

預言者のシャマーイル

シリーズ 3

なんと良い副菜

預言者ﷺのシャマーイル（ティルミズィー第 23〜31 章）：食べ方、パン、副菜、食事の言葉、杯、果物、飲み物、飲み方

Hj Che Alim Hj Che Haron
AK (Kelantan)
quranscience.my

© 2026 年 / 1448 AH Hj Che Alim Hj Che Haron AK (Kelantan) • quranscience.my • @QuranDanSains
この電子書籍はムスリムのための無料版です — 販売はできません。

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

預言者のシャマーイル

シリーズ 3

なんと良い副菜

預言者 ﷺ のシャマーイル（ティルミズィー第 23〜31 章）：食べ方、パン、副菜、食事の言葉、杯、果物、飲み物、飲み方

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ كُلُواْ مِن طَيِّبَٰتِ مَا رَزَقۡنَٰكُمۡ وَٱشۡكُرُواْ لِلَّهِ إِن كُنتُمۡ إِيَّاهُ تَعۡبُدُونَ

“信仰する者よ，われがあなたがたに与えた良いものを食べなさい。そしてアッラーに感謝しなさい。もしあなたがたが本当に，かれに仕えるのであるならば。.”

雌牛章 2:172

Hj Che Alim Hj Che Haron

quranscience.my | @QuranDanSains

© 2026 年 / 1448 AH quranscience.my — 無料の電子書籍。販売はできません。

謝辞

私たちに食べ物と飲み物を与え、私たちをムスリムとしてくださったアッラーに、すべての称賛あれ。しばしば空腹のまま夜を過ごしながらも常に感謝しておられた、われらの主人である預言者ムハンマド ﷺ と、そのご家族、そしてその食事の一つ一つを見守り伝えた教友たちの上に、祝福と平安あれ。

この電子書籍を、愛する妻

Zaharah Mohd Latif、

愛する子どもたち

Muhammad Hafiz, Noor Hazwani, Abdul Hakim, Noor Hidayah, Nor Aqila と **Nor Atiqah**、

そして義理の息子・娘たち

Fazilah, Malek, Hanin, Fairizal と **Firwan** に捧げます。

『預言者のシャマーイル』の第三巻である本書は、イマーム・ティルミズィーの『シャマーイル・ムハンマディーヤ』の章立てに従い、第 23 章から第 31 章までを扱う。すなわち、食べ方、パン、パンとともに食べたもの、食事とウドゥー、食事の前後の言葉、杯、果物、飲み物、そして飲み方である。各ハディースの判定を明記し、信頼できる伝承を通して彼の飲食の作法に倣うことができるよう努めた。

表紙について

本書の表紙には、人間も動物も描かれていない。描かれているのは、夕暮れのナツメヤシの木陰、砂の上に敷かれた**ナツメヤシの葉で編んだ一枚の敷物**と、その上に置かれた**ナツメヤシの実を盛った素焼きの鉢**、そして**水の入った木の杯**である。

アナス رضى الله عنه は、アッラーの使徒 ﷺ が**食卓で食べられたことは一度もなく**、質素な革の敷物の上で食べておられたと言い（『シャマーイル』146）、アーイシャ رضى الله عنها は、彼の家族が**大麦のパンで二日続けて満腹になったことはなかった**と言った。質素な敷物、わずかなナツメヤシの実、一杯の水は、彼の食事がとても質素であり、しかし常に**アッラーへの感謝と称賛**をともなっていたことを思い起こさせる。

