

伊斯兰的饮食礼节 (1/2) :进餐前和进餐时的礼节

内容: 先知穆罕默德 (愿主福安之) 教授了我们许多礼节。

由 阿依舍

发布时间 03 Feb 2014 - 最后修改时间 03 Feb 2014

种类: [文章](#) > [功修与实践](#) > [伊斯兰的道德与实践](#)

真主说：

“ 我创造了精灵和人类只是为了崇拜我。 ” (《古兰经》 : 51:56)

伊斯兰是一种完整的生活方式。它的教诲不可以机械地分成关于身体的、情感的和精神等多个层面，的确，它涉及生活的方方面面，但这一切都是为了达到一个目的。这个目的是什么？是否能让我们明白生命的意义？是的，它会！伊斯兰涉及生活方方面面的律法和指导无一不是为这一目的服务的崇拜我们创造者——真正的独一无二的主宰安拉。我们存在的意义，就是明白我们的行为，无论它怎样宏伟，也无论它怎样微不足道，都可以成为并且应该成为崇拜安拉的功修。也就是说，我们每天在生活中表现出来的一举一动都能转化为敬拜安拉的工作，犹如纪念安拉、赞美安拉和追求安拉的喜悦一样。



伊斯兰教导我们如何让纪念安拉变得轻松愉悦，简而易行。它用一种极其温和的方式教导我们生活就是一种敬拜方式，而敬拜安拉就是整个生活的意义所在。为此，即使是饮食也有礼节，这些礼节完全可以从普通的习惯转变为敬拜安拉的特别方式。食品在我们的日常生活中起着举足轻重的作用。我们耗费许多时间、精力和金钱购物、烹饪和食用，可以说，这些世俗的行为变成能为我们带来安拉的报赏的敬拜形式，对我们来说是有重大意义的。正道的使者穆罕默德 (愿主福安之) 告诉我们，普通的饮食习惯能够变为有赏的行为。

清洁是伊斯兰的律法的重要内容之一。穆斯林不仅有义务在礼拜中面对安拉之前清洁自身，而且还有义务每时每刻保持自身的清洁卫生和周围的环境的清洁卫生。使者穆罕默德 (愿主福安之) 提醒我们说我们对自己的身体有许多义务，而其中之一就是保持身体的清洁。我们的身体是安拉的一种信托，我们怎么可以让它处在不健康的、肮脏的环境中呢？因此，在做饭前确认食物是否清洁卫生，放置食物的环境是否清洁卫生，以及做饭的手是否清洁卫生，这些都是很重要的。

穆斯林开始做一件工作，或开始一个行为时就以诵念真主的名字开始，进餐时也不例外。使者穆罕默德 (愿主福安之) 说：“ 当你们中的一人进餐时，就应该以诵真主的名字开始，如果他在一开始时忘记了念安拉的名字，那么，在他想起时，就应当说：‘ 自始至终，奉真主之名。 ’ ” [1]

我们知道伊斯兰是一种中和的生活方式，我们既不过分地挥霍安拉赐予的佳美食物，也不剥夺自己享用安拉赐予的佳美的食物的权力。关于饮食的准则，使者 (愿主福安之) 的圣谕有很详尽的教导。

用右手进餐是使者的圣谕教导的，穆斯林必须遵守，除非右手有病或残疾。因为左手常用

于清洁污垢，而右手通常用于吃饭、传递物品和与人握手。使者（愿主福安之）曾告诉圣门弟子，恶魔惯用左手吃饭，信士们应当与恶魔区别开来。 [2]

使者（愿主福安之）的一位圣门弟子欧麦尔·本·艾布·塞莱迈传述了一段圣训，其中讲到了有关饮食的一点礼节。他说：“我曾在使者（愿主福安之）的家里生活。当时我还是一个小孩子，吃饭时我的手在盘子中乱抓，使者对我说：‘孩子啊！你当颂主尊名，用右手吃，吃靠近你前面的食物。’” [3]

如果一个人平时用餐时习惯吃离他最近的食物，尤其是与众人同席时，这种行为无疑是很有礼貌的。在餐桌上，举起筷子、刀叉，伸长胳膊去挑自己喜欢的食物，去夹别人近前的食物，会让别人尴尬，不舒服，也会让自己形象尽失，显得不自在或贪婪。

适度进餐，也是饮食礼节的一部分，无论食物如何鲜美，自己如何喜欢，也不要贪吃。

使者（愿主福安之）提醒我们保持身体轻健，因为这比重、懒惰和空虚要好。他说：“一个人不会填满比肚腹更坏的器皿，吃是为了维持生命，但如果他想多吃点，那么肚子的三分之一归吃，三分之一归喝，三分之一留给呼吸。” [4]

像这样的关于饮食礼节的教导有很多。然而，当饮食、礼貌等诸如此类很随意的行为都能转变成一种功修的时候，岂不美哉？及时地给客人端上可口的食物来款待他们也是使者的嘉行之一，客人品尝食物后，赞美主人的厨艺并为主人祈求赐福，是极好的回应方式，也是使者的嘉行之一。使者的一位圣门弟子艾奈斯传述：赛尔德·本·奥巴代给使者送来饼和油，使者回应道：“愿斋戒者与你一起开斋，愿正直的人食用你的食物，愿天使祝福你。” [5]

给主人说祝福的话是一种良好的习惯，使者（愿主福安之）给他的民众清楚地指明，真主所赐的食物中都有来自真主的吉庆，为此，他教导我们要成为感谢者和感恩者。使者（愿主福安之）教导我们捡起落地的食物，抹去灰尘后吃下去，这是为了不丢失食物中的任何一点吉庆，也不把这些食物留给恶魔。

饮食的礼节还包括，集体进餐胜于单独进餐，以便大家一起分享真主赐予的恩典；在进餐时，用三个手指吃；舔掉粘在手指上的食物；不可倚靠着某物吃；餐桌前避免吐痰和擤鼻涕；适当地赞赏食物而不指责，喜欢则吃，不喜欢就放心，但不加以指责。

重视饮食礼节能让信士们轻而易举的获得来自真主吉庆和赏赐，真主赐给我们许多佳美的食物，如肉类、谷类、水果、蔬菜等。真主说：

“你们应当吃，应当喝，但不要过分，真主确实不喜欢一些过分者的。”
(《古兰经》：7:31)

Endnotes:

[1] 《铁密兹圣训集》、《艾布·达伍德圣训集》、《伊本·马哲圣训集》。

[2] 穆斯林圣训实录

[3] 布哈里圣训实录，穆斯林圣训实录

[4] 伊本 马哲

[5] 《艾布 达伍德圣训集》。

本文网址:

<http://www.islamreligion.com/cn/articles/1960>

Copyright 2006-2013 www.IslamReligion.com. 版权所有.