197199 - 先知（愿主福安之）怎样度过他的一天？

السؤال

先知穆罕默德（愿主福安之）怎样度过他的一天？也就是说他的“生活模式”是怎样的？我本来就是想了解先知（愿主福安之）生活的每天的固定模式，他通常在晨礼拜之后做什么？他如何吃早餐，并且在什么时候吃？他在饮食方面提倡的礼仪是什么？中午的时候他做什么？一直到晚上睡觉和夜间拜之后做什么？总而言之，我想知道先知穆罕默德（愿主福安之）的日常行为。

الإجابة المفصلة

一切赞颂，全归真主。

先知（愿主福安之）在每天清晨，带着圣门弟子（愿主喜悦他们）在清真寺里做晨礼，然后坐在那里记念真主，一直到太阳升起，圣门弟子（愿主喜悦他们）与他坐在一起，有时候他们谈论和讲述蒙昧时代的历史，他们开怀大笑，而使者（愿主福安之）微笑。

真主的使者（愿主福安之）的圣行之一就是做杜哈拜（上午拜），他一般做四拜、或者超过四拜；圣妻阿伊莎（愿主喜悦之）说：“真主的使者（愿主福安之）做杜哈拜四拜，有时超过四拜。”《穆斯林圣训实录》（719段）辑录。

至于在家里，先知（愿主福安之）做一些家务活，比如挤羊奶、缝补自己的衣服，为自己服务、修补自己的鞋，如果礼拜的时间到了，就出去带着大家做礼拜，然后坐在他们当中，与他们谈话，给他们教授知识，劝诫他们，提醒他们，聆听他们的诉说和解决调解他们之间的纷争，然后回到自己的家。

有人向圣妻阿伊莎（愿主喜悦之）询问：“真主的使者（愿主福安之）在家里做什么？”她说：“他像任何凡人一样，在家里缝补衣服，挤羊奶，为自己服务。”艾哈迈德（26194段）辑录，谢赫艾利巴尼在《系列正确的圣训》（671段）中认为这是正确的圣训。

艾哈迈德在（24903段）中辑录了另一个传述：“他缝补自己的衣服，修补自己的鞋，做一般的男人在家中所做的工作。”谢赫艾利巴尼在《正确的圣训总汇》（4937段）中认为这是正确的圣训。

《布哈里圣训实录》（676段）通过艾斯沃德（愿主喜悦之）传述：他说：“我问圣妻阿伊莎（愿主喜悦之）有关使者（愿主福安之）在家里做什么时，她说：“使者（愿主福安之）在家中经常帮他的妻室们做些家务活，当礼拜的时间到了，他就放下手中的活去做礼拜。”

使者（愿主福安之）从来不挑剔食物，如果有胃口，就吃，否则，就不吃。

使者（愿主福安之）在两个月当中也许没有动烟火，只食用椰枣和喝凉水。

艾布·胡莱勒（愿主喜悦之）传述：先知（愿主福安之）从来不挑剔食物，如果他有胃口，就吃；否则，就不吃。《布哈里圣训实录》（3563段）和《穆斯林圣训实录》（2064段）辑录。

欧尔沃（愿主喜悦之）传述：圣妻阿伊莎（愿主喜悦之）对我说：“我的外甥啊！我们曾经看见了新月，然后又看见了一次，再后又看见了一次，就这样，我们在两个月里看见了三次新月。真主的使者（愿主福安之）的家里始终未见炊烟！”我问：“我的姨母啊！那你们是靠什么过活呢？”阿伊莎（愿主喜悦之）说：“两种黑东西：椰枣和水。不过，使者（愿主福安之）周围的一些辅士邻居们备有赠物，他们时常把赠物的奶子送给使者（愿主福安之），使者（愿主福安之）就让我们喝。”《布哈里圣训实录》（2567段）和《穆斯林圣训实录》（2972段）辑录。

在圣训中没有详细地叙述先知（愿主福安之）经常食用的饭菜。

使者（愿主福安之）时代的穆斯林的饮食习惯与我们今天的饮食习惯不一样，他们没有一日三餐。他们通常一日两餐：早晨吃一次，称之为午餐；下午吃一次，称之为晚餐。

使者（愿主福安之）如果有重要的事情而想召集大家，就让人大声呼喊“集合礼拜”，然后给他们讲话；或者派遣某人去传达使命；或者提醒他们；或者给他们通告法律等。

使者（愿主福安之）习惯睡午觉，通过睡午觉，他能够每天晚上履行夜间拜，他说：“你们应该睡午觉，因为恶魔不会睡午觉。”托布拉尼在《奥赛托》（28段）辑录，谢赫艾利巴尼在《系列正确的圣训》（1647段）中认为这是正确的圣训。

使者（愿主福安之）经常了解人们的生活和他们的交往，并考察他们的市场，参加他们的座谈，探望他们的病人，响应他们的邀请，为了解决弱者和穷人的需要的而奔波，他的一天就是为了解决重要的宗教事务和穆斯林大众的事务，比如宣教、规劝、提醒、立法、为主道奋斗、命人行善、止人作恶和

