

伊斯兰饮食

[Eating in Islam]

平常之事，
诚如饮食，
若以伊斯兰方式来对待，
便是功修。



穆斯林所有的事务中

另一个重要的指导原则是：中正之道。

(《古兰经》25:67)

先知默罕默德说：

“几小口的食物就足以维持生命，
如果需要多吃一些，那么就吃三分之一，
喝三分之一，留三分之一空间呼吸。”

(艾哈迈德圣训集)

《古兰经》严厉反对浪费食物。

“你们应当吃，应当喝，但不要过分，
安拉确是不喜欢过分者的。”

(《古兰经》7:31)

先知默罕默德建议

穆斯林不应该把食物剩在盘子里扔掉，
因为人们不知道食物中的哪一部分有安拉的吉庆，
所以，在盛饭时不要盛超过自己饭量的食物。

(穆斯林圣训集)

穆斯林不应该随意褒贬食物，

因为食物是安拉赐予的给养。

先知默罕默德从不褒贬任何食物，

他吃他喜欢的食物，

假如不喜欢吃，他就把它放在一边。

(布哈里 & 穆斯林圣训集)

伊斯兰不鼓励穆斯林使用金银餐具，
炫耀财富的行为与伊斯兰所提倡的
廉洁谦卑的精神是相悖的。

用右手吃饭，坐姿恰当(不斜靠而坐)，
学习先知默罕默德，
无论食、饮均需坐着。

穆斯林以赞美安拉来结束一餐饭：
“感谢安拉，赐我们吃，赐我们喝，
并使我们成为了穆斯林。”

(穆斯林圣训集)

平常之事，诚如饮食，
若以伊斯兰方式来对待，
便是功修。

以伊斯兰方式饮食

是实践伊斯兰完美生活方式的重要组成部分。

诚然，伊斯兰作为一个健康美好的生活方式，
还有许多精彩的内容等待你的发现。

编辑：Dr. Y Mansoor Marican

翻译：Fatimah Xinyu Zhang

伊斯兰是真理

伊斯兰饮食

平常之事，
诚如饮食，
若以伊斯兰方式来对待，
便是功修。

“你们可以吃佳美的食物，应当力行善功……”

（《古兰经》23:51）

“我是安拉的仆人，仆人吃什么我就吃什么。”

（先知默罕默德圣训集）

穆斯林的饮食是为了维持身体的健康，
以便更好地崇拜安拉，
更好地生活在端庄的伊斯兰道路上。

在伊斯兰信仰中，
食物是安拉恩赐的礼物和给养。
安拉是“给养众世界，而自身不需要给养的主。”

（布哈里圣训集）

吃饭之前
穆斯林以诵读安拉的尊名开始：
“奉至仁至慈的安拉之名”。

穆斯林承认安拉是食物的供给者，
并向他寻求食物中的吉庆。

诵念安拉的尊名
是为了提醒穆斯林饮食的神圣原则，
同时也是崇拜安拉的实际行为，
并阻止恶魔分享食物。

（穆斯林圣训集）

当饮食成为崇拜安拉的一种行为时，
人们就会减少浪费，克制食欲，
就会想到那些急需食物的人们。

合法与非法事务

是两个导向性的概念，
关系到穆斯林生活的方方面面。

合法食品（清真食品）的条件是：
干净，纯洁，安全和合法。

如今对于非法食品的讨论大多数围绕着“猪肉”。

《古兰经》和《圣经》均明确规定

猪肉是受禁止的食品。

（《古兰经》5:3，《利未记》11:7-8）

穆斯林不吃猪肉是出于顺从安拉的意志，
因为他们知道安拉的命令
是出于对被造物的仁慈，
是为了保护被造物免于伤害。

而理解禁令发出的道理
则属于穆斯林服从的第二层原因。

如遇到危及生命的情况，为了挽救生命，
穆斯林则允许吃受禁止的食物而无罪过。

伊斯兰鼓励穆斯林分享食物，
与他人分享食物的过程中充满了安拉的吉庆。

穆斯林不鼓励陪伴正在吃非法食物者，
以免给他人造成误解
认为穆斯林认可这种罪恶的行为。

伊斯兰并不鼓励素食主义，
也不强制食肉。

穆斯林饮食的原则为：

合法并佳美，
饮食全面且营养均衡。

（《古兰经》2:168）