

# 穆斯林的饮食

[Eating in Islam]

饮食，当按照伊斯兰教的教规时便成了伊巴德（伊斯兰功修）。



## 古兰经

### 库尔西节

真主，

除他外绝无应受崇拜的；

他是永生不灭的，

是维护万物的；

瞌睡不能侵犯他，

睡眠不能克服他；

天地万物都是他的；

不经他的许可，

谁能在他那里替人说情呢？

他知道他们面前的事，

和他们身后的事；

除他所启示的外，

他们绝不能窥测他的玄妙；

他的知觉，包罗天地。

天地的维持，不能使他疲倦。

他确是至尊的，确是至大的。

[2:255]

默罕默德使者（愿主福安之）  
建议不要剩饭，以致被倒掉而浪费。  
当然，也不要盛饭的时候，  
给自己盛吃不完的分量。

穆斯林应该避免对食物吹毛求疵，  
因为食物是仁慈的真主给我们的给养。  
默罕默德使者（愿主福安之）  
从来不从言词上表达他对某种食物的反感，  
如果他喜欢，他就吃，  
如果他不喜欢他就把它放在一边。

伊斯兰禁止穆斯林使用金银餐具。  
这种炫耀自己财富的做法与伊斯兰所提倡的、  
穆斯林应具备的谦卑精神相悖。  
并且是一种明显的不遵圣行的做法，  
“不要用金杯银碗饮水，也不要金盘吃饭”  
[穆斯林圣训集]

吃饭的时候用右手吃，坐姿适当，  
不要斜躺着吃饭，默罕默德使者（愿主福安之）  
也不站着吃饭或喝水。

穆斯林就餐完毕后作祈祷“一切赞颂全归真主”  
以感谢真主所赐的给养。

默罕默德使者（愿主福安之）  
常用的就餐后的祈祷词是：  
“感谢真主，赐给我们吃的，喝的，  
并使我们成为穆斯林”  
[穆斯林圣训集]



By: Dr Y Mansoor Marican, Ph. D

译者：索菲娅 博士

校对：尔萨·潘

欢迎分享伊斯兰真精神

# 穆斯林的饮食

[Eating in Islam]

“你们可以吃佳美的食物，应当力行善功”  
[古兰经23:51]

穆罕默德使者（愿主福安之）曾这样说道：  
“我是真主的仆人，我像一个仆人一样的生活”

在伊斯兰信仰中，  
穆斯林不能为了口腹之欲或玩乐而吃喝。  
穆斯林所有的行为，  
包括饮食行为都是为了敬拜真主。

在伊斯兰信仰中  
穆斯林的饮食是为了身体的维持  
以便敬拜众世界的主，  
“那给养众世界而不需给养自己的主”  
[布哈里圣训]

当一个人有正确的举意，遵从伊斯兰的法律，  
跟随穆罕默德使者（愿主福安之）的  
逊乃（圣行——使者的言行）  
深切的理解这种行为本身的意义，  
饮食就变成敬拜真主的功修。

在伊斯兰信仰中，食物是来自崇高的真主的  
恩赐、礼物和给养

当我们以敬拜真主的举意而吃喝的时候，  
我们会减少浪费，克制饮食，  
并顾及那些需要食物的弱势群体。

当我们以纪念安拉的举意吃喝，  
食物就变成了崇高的真主的恩典和福佑  
在伊斯兰信仰中，  
穆斯林消费的食物必须是合法（清真）的。

食物清真的要求不仅针对食物本身、屠宰、  
烹饪过程中，而且也要求合法的获取食物。

通过偷盗，或者通过贪污贿赂而来的钱财  
购买的食物也是不清真的（哈拉姆：禁止的）。

今天大多数围绕清真食物的讨论  
都主要指向：猪肉。  
猪肉是《古兰经》明文禁止的食物之一。  
“禁止你们吃自死物、血液、猪肉、  
以及诵非真主之名而宰杀的、勒死的、  
捶死的、跌死的、舐死的、野兽吃剩的动物”  
[古兰经5:3]

虽然专家们从医学的角度解释了  
吃这些食物的危害性，  
但是穆斯林不吃这些食物的主要原因  
是服从真主的命令，  
健康因素是次之考虑的因素。

在伊斯兰信仰中，所有被禁止的食物  
在饥荒中或者为了延续生命，  
都会转为许可的食物。

伊斯兰信仰鼓励穆斯林与他人分享食物。  
与众人一起进食有真主的吉庆。

穆斯林应该防止与那些正在饮食  
非清真食物的人（例如，饮酒的人）相伴，  
以免给别人造成错误的印象，  
认为他或她赞许这种实质上有罪的行为。  
[铁密兹圣训]

在伊斯兰信仰中  
不鼓励素食主义，也不强制吃肉，  
穆斯林饮食的原则是“有益健康的”，  
或者说均衡饮食。

吃水果、蔬菜、肉类和海鲜的益处  
在《古兰经》和圣训中都有提及。

在饮食之前，穆斯林必须以  
“太斯密（以真主的名义）”开始，  
承认真主是我们的给养者，  
我们向真主祈求获得食物的益处。

纪念真主，同时也意味着  
穆斯林提醒自己食物是来自真主的恩典，  
并且确信人的饮食是敬拜真主而不是为了玩乐。

纪念真主，也是为了抵挡恶魔扰乱你享用食物。

在伊斯兰信仰中非常强调饮食的自我节制，  
《古兰经》告诫并反对那些过分的行为，  
即便是全能的真主给养给我们的佳美的食物，  
也不应该过分消耗。  
这种过分的行为将招致安拉的恼怒，  
那些招致安拉恼怒的人，必将毁灭。  
“你们可以吃我所赏赐你们的佳美的食品，  
但不可过分，以免应受我的谴责，  
谁应受我的谴责，谁必沦丧。”  
[古兰经20:81]

穆罕默德使者（愿主福安之）说：  
“几小口的食物，就足以维持生命。  
但是如果他需要多吃一些，  
那么就填满你胃部的三分之一，  
留三分之一空间喝水，  
留三分之一空间呼吸”  
[艾哈买德圣训集]

如果一个人不能控制自己的口腹之欲，  
也将很难控制自己其他方面的欲望。

穆罕默德使者（愿主福安之）  
将节制饮食视为穆斯林的一个品行  
[布哈里和穆斯林圣训集]

《古兰经》也告诫并反对浪费食物  
“你们应当吃，应当喝，但不要过分，  
真主确是不喜欢过分者的。”  
[古兰经7:31]