



مركز صوة الصينيين  
中沙文化交流中心



# 迎接斋月的五种灵 性准备方式





مركز صوة الصينيين  
中沙文化交流中心

## 迎接斋月的五种灵性准备方式

随着斋月的临近，我们的期待也在不断增长。无论这是你第一次迎接斋月，还是你已经经历了许多个斋月，每一年进入这个神圣的月份，都是一次灵性的净化和重生。

我们踏上一段持续一个月的旅程，增加敬拜，努力增强与造物主的关系，并寻求宽恕。

试想一下，如果有一位特别的客人要来拜访你的家，你很可能会打扫房屋、准备茶点，并确保家人都做好了迎接客人的准备，让客人感到宾至如归。

斋月就是我们每年一次的特别客人，只不过它不是造访我们的家，而是造访我们的心灵。

正如我们会准备好家来迎接客人，现在是时候准备好我们的内心来迎接斋月了。以下是五种灵性准备方式，帮助你迎接这个神圣的月份。

2



مرکز صوة الصينيين  
中沙文化交流中心

## 1 - 端正你的意图

伊斯兰教非常重视意图，这并非没有理由的。

最重要的往往不是你做了什么，而是你为什么做，以及你是为了谁而做。

随着斋月的临近，思考你的意图。提醒自己，《古兰经》为何命令我们在斋月斋戒：

“信道的人们啊！斋戒已成为你们的定制，犹如成为你们之前的人的定制一样，以便你们敬畏。”

——《古兰经》2:183

虽然英语翻译不能完全传达其精髓，但这节经文告诉我们，斋戒的目的是为了培养敬畏之心（塔克瓦，Taqwa）。

这不仅是斋月的核心目标，更是我们每一天生活的核心目标。

“塔克瓦”（Taqwa）最简单的含义是对真主的敬畏和意识。塔克瓦能驱动我们的行为，让我们的行动充满对真主的爱与敬畏。

它能让我们的敬拜和日常习惯成为虔诚的行为，而不仅仅是机械性的举动。



مرکز صوة الصينين  
中沙文化交流中心

如果你能在生活中有意识地提醒自己：  
“这件事是阿拉希望我去做的吗？”  
那么，你就已经在提升自己的塔克瓦了。

“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，你们中最尊贵者是你们中最敬畏者。”  
——《古兰经》49:13

再次，《古兰经》强调了塔克瓦的重要性。  
真主明确告诉我们，在所有不同的民族和部落中，最尊贵的人是那些具备塔克瓦的人，即在所有行为中都意识到他们的主的人。  
所以，端正你的意图，使其清晰且专注。  
每天晚上更新你的意图，并始终保持警觉。



مرکز صوة الصينيين  
中沙文化交流中心

## 2 - 加强与《古兰经》的联系

斋月是《古兰经》的月份。

不要等到斋月才翻开《古兰经》阅读，从今天就开始读，为迎接这个神圣的月份做好准备。

不要仅仅追求速度或急于在斋月内完成整本《古兰经》。

相比数量，更重要的是质量。

带着虔诚的心和明确的意图去理解它，哪怕每天只读10分钟，比起盲目地读30分钟却毫无思考要更有意义。

《古兰经》不仅仅是文字，它是造物主的神圣启示，通过天使吉卜利勒（Jibril）传达给先知穆罕默德（愿主赐福之，并使他平安）。

“难道他们不深思《古兰经》吗？还是他们的心上有锁？”  
——《古兰经》47:24

你是否曾有过这样的经历？

当你随意翻开《古兰经》的一页，或是心中带着疑问去阅读时，你发现所读的经文恰好解答了你的问题，仿佛《古兰经》在与你对话。

这就是神圣之言的力量，兄弟姐妹们。

在斋月前每天阅读《古兰经》，并在斋月期间坚持下去。

如果需要，你可以使用手机应用设置提醒，让自己每天都能阅读《古兰经》。



مرکز صوة الصينيين  
中沙文化交流中心

## 3 - 斋戒与祈祷

虽然在斋月斋戒是义务 (Fardh) ，但在斋月前的“沙班”月 (Sha' ban) 自愿斋戒也是被推荐的 (Sun-nah) 。

斋戒不仅是一种灵性行为，还帮助我们控制内在的欲望 (Nafs) ，并提高我们的敬拜。

如果你在斋月前尝试几天自愿斋戒，这也可以帮助你适应即将到来的长时间斋戒。

此外，\*\*祈祷 (Dua) \*\*是最容易执行的敬拜之一，它可以在任何时间、任何地点进行，无需净礼 (Wudu) ，无需特殊准备。

只需怀着真诚的心去向真主祈祷。

不要只为自己祈祷，还要为家人、为整个穆斯林群体 (Ummah) 祈祷。

在斋月前，多做祈祷，祈求真主让你在斋月中获得更多灵性成长。



مركز صوة الصينيين  
中沙文化交流中心

## 4 - 提高祈祷的专注力

我们的祈祷 (Salah) 是审判日 (Judgment Day) 上首先被问及的事项。

这一点本身就足以让我们意识到它的重要性。

如果你忽视了祈祷，你的信仰 (Iman) 就会逐渐减弱。

有一位学者曾说：

“每一次祈祷，都当作是你最后一次祈祷。”

在你说\*\*“ Allahu Akbar” (真主至大) \*\*开始祈祷前，先问问自己：

“如果这是我的最后一次祈祷，我会满意这样结束吗？”慢下来，思考你在祈祷中所说的每句话。

如果你发现自己在祈祷时走神，或受到\*\*恶魔的低语

(Waswasa) \*\*影响，

那么请向真主寻求庇护，大声说：

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم

(求真主护佑远离被驱逐的恶魔)。

提升你的祈祷质量，在斋月中你会发现自己的专注力明显提高。



مرکز صوة الصينيين  
中沙文化交流中心

## 5 - 改善你的品德

如果我们的品德 (Adab) 有问题，我们的斋戒也会大打折扣！  
先知穆罕默德 (愿主赐福之，并使他平安) 说：

“如果一个人在斋月仍然撒谎、做恶事、说恶言，真主根本不需要他放弃饮食。”

—— (布哈里 6057)

从今天开始，有意识地改正自己的缺点，提高自己的品德。  
例如，如果你容易生气或说脏话，那么学习先知如何对待愤怒，并祈求真主帮助你改善自己。

让自己在斋月之前养成良好的品德，并将其作为一生的习惯！

### 结语

在迎接这个神圣的月份时，让我们总结一下如何灵性准备斋月：

端正意图，并每天更新自己的意图。

每天阅读《古兰经》，追求理解而非速度。

尝试自愿斋戒，并多做祈祷 (Dua) 。

提高祈祷 (Salah) 的专注力。

培养良好的品德 (Adab) 。

愿真主让我们顺利迎接斋月，并接受我们的敬拜，阿米

# China

www.callingchinese.com

مركز دعوة الصينيين 中沙文化交流中心

٦٦٣٩ الضحاک بن عمرو - المنار - الرياض ١٤٢٢٢ - ٣٢٤٨  
المملكة العربية السعودية

الهاتف : +٩٦٦ ١٢٢٧٠٦٠٧ الجوال : +٩٦٦ ٥٣٤١١٤٤٤٤

Tel : +966 12270607 Mob : +966 534114444



SA 3680000

341608010039004