇敢和无畏，与及尽责和正直。
- 令人服从和遵守安拉的命令。

## 2. 礼拜 — Salah

每天五次礼拜，成为了一名穆斯林生活的最重要的崇拜仪式；它分别在破晓时分、日过中天之后、晡时、日暮时分和入夜之后。先知穆罕默德（愿他平安）曾说：“**礼拜是（伊斯兰）信仰的一个支柱。无论谁树立它，就树立了信仰；无论谁破坏它（例如：忽视它），就破坏了信仰。**”

礼拜建立穆斯林和他的创造者之间的个人和灵性上的联系，基于信念、爱、希望和尊崇。当礼拜被正确地实践，带着完全的专注、谦卑和诚恳的时候，它将会在人身上产生一种持久的效果，为他的心灵注入满足感、安宁和与安拉的接近。

礼拜是穆斯林生活的中心和最佳的方法去达致服从安拉。它差不多可以在任何清洁的地方进行：如在田地、办公室、工厂或者大学内；它只需时几分钟。它包含古兰的诵读、祈祷和颂赞安拉，各种的身体姿势如站立、鞠躬、磕头和坐下。通过礼拜，穆斯林记忆他的创造者的伟大，并向他祈求他的需要和愿望。

重覆地在安拉面前谦卑下来，能阻止人堕入罪恶，它是洁净心灵的一个种类，正如古兰中提到：

**“实在，礼拜防止人羞耻的和邪恶的作为。”** 古兰29：45。礼拜亦是忏悔和寻求安拉宽恕的机会。

安拉的使者（愿他平安）曾经问他的同伴：“**如果你们当中一位，有一条河在他的门口旁边流过，他在河里面每天沐浴五次。还有任何肮脏会留在他身上吗？**”他们说：“不会。”然后，先知再说：“**同样，安拉以〔你们〕每天五次的礼拜来洗涤〔你们的〕罪过。**”

“实在，我是安拉！没有任何物值得被崇拜，唯独是我，因此，崇拜我并献上礼拜，为了记忆我。”

古兰20：14

## 3. 规定的慈善 — Zakah

所有事物都是属于安拉的，包括财富，它被视为一项信托。规定的慈善（zakah）是对于达到某些标准（例如：达到成年，神智清醒，拥有的财富在某门槛之上）的每一位穆斯林的一项诫律。每年必须缴交一少部份财产（包括2.5% 的金钱财产和可能包括其它资产）给那些在古兰中指定的，合资格收取的人（如：穷人和有需要的人）。

先知（愿他平安）曾说：“**安拉已经令规定的慈善（zakah）成为诫律，只是为了洁净你们余下的财富。**”

“Zakah”的意思是“洁净”和“生长”。这类似修剪植物，定期的修剪为它提供平衡和促进生长。通过履行这项诫律，穆斯林洁净他们余下的财富，与及保证财政上和灵性上的生长。

Zakah 的一些益处：

- 净化人的自私，傲慢和贪婪的心。
- 训练人对穷人和有需要的人的共鸣和同情心。
- 提醒人来自安拉的恩典和鼓励人感恩。
- 消除社会上及经济上不同层次和群组的距离，是一种社会上的保障。
- 减低贫穷，通过给富足者定下诫律去与较不幸的人分享他们的一些财富，以保证平等，“……好教这（财富）不会只是在你们当中的富足者之间流动。”古兰59：7

一个人可以随意献出额外的自愿的慈善。

“那些树立礼拜（Salah）和缴纳慈善（zakah）的人……这些就是将会成功的人。”

古兰31：4-5