

# 坐静 (اعتكاف)

如何度过最后10天的坐静



T A R E E Q A H  
M U H A M M A D I Y A H

在Ahmad Dabbagh的监督下

 [facebook.com/ShaykhAhmadDabbagh](https://facebook.com/ShaykhAhmadDabbagh)



Chinese

# 关于坐静的基本裁定

坐静的定义是：

留在清真寺里，在那里举行圣公会祈祷的举意是坐静。

坐静的条件。

- a. 伊斯兰教，即成为穆斯林
- b. 一个人不应该发疯
- c. 塔哈拉特（纯度）。不含HADASE AKBAR（主要杂质），即需要浴
- d. 意图

Sunnah Itikaf的意图是

*"Nawaitu al- sunnatal l' tikaaf lillah aza wa jal"*

## 关于 (l' tikaaf) 坐静的各种裁决

1. 一个人没有必要在 (l' tikaaf) 坐静的整个时期保持平静。相反，这是马克鲁（不喜欢）这样做。一个人应该谈论好的事情，避免争论和罪恶/无用的谈话。
2. 建议在 (l' tikaaf) 坐静期间，履行本传单中提到的 (اعمال) 契约。
3. 如果一个人没有正当理由离开清真寺，哪怕只是一小会儿，有意无意地，伊蒂卡夫就会被打破，他必须让 (قضاء) 重复一遍。即使一只脚离开了清真寺。为此，他只需要做一天 (قضاء) 在做礼拜，而在做礼拜 (قضاء) 可以在一年中的任何时候完成。
4. 如果一个人打算在斋月的最后10个日夜里圣行做静 (سنة اعتكاف)، 他应该在日落前，也就是说在斋月的第21个晚上日落前 (昏礼时间)，直到看到开斋节的月亮之前，出现在清真寺里。此后，伊蒂卡夫结束。
5. 如果一个人在 (l' tikaaf) 坐静期间被迫离开清真寺，那么他的 (l' tikaaf) 坐静将无效。
6. 如果有正当理由离开清真寺，但在途中被人扣留或生病，并因此延误，那么他的 (l' tikaaf) 坐静将无效。
7. 只有在下列正当理由下，方可离开清真寺：
  - a. 上厕所自便
  - b. 在需要的时候做洗浴
  - c. 洗个义务澡
  - d. 买食物如果没有人提供食物

8. 如果一个人没有在观察 (I' tikaaf) 坐静的清真寺进行聚礼, 那么他可以离开那座清真寺到另一座清真寺参加聚礼。一个人应该计算一个人到达清真寺、表演圣行和聆听胡特巴 (خطبة) 的时间。如果在那座清真寺耽搁一段时间, 就不会对 (I' tikaaf) 坐静造成任何伤害。

9. 如果出于除上文第6点所述的正当理由以外的任何原因, 如进行了漱口、刷牙或不必要的淋浴/洗澡, 而想离开清真寺的界限, 那么, 只有当一个人出于必须行功的意图而走出界限, 同时他也行了不必要的行功, 才能做到这一点。例如, 如果一个人需要刷牙, 那么他就要等到他需要做小静或者需要上厕所的时候再刷牙。

10. 除非大静 (waajib) 在你身上, 否则你不能进行大静。如有其他需要, 应向学者咨问。例如, 如果你的体味难以忍受, 或者一个人有非常重的皮疹, 并且有强烈的洗澡冲动, 那么如果一个人有放松自己的意图, 此后, 他可以不使用任何肥皂或洗水迅速将水倒在身上, 但即使也避免, 如果一个人可以做的。

11. 如果一个人不在小静, 并且为了在小静而想做小静, 那么坐在坐静的人是不允许这样做的。然而, 如果这个人打算做任何需要武德的伊巴达 (عبادت), 例如纳夫礼拜 (نفل صلاة) 赫或背诵古兰经, 那么这样做是没有坏处的。

## 坐静 (I'tikaaf) 的优点

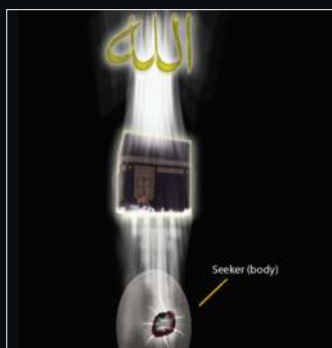
只需知道, 在斋月的最后10天坐着 (I'tikaaf) 是安拉信使的常规习惯, 正如SyidahAi'shah (radiullahu anha) 所述, 安拉信使过去在斋月的最后10天比一年中任何其他日子都要增加和加强他的崇拜。因此, 在这个圣行 (Sunnah) 身上行动本身就是一个巨大的奖赏, 因为你们正在模仿拉马丹的最后10天, 就像敬爱的安拉使者所做的那样。他进一步指示我们去寻找 (Laylatul Qadr), 一个比一千个月好的夜晚, 在斋月的最后十天, 在一些叙述中, 奇怪的夜晚。因此, 一个坐在坐静I'tikaaf的人, 无论是哪一天晚上, 只要他沉迷于崇拜, 他就可以在圣殿里得到那一天晚上的奖赏。坐静I'tikaaf的其他优点是:

1. 在斋月的最后10天里坐在坐静 (I'tikaaf) 的人将获得表演两次 (朝觐) 和两次 (乌姆拉) 的奖励 (巴伊哈克书)
2. 坐在 (I'tikaaf) 里坚信这是宗教崇拜并希望得到回报的人, 他过去所有的小罪都将被赦免 (代拉米书)