下部の**紺色の帯**は**細い金の線**に縁取られ、そこに著者名が記されている。

目次

なんと良い副菜 — はじめに

1. イスラームにおける飲食 — 雌牛章 2:172

2. 第 23 章：その食べ方 — 『シャマーイル』136〜141

3. 三本の指をなめる — 『シャマーイル』137、140

4. 空腹のあまりしゃがんで食べる — 『シャマーイル』141

5. 第 24 章：そのパン — 『シャマーイル』142〜149

6. 食卓もなく、薄いパンもなく — 『シャマーイル』145〜149

7. 第 25 章：パンとともに食べたもの — 『シャマーイル』150〜183

8. 「酢はなんと良い副菜か」 — 『シャマーイル』150〜152

9. オリーブ油：祝福された木 — 『シャマーイル』156〜158

10. 好まれたひょうたん — 『シャマーイル』159〜160

11. 仕立屋の招待 — 『シャマーイル』161

12. 甘いものと蜂蜜 — 『シャマーイル』162

13. 焼いた肉 — 『シャマーイル』163〜170

14. 鶏肉と鳥 — 『シャマーイル』153〜155

© 2026 年 / 1448 AH 著作権所有 Hj Che Alim Hj Che Haron — ムスリムのための無料版 |

15. サリードとアーイシャの優れよう — 『シャマーイル』173〜174

16. 食事と婚礼の宴 — 『シャマーイル』175〜180、183

17. 「では私は断食しよう」 — 『シャマーイル』181

18. 第 26 章：ウドゥーと食事 — 『シャマーイル』184〜186

19. 第 27 章：食事の前のビスミッラー — 『シャマーイル』187〜189、192

20. 食後の祈り — 『シャマーイル』190〜191

21. アッラーは称賛を喜ばれる — 『シャマーイル』193

22. 第 28 章：その杯 — 『シャマーイル』194〜195

23. 第 29 章：果物 — 『シャマーイル』196〜199、201〜202

24. 初物の祈り — 『シャマーイル』200

25. 第 30 章：その飲み物 — 『シャマーイル』203〜204

26. 第 31 章：その飲み方 — 『シャマーイル』209〜212

27. 立って飲むこと — 『シャマーイル』205〜208、211、213〜214

28. 教訓と結び — 表

29. 付録：食事の作法チェックリスト — 表

参考文献

支援と寄付

色の案内：緑の枠＝クルアーンの節、金色の枠＝ハディース、茶色の枠＝注（弱い伝承または補足説明）、青い表＝比較。青い下線付きの伝承者名をクリックすると、sunnah.com のその伝承者のページが開きます。

なんと良い副菜

これまでの二巻では、アッラーの使徒 ﷺ のお姿と衣服を知った。この第三巻は、私たちを**彼の食卓**へと導く。彼が何を食べ、何を飲み、どのように食べ、食事の前後に何を言われたかである。本書はイマーム・ティルミズィーの『**シャマーイル・ムハンマディーヤ**』第 23 章から第 31 章に従う。

これらの章には **78 の伝承**が含まれている。彼の副菜についての第 25 章だけで 34 の伝承があり、これまでのどの章よりも多い。これまでと同様に、サヒーフとハサンの伝承はハディースの枠で紹介し、弱い伝承は注の枠で説明する。

そこに浮かび上がる姿は、胸を打つものである。ウンマの指導者でありながら**しばしば空腹のまま夜を過ごし**、一度も食卓で食べられたことがなく、それでも大麦のパン一切れと酢であれ、ナツメヤシの実一粒であれ、一口一口に**感謝**しておられた方である。

