26869 - 穆斯林在斋月中的工作安排表

السؤال

首先在尊贵的斋月来临之际祝贺你们，我祈求真主接纳我们和你们的斋戒与礼拜；我盼望着竭尽全力地利用这个难得的机会履行宗教功修，并且获得真主的报酬；我希望你们给我和我的家庭一个合适的工作安排表，以便我们充分的利用这个尊贵的斋月、履行宗教功修和服从真主。

الإجابة المفصلة

一切赞颂，全归真主。

愿真主接受大家清廉的善功，无论是言语方面的或者是行为方面的；愿真主赐给我们虔诚敬意，无论是在秘密或者在公开的情况下都表里如一。

这是穆斯林在尊贵的斋月中的工作安排表：

穆斯林在斋月里的一天：

穆斯林在晨礼之前要吃封斋饭，以此开始斋月的一天，最好把封斋饭尽可能地推迟到夜末；

然后在念宣礼之前做好晨礼的准备工作，在家里洗小净，在念宣礼之前步行到清真寺；

进入清真寺之后，首先礼两拜（庆贺清真寺），然后坐下来向真主祈祷、或者诵读《古兰经》、或者记念真主，直到宣礼员开始念宣礼；在宣礼结束之后念先知（愿主福安之）教导的回答宣礼的祈祷词；然后做晨礼的两拜圣行，然后记念真主、念祈祷词和诵读《古兰经》，一直到做晨礼的主命拜；穆斯林只要在等待礼拜的时候，就可以获得与做礼拜一样的报酬；

在和集体一起完成了晨礼之后，要念教法规定在主命拜结束之后要念的记主词；在此之后，如果愿意，就坐在清真寺里，记念真主、诵读《古兰经》，一直到太阳升起，这是最优越的行为，因为先知（愿主福安之）在晨礼结束之后经常这样做。

如果太阳初升，从地平线升起约一刻钟之后，可以做“杜哈拜”——上午拜（最少做两拜），这是很

好的行为；如果愿意，也可以推迟到最佳时间，就是在太阳高高的升起来，并且变得很热的时候再做，这是更加优越的行为；

然后可以稍微睡一会儿，准备去上班工作；如果在小睡的时候，举意敬畏真主、履行宗教功修、赚钱养家糊口，那么可以获得真主的回赐；在睡觉的时候，尽量地实践教法规定的言语和行为方面的各项礼节；

然后去上班工作；如果到了晌礼的时间，在宣礼之前或者之后早早的直接去清真寺，提前做好礼拜的准备，先做四拜圣行（主命拜之前的圣行），然后诵读《古兰经》，一直到主命拜成立，和集体一起完成主命拜，然后做两拜圣行（主命拜之后的圣行）；

晌礼拜之后回去完成剩余的工作，一直到下班时间离开工作岗位；如果下班之后距离晡礼还有一段比较长的时间，可以休息一会儿，那么就休息一下；如果时间不多，要是睡着了，可能会错过晡礼，你就做一些合适的事情，比如去市场买一些家人需要的东西，一直到晡礼的时间；或者在下班之后直接去清真寺，留在清真寺里，一直到完成晡礼之后再离开清真寺。

晡礼之后每个人可以看一下自己的情况，如果可以留在清真寺里诵读《古兰经》，这是非常难得的机会，不容错过；如果觉得非常疲惫和劳累，那就在这一段时间里好好地休息一下，准备履行晚上的间歇拜。

在昏礼的宣礼念之前要准备开斋，在此片刻时间当中应该做一些对自己有意义的事情，要么诵读《古兰经》、或者向真主祈祷、或者与家人和子女进行有益的谈话；

在这段时间里最好的工作之一就是邀请封斋者，为他们准备开斋饭，给他们端茶倒水、或者分发食物、进行组织，使一切井然有序，有条不紊；只有亲身体验过的人才知道这项工作是乐趣无穷的。

开斋之后去清真寺，和集体一起做昏礼，主命拜之后再做两拜圣行；然后回家吃一些简单的饭菜，不要吃的太多；然后和全家人一起度过这段时间，比如读一些故事书、教法律列的书籍，或者进行知识竞赛、或者谈论合法的话题，或者探讨大家都感兴趣的一些想法，不要沉迷于新闻媒体所播放的非法事物，因为对于新闻媒体而言，这是它的黄金时间，所以借机播放引人注目的电视节目，其中不乏与信仰和道德背道而驰的内容；我的弟兄，你要竭尽全力地避免这一切电视节目的诱惑，要敬畏真主，照顾好自己的家属，因为你在复活日将要为此而受到真主的询问，你要准备好这个问题的答案；

然后准备做宵礼，前往清真寺，诵读《古兰经》、或者倾听清真寺里举行的讲座，或者参加学习；

在此之后做宵礼的主命拜，然后再做两拜圣行，然后跟着伊玛目毕恭毕敬、全神贯注地做间歇拜，在伊玛目结束礼拜之前不要独自先行离开，先知（愿主福安之）说：“谁如果和伊玛目一起做礼拜，一直到伊玛目结束礼拜为止，那么他将被记录为履行夜间拜的人。”《艾布·达伍德圣训实录》（1370段）等辑录，谢赫艾利巴尼在《间歇拜》第51页认为这是正确的圣训。

