

斋月里吃喝的礼节

آداب الاكل والشرب في شهر رمضان

<اللغة الصينية>

٧٠ ٧٠

编审：伊斯兰之家中文小组

مراجعة: فريق اللغة الصينية بموقع دار الإسلام

斋月里吃喝的礼节

一，吃喝前念“太斯密”，赞颂真主。

眼见渴望的饮食在面前，伸手取来享用之前须记念真主，口中默念“比斯敏俩希，莱赫玛尼，莱喜密”，意思是“奉至仁至慈真主的尊名”（太斯密）。这是先知穆圣的教导。先知穆圣说：“当你享用饮食时，须记念真主之名。如果忘记，可以补救说‘比斯敏俩希，费按我利息，我阿黑类西。意思是‘我自始至终都在记念真主’”《提尔密济圣训集》。他指示说：“我们在开始一餐一饮之前，都须赞颂至大的真主。”《穆斯林圣训集》

二，开斋时应感谢真主，祈求真主护佑。

开始饮食前，先做都阿宜，捧起双手，口中默念，表达对真主的感谢和忠诚。这个都阿宜(祈祷)可以用自己的语言表达，说：“感谢真主的恩典，并求真主护佑，因沙安拉(托靠真主)。”穆斯林的斋戒是遵奉真主的命令，为真主守斋戒，真主喜悦诚信者，并且接受忠诚仆民的都阿宜。

三，用右手取食，或向别人传递食物。

先知穆圣说：“年轻的人啊！用餐前先说比斯敏俩希，用右手取食，只取最靠近你的食物。”《穆斯林圣训集》。人有两只手，功能多样化，日常生活、学习、劳动、驾车、穿衣吃饭，都离不开手的工作。左右手的功能之分，这里没有什么神话传说，在伊斯兰文明中也没有听到过什么神秘解释，而是凭着人的理性，对一双手进行分工，左手偏重操作不洁的活动，而右手多接触干净和卫生的东西，所以右手多用于饮食、书写文字和亲切握手。右手固定为捡取食物的规定，符合人性的思维逻辑，因而成为全世界穆斯林的共同习惯。

四，餐桌上取最近座位的食物。

如果满桌盘碟，有各种食物，离你最近的食物真主对你恩惠最大，就近取之而食用。如果你最喜欢的食物离你太远，不可从别人身上压过去伸手取，可以礼貌地请邻座的人传递过来。先知穆圣说：“边

缘上的食物慈恩最多，而中间的食物慈恩在减少，所以取食时不要从中间掏取。”《提尔密济圣训集》

五，耐性等待饭菜就绪。

饭菜即将上桌，正是对食欲和忍耐的磨炼，不可表现急躁和慌张。看到食物端上桌，也要忍耐克制，当思斋戒的喜悦，感谢真主的恩典，而不是忘乎所

以而失态，只向食物扑去。

六，取食适量，不要超量贪多。

先知穆圣说：“不要向你的饭碗里盛入超过你肠胃所须容纳的食物（又译：食物撑满了肠胃固然不好，饭碗里装满了多余的食物是更坏的行为）。你们是阿丹先知的子孙，吃饭为了维持生命，适量而止。吃饭的时候，进食三分之一，饮水三分之一，还有三分之一余地空间。”《提尔密济圣训集》

七，吃相举止要文明。

吃饭须讲究仪态和优雅举止，双唇不要啧啧有声，少量入口慢慢咀嚼，切勿狼吞虎咽吃相难看。

八，集体进餐说愉快的话。

斋月里，集体开斋用餐是俊美的行为，以便互相勉励，展示用餐时对真主感恩和祈祷，而不必去挑剔食物优劣。根据贾比尔·阿布杜拉传述，有一次他同先知穆圣到一家用餐，先知穆圣要求厨房增添一些辛辣佐料，结果拿来的是醋，厨房里传话说：“我们只有醋了，没有其他调味料。”先知穆圣对放入醋的食品倍加赞赏说：“味道不错，加上醋，味道变得更好了。”后代学者艾尔·纳瓦维评论这段圣训记录说：“这是先知至圣的品行，集体用餐要注意大家的情绪。餐桌上不妨说话，但须说好话，使大家感到安逸，这是美德。”

九，口中含有食物，勿说话。

多人聚餐，伊斯兰没有“食不言”的戒律，说话是允许的，譬如对主人准备的丰盛美餐和热情招待表示称赞。说话时须保持情绪稳定，见机插话谈笑风生都是嘉美的行为。但须注意不要在自己嘴里塞满

食物时张口发表议论，因为样子不好看，而且喷出的食物也不雅观，更不卫生。

十，同桌用餐互相关怀。

围桌或围地而入座，形成一个集体，都有责任互相关怀，特别是你左右两边的人，是你应当照顾的最大责任。时刻注意他有什么需要，或有什么用餐的反应，向他提供帮助或方便，帮助递送茶水或捡取远处的食物。

十一，饮食前后保持清洁卫生。

饭前饭后要洗手，吃完饭要漱口，清洁口腔。参加集体用餐，出发前应淋浴，穿上干净的衣服，喷洒香水。这些形式和外表的干净，代表了你的诚意，向热心准备食物的家庭表示尊重，使大家愉快。礼貌入席，吃饭过程文明，离开餐桌时须有客气的表示，给大家留下良好印象，有助于集体用餐的一次成功。

十二，餐桌上应避免的某些陋习。

用餐期间不要当众剔牙、抠鼻、挖耳或抓痒痒，对着餐桌咳嗽、打喷嚏或打嗝，手机对话、看书报或埋头苦吃对身边的人不予理睬，对食物挑拣取来又放回或表现对食物的厌烦，仰靠着身子吃喝。这些都是陋习，上不得台面，不得体，很失身份。先知穆圣说：“我在仰靠姿势的时候，绝不吃喝。”《布哈里圣训集》

十三，餐桌上收敛平常的坏习惯。

有些属于个人的坏习惯，例如吸烟、嚼槟榔、吃口香糖。这些习惯对健康有害，属于个人隐私，可以在家独自享用，不可在大庭广众之下我行我素无所顾忌，制造餐桌恶劣气氛。

十四，不讲排场，不炫富，不虚荣，不浪费。

斋月里，或在任何时候，穆斯林用餐讲究实惠和真诚，有助于互相鼓励和展现敬畏真主的美德，加强穆斯林社会团结。对食物、餐具、摆设、装饰，都没有必要铺张浪费，攀比炫耀，表现气派和势力。《

古兰经》说：“你们应当吃，应当喝，但不要过份，真主确是不喜欢过份者的。”(7：31)先知穆圣说：“吃饭喝水，用普通盘碗就可以了，不必用金银制的水杯。”《布哈里圣训集》

以上这些关于斋月吃喝的礼仪和姿态，希望会对大家有所提醒，尤其对穆斯林青少年，让他们跟随家长欢度斋月时，学习到许多穆斯林的传统美德。