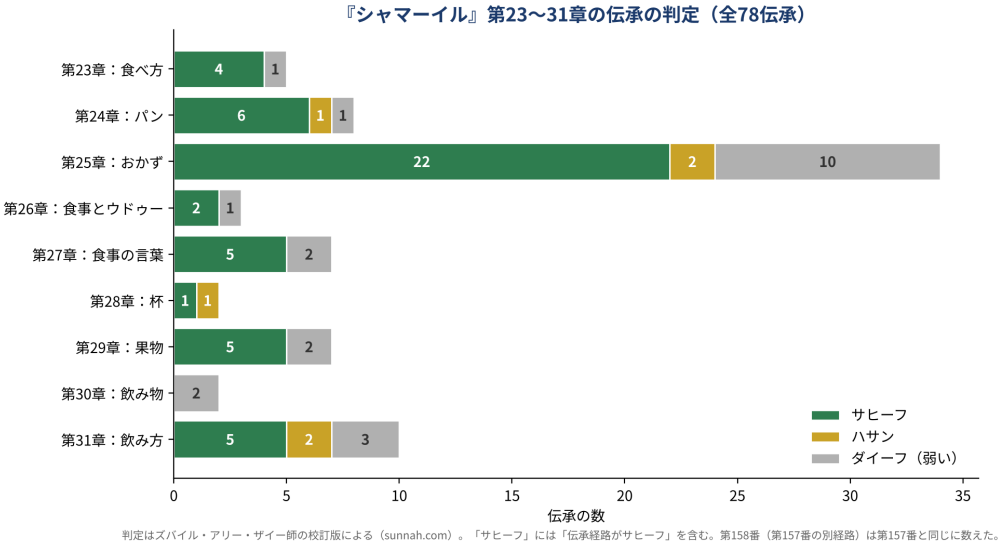


図 1：『シャマーイル』第 23〜31 章の伝承の判定。

注：本書のクルアーンの日本語訳は三田了一訳『日亜対訳 聖クルアーン』による。各ハディースの判定は、sunnah.com に示されたズバイル・アリー・ザイー師の校訂版に基づき、それぞれの枠に記した。これらの章の 78 の伝承のうち、およそ 4 分の 3 がサヒーフまたはハサンである。ハディースと本文の日本語訳は著者側で作成したものであり、表現の誤りにお気づきの方はご指摘いただければ幸いである。

© 2026 年 / 1448 AH 著作権所有 Hj Che Alim Hj Che Haron — ムスリムのための無料版 |

イスラームにおける飲食

食べることと飲むことは、すべての人間に必要なことである。しかしイスラームでは、正しい意図と正しい作法をもって行えば、それは**崇拝**にもなりうる。アッラーはこう言われる。

雌牛章 2:172

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ كُلُواْ مِن طَيِّبَٰتِ مَا رَزَقۡنَٰكُمۡ وَٱشۡكُرُواْ لِلَّهِ إِن كُنتُمۡ إِيَّاهُ تَعۡبُدُونَ ١٧٢

信仰する者よ，われがあなたがたに与えた良いものを食べなさい。そしてアッラーに感謝しなさい。もしあなたがたが本当に，かれに仕えるのであるならば。

日本語訳：三田了一 — quran.com/2:172

この節には**二つの命令**がある。良いものを食べること、そしてアッラーに感謝することである。イブン・カスィールは、合法で良い食べ物は人が崇拝するのを助け、感謝はその崇拝が本当にアッラーのためであることのしるしであると説明している（タフスィール・イブン・カスィール 2:172）。

アッラーはまた、私たちの食べ物について考えるよう促しておられる。「**自分の食物に就いて考えさせてみるがよい**」（眉をひそめて章 80:24）— タフスィール・イブン・カスィール 80:24。

アッラーの使徒 ﷺ は食事における**節度**を教えられた。「アーダムの子は、自分の腹よりも悪い器を満たすことはない。アーダムの子には、背骨をまっすぐに保つ数口で十分である。どうしてもというなら、三分の一を食べ物に、三分の一を飲み物に、三分の一を息のために」（『ジャーミウ・ティルミズィー』2380）— サヒーフ。

本書の各章は、アッラーの使徒 ﷺ が日々の生活の中で**これらの原則をどのように生きられたか**を示していく。少なく食べること、あるものを食べること、食べ物をけなさないこと、アッラーの御名で始め、かれへの称賛で終えることである。

これらの章を読むとき、私たちは単に昔の食習慣を学ぶのではない。どのような状況にあっても、アッラーに感謝し、満足し、分かち合う心を学ぶのである。食卓は、家族の中で信仰を育てる最も身近な場所の一つである。