然后为自己制定一个在间歇拜之后的工作安排表，要适合自己的环境和个人的具体情况，必须要注意以下事项：

1 远离所有的非法事情和导致非法事情的因素；

2 关注自己的家属，使他们不要陷入非法的事情或者导致非法事情的各种因素，要采用智慧的方式，比如为他们准备特殊的节目、或者一起出去到允许的场合游览和散心、或者不要让他们结交狐朋狗友，鼓励他们应该与清廉的人士为伍；

3 尽量地做最优越的功修；

4 尽量地早睡，遵循教法规定的言语和行为方面的各种礼节，如果在睡觉之前诵读一点《古兰经》或者有益的书籍，这是非常好的行为；如果没有结束白天应该念的祈祷词和记主词，那么在睡觉之前应该结束这些祈祷词；

5 在吃封斋饭之前起来，要有足够的时间向真主祈祷，这一段时间（就是夜晚最后三分之一）是真主降临的时间，真主已经表扬了在这一段时间向真主祈求饶恕的人，同时也许诺要答应祈祷者的祈祷、准承忏悔者的忏悔，所以千万不要坐失良机，让这样的机会与你失之交臂，擦肩而过。

聚礼日：

聚礼日是一周七天中最优越的日子，为了崇拜真主和履行功修，必须要制定一个专门的计划，要照顾以下事项：

1 早早的提前去清真寺参加聚礼拜；

2 晡礼之后留在清真寺里，诵读《古兰经》、向真主祈祷，一直到这一天的傍晚，这是祈祷有希望被

真主应答的时刻；

3 把这一天当作机会，完成在一周当中没有结束的剩余的工作，比如完成一周当中必须要诵读的《古兰经》、或者没有读完的其它书籍、或者没有听完的录音带等清廉的善功。

斋月的最后十天：

在斋月的最后十天中有尊贵之夜，它胜过一千个月份，所以教法规定穆斯林在这十天中必须要在清真寺里坐静，就像先知（愿主福安之）曾经所做的那样，为了寻求尊贵之夜；谁如果在这十天中顺利地坐静，那就是真主赏赐他的伟大恩典；谁如果不方便坐静，则按照自己的实际情况，在方便的时候坐静。

谁如果在这十天中未能坐静，就应该竭尽全力复活最后的十个夜晚，多多地崇拜真主、服从真主、履行拜功、诵读《古兰经》、记念真主，并且向真主祈祷；在白天养好精神，做好准备，以便能够在晚上熬夜、履行宗教功修。

提醒：

这只是一个建议性的工作安排表，是有弹性的，可以根据每个人的实际情况进行调整、灵活变化。

这个工作安排表照顾到了先知（愿主福安之）确切无疑的圣行，所以其中的一切并不意味着全都是瓦直布（必须的）和主命，其中也有许多圣行和可嘉的行为（穆斯泰汗布）；

真主最喜悦的工作就是少而持久、细水长流的工作，穆斯林在斋月开始的时候也许满腔热情、干劲冲天的履行宗教功修，然后会慢慢地松懈和疲惫，必须要预防这种现象；在这个尊贵的斋月中，要尽力而为的履行所有的宗教功修，而且要持之以恒、锲而不舍；

穆斯林在这个尊贵的斋月中，应该合理的安排自己的时间，以免与增加清廉的善功和报酬的许多机会失之交臂，比如：尽量地在斋月开始之前把家人需要的物品和东西提前买好，在适当的时间里购买每天的必需品，避开市场和街道拥挤的高峰期，以免浪费时间；合理的安排个人和家庭访问的时间，以免影响履行宗教功修。

把多多地履行宗教功修和接近真主作为你在这个尊贵斋月里的最高目标；

从斋月一开始就要下定决心，早早的去清真寺完成每一番礼拜；要从头至尾地通读真主的经典《古兰经》；坚持这个尊贵斋月的夜间拜（包括间歇拜）；根据自己的经济能力施舍钱财和食物。

抓住斋月的良机，通过有效的方式方法，加强自己与真主的经典的联系：

1 正确无误地诵读《古兰经》的经文，其方法就是让精通《古兰经》读法的人纠正自己的读法；如果没有这种机会，那就倾听专业诵读人士的录音带，模仿他们的读法；

2 复习已经背记的章节和经文，继续背记新的经文；

3阅读《古兰经》的经文注释，要么在《白额威经注》、《伊本•凯希尔经注》和《赛尔迪经注》等可靠的著名经注查阅疑惑不解的经文；要么安排时间，有计划的阅读《古兰经》的经文注释，首先从《第三十本》开始，然后再阅读《第二十九本》，以此类推；

4凡是在真主的经典中看到的命令，都要在生活中注重实践。

我们祈求伟大的真主完善赐予我们的恩典，让我们有机会获得了尊贵的斋月，也让我们完美的履行斋戒和夜间拜，并且接受我们的所有功修，原谅我们的怠慢和不足！

真主至知！