



178267 - 他为了戒烟而想连续封斋

السؤال

我为了获得真主的帮助而彻底戒烟，可以继续封斋吗？先知（愿主福安之）的圣行就是在星期一和星期四封斋，我只想忏悔，彻底摆脱这个恶习，但是不想违背先知（愿主福安之）的圣行，我该怎么办？

الإجابة المفصلة

一切赞颂，全归真主。

如果这指的是连续不断的每一天都封斋，唯有禁止封斋的日子除外，比如两大节日和“晒肉的三天”，那么学者们最侧重的主张就是：这种封斋方法是教法憎恶的和禁止的。欲了解更多内容，敬请参阅（[144592](#)）号问题的回答。

如果这指的是在一段时间封斋，而不是终年封斋，则是可以的，也是在圣训中所确定的；《布哈里圣训实录》（1806段）和《穆斯林圣训实录》（1890段）辑录：阿伊莎（愿主喜悦之）传述：哈姆扎是位经常封斋的人。他曾问真主的使者（愿主福安之）道：“真主的使者啊，我在旅途中可以封斋吗？”使者道：“你随便吧！可以封斋，也可以开斋。”

《奈萨仪圣训实录》（2319段）辑录：吴萨迈·本·宰德（愿主喜悦之）传述：真主的使者（愿主福安之）一直封斋，甚至有人说他不会开斋了，（可他却开了）。他开着斋，有人又议论道：“他这次定是不封斋了。”谢赫艾利巴尼在《奈萨仪圣训实录》中认为这是正确的圣训。

《布哈里圣训实录》（1833段）和《穆斯林圣训实录》（1956段）辑录：阿伊莎（愿主喜悦之）传述：真主的使者（愿主福安之）封着斋，我们还议论道：“他这次定是不开斋了。”（可他却开了）。他开着斋，我们又议论道：“他这次定是不封斋了。”（可是他却又封了。）除了“莱麦丹”月（斋月）外，我从未见使者完完美美地封过一个月的斋；我见使者封斋日子最多的月份就是伊历八月。

伊斯兰的谢赫伊本·泰米叶（愿主怜悯之）说：“至于在一年的某些日子连续封斋，先知（愿主福安之）也这样做过的，真主的使者（愿主福安之）曾经一直封斋，甚至有人说他不会开斋了，（可他却开了）。他开着斋，有人又议论道：“他这次定是不封斋了”。在所有的夜间做副功拜的教法律例也一样，比如斋月的最后十夜，或者有时候在其它的夜间做副功拜，这一切都是来自先知的圣行。”《伊



本·泰米叶法太瓦全集》(22 / 304) .

最优越的斋戒就是真主的先知达伍德（愿主使之平安）的斋戒方法，他一天封斋，一天开斋；《布哈里圣训实录》（1841段）和《穆斯林圣训实录》（1962段）辑录：阿卜杜拉·本·阿慕尔（愿主喜悦之）传述：我连续白天封斋、夜间礼拜的消息传到了使者（愿主福安之）的耳中。使者（愿主福安之）就派人叫我去见他。我见到使者（愿主福安之）时，使者（愿主福安之）说道：“有人告诉我说：你连续封斋而不开斋，且每夜立站拜功而不休息。你应封斋，且也开斋；立站拜功，也要休息。你应爱惜你的眼睛，而且也要让自己和妻室得到一定的享受。”阿卜杜拉说：“可是我还有更多的精力。”使者（愿主福安之）说：“那你就封达乌德圣人的斋吧。”阿卜杜拉说：“达乌德圣人的斋是怎样的？”使者（愿主福安之）说：“他一天封斋，一天开斋。故他在遭遇敌人时，也不因(体弱)而后退。”使者（愿主福安之）说：“没有比这再高贵的了。”

伊本·甘伊姆（愿主怜悯之）说：“在布哈里和穆斯林两大圣训实录中辑录：先知（愿主福安之）说：“最优越的斋戒就是先知达伍德的斋戒方法”；“没有比达伍德的斋戒更为优越的，他一天封斋，一天开斋。”这些明文明确无误的阐明了一天封斋和一天开斋的方式比终身封斋要优越。”《圣训精选》(7 / 71) .

根据先知（愿主福安之）完美的引导，每个人应该选择自己力所能及的副功，并且持之以恒，不可勉力而为，否则导致无法履行其它的宗教功修，放弃其它的善功。

所以你应该量力而行，尽可能的坚持先知（愿主福安之）长期坚持的各种副功，比如副功斋和夜间拜等。

至于彻底戒除吸烟的恶习，则是一件好事情，我们鼓励你坚持到底，下定决心，要克服一切困难，毋庸置疑，斋戒将会有助于你戒烟，你应该多做善功，远离与吸烟有关的环境，以免再次重蹈覆辙。敬请参阅（[47565](#)）号问题的回答。

真主至知！