現代の私たちは、急いで食事を済ませたり、画面を見ながら食べたりすることが多い。しかしアッラーの使徒 ﷺ の食事には、いつも**落ち着きと感謝**があった。アッラーの御名で始め、ゆっくりと少しずつ食べ、食べ終えるとかれを称える。この単純な流れが、ふだんの食事を崇拝へと変えるのである。

また、彼の食事は**一人で食べるものではなかった**。家族や教友、客とともに食べ、少ない食べ物を分け合われた。本書の多くの伝承は、教友たちが彼とともに食卓を囲んだ経験から生まれている。食事をともにすることは、心を近づける大切な機会なのである。

© 2026 年 / 1448 AH 著作権所有 Hj Che Alim Hj Che Haron — ムスリムのための無料版 |

第 23 章：その食べ方

『シャマーイル』の第 23 章は「**アッラーの使徒 ﷺ の食べ方について伝えられたこと**」と題されている。五つの伝承があり、サヒーフが四つ、弱いものが一つである（図 1）。

カアブ・イブン・マーリク رضى الله عنه は伝えている。「**アッラーの使徒 ﷺ は三本の指で食べ、その後それをなめておられた**」（『シャマーイル』140）— サヒーフ。三本の指、すなわち親指、人差し指、中指で食べることは、**がつがつしない**ことのしるしである。一口は小さくなり、食べ方はゆっくりになり、食べ物を落ち着いて味わうことができる。

この章はまた、彼の言葉を繰り返している。「私について言えば、私はもたれて食べない」（『シャマーイル』138）— サヒーフ。このハディースは第二巻（クッションの章）で取り上げた。イマーム・ティルミズィーがここで繰り返したのは、それが**食事の作法**に直接関わるからである。

注：指を三回なめること（『シャマーイル』136）

この伝承は、彼が指を**三回**なめられたと述べている。その伝承経路はズバイル・アリー・ザイーによれば**ダイーフ**である。確立しているのは、ほかのサヒーフな伝承にあるように、彼が**三本の指**をなめられたことである。

出典：

『シャマーイル・ムハンマディーヤ』第 136 番 — 伝承経路はダイーフ（ズバイル・アリー・ザイー）。 https://sunnah.com/shamail:136

三本の指をなめる

小さなことに見えるかもしれないが、アッラーの使徒 ﷺ が大切に守られたスンナがある。

ハディース — 『シャマーイル・ムハンマディーヤ』第 137 番

حَدَّثَنَا الْحَسَنُ بْنُ عَلِيٍّ الْخَلَالُ، قَالَ: حَدَّثَنَا عَفَّانُ، قَالَ: حَدَّثَنَا حَمَّادُ بْنُ سَلَمَةَ، عَنْ ثَابِتٍ، عَنْ أَنَسٍ، قَالَ: كَانَ النَّبِيُّ صلى الله عليه وسلم إِذَا أَكَلَ طَعَامًا لَعِقَ أَصَابِعَهُ الثَّلَاثَ.

日本語訳：

アナス رضي الله عنه は言った。「**預言者 ﷺ は食事をされると、三本の指をなめておられた。**」

伝承経路： イマーム・ティルミズィーの伝承：ハサン・イブン・アリー・ハッラール ← アッファーン・イブン・ムスリム ← ハンマード・イブン・サラマ ← サービト・ブナーニー ← アナス・イブン・マーリク رضي الله عنه。

