



230906 – 真主的使者（愿主福安之）在开斋和封斋的时候经常吃的食物和喝的东西是什么？

---

## السؤال

我开始在脸谱网和推特网上写一些关于斋月的话题，遇到了两个问题，想确定一下：我听说先知（愿主福安之）告诉我们：在开斋的时候吃椰枣是可嘉的行为，这是正确的吗？应该吃几颗椰枣？先知（愿主福安之）在斋月里开斋和封斋的时候经常吃的食物和喝的东西是什么？据我所知，他吃大麦面和椰枣，喝水，还有什么食物吗？希望你叙述一二，举出教法证据。

## الإجابة المفصلة

一切赞颂，全归真主。

第一：

可嘉的行为（穆斯太罕布）就是封斋的人用鲜嫩的椰枣开斋；如果没有鲜嫩的椰枣，就用干椰枣开斋；如果没有干椰枣，就用水开斋。这就是先知（愿主福安之）亲自做过的行为。

《艾布·达伍德圣训实录》（2356段）和《提尔密济圣训实录》（66段）辑录：艾奈斯（愿主喜悦之）传述：真主的使者（愿主福安之）在昏礼拜之前用鲜嫩的椰枣开斋；如果没有鲜嫩的椰枣，就用干椰枣开斋；如果没有干椰枣，就喝几口水开斋。谢赫艾利巴尼在《达伍德圣训实录》中认为这是正确的圣训。

伊本·甘伊姆（愿主怜悯之）说：“先知（愿主福安之）用鲜嫩的椰枣、或者用干椰枣、或者用水开斋，其中有非常微妙的哲理，因为封斋使胃变得空空如也，肝脏在胃里找不到补充精力的营养，而甜食是到达肝脏最快的食物，也是肝脏最喜爱的食物，尤其是鲜嫩的椰枣，深受肝脏的青睐，能够使给它补充力量；如果没有鲜嫩的椰枣，干椰枣的糖分和营养也可以；如果没有干椰枣，几口水也能够熄灭胃里的灼热和封斋带来的干渴，它就做好之后进食的准备，胃口大开。”《归途粮秣》（4 / 287）。

第二：



在正确的圣训中并没有说明真主的使者（愿主福安之）专门用鲜嫩的椰枣、或者干椰枣开斋的时候，食用的椰枣的数字是奇数，穆斯林只要遵循圣行，用鲜嫩的椰枣或者干椰枣开斋就可以了，不必统计食用的椰枣的数字。

谢赫伊本·欧赛米尼（愿主怜悯之）说：“开斋的时候吃三颗、五颗、七颗、或者九颗椰枣都不是必须的义务（瓦直布），也不是圣行，唯有在开斋节的那一天除外，因为在正确的圣训中辑录：先知（愿主福安之）在开斋节的那一天早晨去做节日拜的时候，要吃几颗椰枣，他吃的椰枣的数字是奇数。”除此之外，先知（愿主福安之）并没有专门把吃椰枣的数字要求为奇数。”《道路之光法特瓦》（11 / 2）。

至于艾奈斯（愿主喜悦之）传述的圣训：先知（愿主福安之）在开斋的时候喜欢吃三颗椰枣，或者没有用火烤过的东西。艾布·耶尔俩（3305段）辑录，这是不正确的微弱的圣训；敬请参阅谢赫艾利巴尼所著的《微弱的圣训》（966段）。

有的学者主张在所有的事情中使用奇数是可嘉的行为（穆斯泰罕布），有人向谢赫萨利赫·福扎尼（愿主怜悯之）询问：“在所有的事情中、比如在喝咖啡等事情中使用奇数是可嘉的行为吗？或者只是在明文提到的事情中使用奇数是可嘉的行为吗？”

谢赫概括的回答：“在所有的言语和行为中使用奇数，这就是圣行。”

有人向谢赫阿布杜·克里木·胡多尔（愿主护佑之）：“在饮食等事情之后用奇数是崇拜真主的功修吗？”

谢赫回答：“是的，这是崇拜真主的功修；如果吃椰枣，应该吃一颗、三颗、七颗椰枣，要用奇数，因为真主喜爱奇数。”

阿卜杜·冉扎格（5 / 498）辑录：通过麦尔麦勒、通过安优布、通过伊本·西林、通过艾布·胡莱勒传述：先知（愿主福安之）说：“的确，真主喜爱奇数。”安优布说：“伊本·西林认为在所有的事情中使用奇数是可嘉的行为（穆斯泰罕布），甚至在吃东西的时候也喜爱奇数。”这个传述系统是正正确的，这一件事情是非常宽松的，但是据我们所知，先知（愿主福安之）在开斋的时候吃鲜嫩的椰枣、或者干椰枣，他并没有专门选择奇数，这只是一部分学者自己创制的主张。

第三：



先知（愿主福安之）在开斋或者封斋的时候，吃喝的食物很简单，适中而不挥霍浪费，完全遵循真主的命令，他的志向从来就不是为了吃喝，他总是吃几口简单的食物，使他挺起脊梁，仅此而已。

先知（愿主福安之）在饮食中并没有固定不变的习惯，也没有长期遵循的细节，他的情况永远是这样的：如果找到喜爱的食物，就吃一点；如果没有食物，沉默不语；如果找到不喜爱的食物，就不吃；或者在那一天封斋，但是从来没有嫌弃任何食物。

他曾经吃肉、薄饼、奶油、蜂蜜和奶等轻松易得的食物。

有的时候，他和家属连续一两个月只是吃椰枣、喝凉水。

也有的时候，他带着客人转遍了所有妻子的房子，一无所获，只找到凉水。

先知（愿主福安之）的志向和圣门弟子（愿主喜悦他们）的志向，均在于后世的事务和宗教的情况。

意思是说先知（愿主福安之）吃的食物就是在他的家属跟前现成的、或者是圣门弟子和邻居赠送的，他没有固定不变的食物，但是他在开斋的时候吃的第一口食物就是鲜嫩的椰枣、或者是干椰枣，如果没有这两种椰枣，就用水开斋，如前所述。

先知（愿主福安之）的封斋饭亦是如此，简单的几口食物，使他挺起脊梁，在封斋饭中没有吃专门的食物，唯有椰枣例外；因为先知（愿主福安之）对椰枣赞不绝口，他说：“信士的封斋饭莫过于吃椰枣。”《艾布·达伍德圣训实录》（2345段）辑录，谢赫艾利巴尼在《达伍德圣训实录》中认为这是正确的圣训。

真主至知！