

伊斯兰的饮食礼节

(1/2) :进餐前和进餐时的礼节



IslamReligion.com

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、情感的和精神的等多个层面，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，犹如记念安拉、赞美安拉和追求安拉的喜悦一样。

伊斯兰教导我们如何让记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）

Footnotes:

[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》。

每一个穆斯林在做一件事之前，都会提及真主的尊名，他会念“比斯明俩”（以真主的名义开始）以便祈求真主在他所做的事情中赐予吉庆，无论在做大事时，还是在重复生活中不经意的一个习惯性动作时，诸如洗手和进食等。一个穆斯林进餐完毕时首先要做的就是赞美和感谢真主，而说“艾力哈目杜令俩”（一切赞颂，全归真主），也就是说承认真主才是提供给我们所有生活资源的主宰，恩典无论多与少，我们都要感赞真主、感谢真主。

真主说：

“大地上的动物，没有一个不是由真主担负其给养的。”
（《古兰经》：11：6）

食物是人们日常生活中至关重要的东西，它支撑着我们并给我们充足的能量。“民以食为天”，确实，我们大量的时间都耗费在获得生活物资、准备食物以及食用食物中。一些人真主给他的财富的多，另一些人真主给的少，其中的道理我们的理解所不能及，因为我们不知道我们存在的这种状况是一种考验还是一种荣耀或谦卑的象征。但是，每一个穆斯林都清楚的是，他要一视同仁地感谢真主赏赐的每一口饭菜和每一次盛宴。

用餐完毕后，感谢真主并做祈祷是使者（愿主福安之）的圣行之一。使者（愿主福安之）说：“一切赞颂全归真主，美好的、吉庆的赞颂。我们的主啊！我们无法报答你的恩赐，我们渴望你的恩典，我们不能没有你的恩惠。”^[1]或者说：“主啊！求你在食物中给我们吉庆，并赐给我们更好的食物。”^[2]使者（愿主福安之）告诉我们说：“真主喜悦当吃食物后感赞了他，当喝水后感赞了他的仆民。”^[3]取得真主的喜悦是真正的信士所追求的目标。

清洁是信仰的一部分

伊斯兰非常重视清洁。礼拜者身体不洁净就不能做礼拜，使者（愿主福安之）的圣行包括让穆斯林保持身心的清洁。伊斯兰是一种完整的生活方式，真主在古兰经中说：

“真主的确喜爱悔罪的人，的确喜爱洁净的人。”（《古兰经》：2：222）

为此，在饭后洗手、漱口，如果可能的话刷牙，这是非常重要的事。

使者（愿主福安之）劝告我们无论处于任何情况都要饭前饭后洗手，洗手时可以只用清水洗，但有些学者主张最好用香皂或洗手液洗，并建议饭后

漱口。当使者（愿主福安之）在一个名叫萨哈巴地区的时候，他们跟前只有一些大麦面饼，使者和他的圣门弟子们洗手漱口后才吃了面饼。^[4]

伊斯兰早在1400多年前就已经重视口腔卫生，使者（愿主福安之）教导他的民众要重视刷牙。他鼓励人们用一种名叫“密斯瓦克”的牙刷树枝刷牙。这是一种富有矿物质的可用来刷牙的天然树枝，它可以有效防止牙龈出血，清除细菌，清新口腔气味。使者（愿主福安之）说：“你用刷牙棍（斯瓦克），因为它可以清洁牙齿还可以取主喜悦。我如果不是害怕给我的民众带来烦难，我一定会命令他们在每蕃拜前用刷牙棍（斯瓦克）。^[5]

忠告是一种仁慈

真主派遣使者只是为了怜悯众世界，也是为了全美真主的宗教，因为他的使命就是教授给我们如何取悦真主和敬拜真主。真主说：

“他对于你们是好耳朵，他信仰真主，信任信士们，他是你们中信道者的慈恩。”（《古兰经》9:61）

有关饮食方面的忠告是他的教导的一部分。如前所述，饮食礼节包括进餐前、进餐时以及进餐后。使者（愿主福安之）也建议我们用同样的方式饮水。他提到用温和地喝三口水胜于大口喝水，他提醒我们不要在器皿里吹气，因为，那样唾沫会污染容器里的水。^[6]

阅读有关伊斯兰中固有的关于良好道德品行的论述，我们会更加清楚地意识到伊斯兰是一种完整的生活方式，每一个穆斯林在生活中的一举一动都有可能转化为博取真主的喜悦和回赐的功修，因为即便是吃喝这种普通的行为都可以被视为崇拜真主的契机。

伊斯兰的饮食礼节来自《古兰经》中真主的御言和伟大的使者的圣行。

Footnotes:

^[1] 《布哈里圣训实录》。

^[2] 《铁密兹圣训集》。

^[3] 《穆斯林圣训集》。

^[4] 《布哈里圣训实录》。

[5] 《布哈里圣训实录》、《穆斯林圣训实录》。

[6] 《布哈里圣训实录》。