## 一个探索者应该如何使用斋月的最后10天和应该执行什么行动 (Amaals)

真主的仆人啊, 在这个月快到的时候, 用最后10天的时间来忏悔吧。为寻求真理的人所订明的, 在这几天里帮助他们悔改, 并感谢我们的主, 行以下的亚玛珥(اعمال)和阿达喀(اذكار):

اللَّهُ اللَّهُ  
45 分钟说安拉安拉



图表1

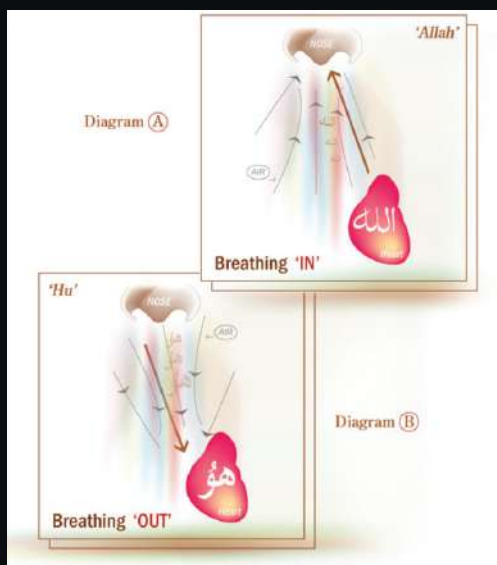
اللهم يا رب يجاؤ سيننا محمد ابن عبد الله في الجمع بيني  
و بين سيننا محمد ابن عبد الله في الدنيا قبل الآخرة

“真主啊, 主啊, 以我们的先知阿卜杜拉之子穆罕默德ﷺ的身份, 在来世(死前) 把我和我们的先知阿卜杜拉之子穆罕默德聚集在这个世界上 (30分钟)



图表2

الله هو  
15分钟呼吸练习  
看图表3



图表 3

## يا الله يا رحمن يا رحيم

15分钟“真主亚-拉赫曼(يارحمن) 亚-拉希姆(يارحيم)” Zikr  
(思考我们真主名字的意义)

## مراقبه

10分钟冥想——寻求者应该感觉到并相信你在你的真主面前，想象真主的光正在打动他们的心。



表 4

## مناجات

15分钟Munajaat—探索者应该用他们的心和思想与我们的真主对话，在你的世界之旅中请求宽恕和指引”。

**搜索者在执行这些任务时应该怎么想。**

使用这三个键

1. 安拉在看你
2. 安拉在听你说话
3. 安拉与你同在，感觉并相信你在我们的主面前

想象你坐在天房门前，想象安拉的名字刻在你看的每一个地方。然后想象来自这个名字的光正在打动你的心，然后感觉这光正在你的身体中运行，呼唤“安拉”的名字。然后想象门或仁慈卡巴(天房)之门正在打开，阵雨般的光正在冲击你的身体。

那些有一颗真诚的心并呼唤真主的人，他们一定会被邀请进入至爱先知ﷺ的门。

如果这些人在工作或家庭问题，不能参加在坐静(اعتكاف)的最后10天里，他们该怎么办。

如果一个人有真正的需要，渴望在斋月的最后10天隐居而不能由于工作或家庭问题，他们不应该绝望；我们的安拉是一切善行的给予者。探索者应该尽量把大部分时间花在清真寺里。

探索者应该首先尝试并在清真寺内表演给他们的(اعمال)，这将消除对世界的任何干扰。如果他们仍然不能做到这一点，那么他们应该专注于“真主，真主”的祈祷，并在他们有时间的时候做这个祈祷(任何对这个人方便的地方)。他还应该领养和表演15分钟穆纳贾特(مناجات)，用他们的心，召唤我们的真主。

我们的真主给了造物许多选择和方式来利用他们的时间。探索者应该总是尝试在清真寺里面做这些(阿玛耳)，并加入隐居的人们来表演他们的阿玛尔(اعمال)。

探索者应该总是计划好最后10天，以便让他们下班。恶魔计划，你应该在恶魔之前计划，以便在任何拜主中获得成功和胜利。

## 将军Amaals在斋月

- 1)采用生活方式、先知实践、先知ﷺ的圣训，尤其是饮食方法。
- 2)每天早晚献上萨拉图尔塔瓦(صلاة التوبة)和萨拉赫图尔舒克(صلاة الشكر)，祈求宽恕，感谢我们的主给我们这个月对这个国家的仁慈。
- 3)每天在晌礼)Zuhr Salah(之后表演Salatul Tasbih。
- 4)试着保持所有精神斋戒，无论你做什么。
- 5)每天至少背诵古兰经30分钟到1小时，思考古兰经的意义
- 6)你应该早晚背诵赞词《杜鲁德》300遍。作为先知(sallalhualahiwasalam)是一个谁已经传达给这个国家的意识，这个光荣的月份。

欲了解更多有关自我净化过程的信息(Tareeqah Muhammadiyah)，请联系我们，地址：Muhammadiyah House of Withis, 33 Ridling Lane, Hyde, Cheshire SK14 1NP. Tel:0161 351 1975 // [+44] 07780 875 667

[www.zawiyah.org](http://www.zawiyah.org) / [info@zawiyah.org](mailto:info@zawiyah.org)