184735 - 在斋月的白天进行体育锻炼的教法律例

السؤال

在斋月中可以进行一些锻炼吗？我想进行跑步和举重的锻炼，为了保持苗条的身材，但我听说在斋月的白天不允许进行这样的锻炼，因为它可能会影响封斋，这是正确的吗？

الإجابة المفصلة

一切赞颂，全归真主。

从根本上来说，跑步和游泳等体育运动都是教法允许的，即便因为与之相连的其它事情而被禁止，也与封斋和开斋没有关系；

如果这些体育运动导致封斋者虚弱和疲劳，不能做间歇拜，那么它是教法憎恶的，因为由此荒废了斋月的一项重要功能；如果导致封斋者身体虚弱，不能封斋，或者无力参加集体的主命拜，这是教法绝对禁止的。

但是，如果它没有导致放弃义务（瓦直布）、或者丧失功修的优越性，则不是禁止的，也不是憎恶的，无论在封斋或者其它情况下都一样。

有人向谢赫伊本·欧赛米尼（愿主怜悯之）询问：“在斋月的夜晚，一些青年人通宵达旦的进行体育比赛，您的建议是什么？”

谢赫回答：“我们认为这种行为就是浪费时间，荒废生命，这不是穆斯林青年的生活目的，他们的生活目的应该是崇拜真主，努力改善穆斯林的情况，在大街小巷行走，如果看到罪恶和违法犯罪的行为，应该彬彬有礼的、和颜悦色的加以禁止，或者聚集在一起诵读《古兰经》。

如果在这些事情上浪费时间，则是莫大的损失；如果这些年轻人把所有的时间花费在这样的事情中，事实上也是社会的损失。

如果一个人想适度的进行教法允许的体育活动，如足球运动，我们觉得也没什么，因为它可以陶冶情

操，增强体质，消除疲倦，使人充满活力。”《敞开门扉的聚会》（116 / 13）。

以下是关于这方面的一些忠告和指导：

* 在斋月的白天不要进行特别猛烈的运动，尤其是在非常炎热的天气；因为炎热的天气会使人体失去许多水分，有可能导致封斋者口干舌燥。

* 在斋月中进行体育锻炼的最佳时间就是在开斋之前、或者在开斋之后两三小时，不要在开斋后直接进行体育锻炼，因为身体的所有能量在这个时候正在致力于消化工作。

* 最好在通风良好的地方进行体育锻炼，远离污染和拥挤的街道。

* 在斋月中最好进行一些轻松方便的运动，比如散步和简单的健身运动。

* 应该进行适度的锻炼，以免消耗太多的时间，应该规定专门的时间，进行体育锻炼。

必须要注意的事项就是：在斋月中进行大众的和个人的体育锻炼，不能因此而疏忽更重要的现世事务和宗教功修。

欲了解更多内容，敬请参阅（93240）和（65734）号问题的回答。

真主至知！