帮助需求者等。

《穆斯林圣训实录》（102段）辑录：艾布•胡莱赖（愿主喜悦之）传述：真主的使者（愿主福安之）路经一堆出售的粮食，他将手伸进粮食堆中，发现手指都湿了，就说：“卖粮的！这是怎么回事？”卖粮者答道：“真主的使者啊！这是被雨淋湿的。”使者（愿主福安之）说：“你怎么不将它翻在上面，让人们看见呢？欺骗者不属于我教民。”

* 白海格在（20851段）通过扎比尔（愿主喜悦之）传述：他说：“真主的使者（愿主福安之）说：“你们送我们去瓦给福族，让我们探望那里的一位“明眼人””，实际上那个人是一个盲人。谢赫艾利巴尼在《系列正确的圣训》（521段）中认为这是正确的圣训。

*《奈萨伊圣训实录》（1414段）辑录：阿卜杜拉•本•艾布•奥法说：“真主的使者（愿主福安之）经常记念真主，少说闲话，礼拜的时间比较长，演讲简明扼要，不拒绝与寡妇和穷人一起去解决他们的需要。”谢赫艾利巴尼正在《奈萨伊圣训实录》中认为这是正确的圣训。

如果夜幕降临，使者（愿主福安之）带领大家做宵礼，如果有重要的穆斯林的大事，就与重要的几位圣门弟子协商；否则，就与他的家人拉拉家常。

伊玛目艾哈迈德（178段）和提尔密集（169段）辑录：欧麦尔（愿主喜悦之）传述：“真主的使者（愿主福安之）在一个晚上，在艾布•拜克尔（愿主喜悦之）跟前商量穆斯林的大事，我当时和他在一起。”谢赫艾利巴尼在《提尔密集圣训实录》中认为这是正确的圣训。

伊本•凯希尔（愿主怜悯之）说：“真主的使者（愿主福安之）的道德就是他平易近人，经常面带微笑，与他的家人嬉戏玩耍，和蔼可亲的对待家属，给予她们丰富的生活费用，并让他的妻子们非常高兴.....真主的使者（愿主福安之）在他将要过夜的那个家里召集所有的妻子，有时候与她们一起吃晚饭，然后每一个妻子回到各自的家；他与妻子同床共枕，肩膀下枕着大衣，穿着下衣睡觉；当他做了宵礼，进入他的家里，睡觉之前与家人谈天，以此与她们拉近关系，互相亲近。”《伊本•凯希尔经注》（2 / 242）

真主的使者（愿主福安之）刚入夜就睡觉，然后在夜间起来做夜间拜，一直到比俩里念晨礼的宣礼，做两拜晨礼的圣行拜，随后出去做晨礼的主命拜。

《艾布•达乌德圣训实录》（56段）辑录：圣妻阿伊莎（愿主喜悦之）传述：先知（愿主福安之）在

睡觉之前准备好洗小净的水和牙刷，如果在夜间起来，他上厕所，然后刷牙、洗小净。”

伊本•阿拔斯（愿主喜悦之）传述：我在我姨妈迈姆娜（愿主喜悦之）家过夜，真主的使者（愿主福安之）跟家人聊了一会儿后睡下；使者（愿主福安之）在夜的最后三分之一的时候醒来，他起来之后看着天空，诵读这一节经文：“天地的创造，昼夜的轮流，在有理智的人看来，此中确有许多迹象。”（仪姆兰的家属章：190），然后起来刷牙、洗小净，做了十一拜夜间拜；然后比俩里念了晨礼的宣礼，使者（愿主福安之）做了晨礼的两拜圣行，随后出去做晨礼的主命拜。《布哈里圣训实录》（4659段）和《穆斯林圣训实录》（763段）辑录。

总而言之：真主的使者（愿主福安之）的生活不是一成不变的，而是有目的和有指导的生活，充满了吉庆的工作，正如真主命令他所说的那样：“你说：我的礼拜、我的牺牲、我的生和我的死，都是为了真主——全世界的养育之主。”（6:162）。

真主的使者（愿主福安之）的指导就是对真主的命令和教法的实实在在的反应，正如信士之母圣妻阿伊莎（愿主喜悦之）所说的那样；

《穆斯林圣训实录》（746段）辑录：赛尔德•本•希沙姆•本•阿米尔（愿主喜悦之）传述：他向信士之母圣妻阿伊莎（愿主喜悦之）询问：“信士之母啊！请你告诉我真主的使者（愿主福安之）的道德，好吗？”她说：“难道你没有诵读《古兰经》吗？”我说：“不，我经常诵读《古兰经》！”她说：“真主的使者（愿主福安之）的道德就是《古兰经》。”

欲了解先知（愿主福安之）在睡觉方面的指导，敬请参阅（21216）号问题的回答。

欲了解先知（愿主福安之）在买卖方面的指导，敬请参阅（134621）号问题的回答。

欲了解先知（愿主福安之）在服饰方面的指导，敬请参阅（126692）号问题的回答。

真主至知！