出典： イマーム・ティルミズィー『シャマーイル・ムハンマディーヤ』第 137 番に収録。『サヒーフ・ムスリム』第 2034 番にもある。

判定： 伝承経路はサヒーフ（真正） — ズバイル・アリー・ザイー師による『シャマーイル』校訂版での判定。イマーム・ムスリムも収録した。

ソース：https://sunnah.com/shamail:137

このハディースからの教訓

なぜ指をなめるのか。アッラーの使徒 ﷺ ご自身がその知恵を説明された。「**あなたがたは、食べ物のどの部分に祝福があるのかを知らない**」（『サヒーフ・ムスリム』2033）。祝福は、指や皿に残ったものの中にあるのかもしれない。だからムスリムはそれを無駄にしないのである。

『サヒーフ・ムスリム』の同じ伝承で、彼はこうも言われた。一口の食べ物が落ちたら、**汚れを取り除いてそれを食べなさい**、悪魔のために残してはならない（『サ

ヒーフ・ムスリム』2034）。これは、たとえ一口であっても無駄にせず、**授かりものを大切にする**ことを教えている。

毎日多くの食べ物が捨てられている時代に、このスンナはとても身近な意味を持つ。必要な分だけ取り、皿の上のものを食べきり、米の一粒一粒を大切にすることが、**このスンナを生かす**方法である。

また、指をなめることは**謙虚さ**のしるしでもある。高慢な人は、指をなめることを品のないことと考えるかもしれない。しかしアッラーの使徒 ﷺ は、人々の目よりも授かりものの祝福を大切にされた。食事のあとに皿をきれいにすることも、同じ精神に基づく作法である。

空腹のあまりしゃがんで食べる

この章の最後の伝承は、彼の**本当の暮らし**に私たちの目を開かせてくれる。

ハディース — 『シャマーイル・ムハンマディーヤ』第 141 番

حَدَّثَنَا أَحْمَدُ بْنُ مَنِيعٍ، قَالَ: حَدَّثَنَا الْفَضْلُ بْنُ دُكَيْنٍ، قَالَ: حَدَّثَنَا مُصْعَبُ بْنُ سُلَيْمٍ، قَالَ: سَمِعْتُ أَنَسَ بْنَ مَالِكٍ، يَقُولُ: أُتِيَ رَسُولُ اللهِ صلى الله عليه وسلم بِتَمْرٍ فَرَأَيْتُهُ يَأْكُلُ وَهُوَ مُقْعٍ مِنَ الْجُوعِ.

日本語訳：

アナス・イブン・マーリク رضى الله عنه は言った。「**アッラーの使徒 ﷺ のもとにナツメヤシの実が運ばれてきた。私は、彼が空腹のあまりしゃがみこんで食べておられるのを見た。**」

伝承経路： イマーム・ティルミズィーの伝承：アフマド・イブン・マニーウ ← ファドル・イブン・ドゥカイン ← ムスアブ・イブン・スライム ← アナス・イブン・マーリク رضى الله عنه。

出典： イマーム・ティルミズィー『シャマーイル・ムハンマディーヤ』第 141 番に収録。『サヒーフ・ムスリム』第 2044 番にもある。

判定： サヒーフ — ズバイル・アリー・ザイー師による『シャマーイル』校訂版での判定。イマーム・ムスリムも収録した。

ソース：https://sunnah.com/shamail:141

このハディースからの教訓

ウンマの指導者であり、アッラーの使徒である方が、**空腹のあまりしゃがみこんで**、運ばれてきたナツメヤシの実を食べておられた。ここでのしゃがんだ座り方（イクアーゥ）は楽な姿勢ではなく、ごちそうを楽しむためではなく、必要に迫られて急いで食べておられたことのしるしである。

ムスリムの別の伝承で、アナスは彼がそのナツメヤシの実を**しゃがんだまま**食べておられたと述べている（『サヒーフ・ムスリム』2044）。この空腹は、財が入って

こなかったからではなく、彼が財を**人々に分け与え**、質素な暮らしを選ばれたからである。

このハディースは貧しい人々の心を慰める。アッラーの使徒 ﷺ もまた空腹を知っておられたのである。そして豊かな人々に思い出させる。**感謝することと分かち合うことを忘れてはならない**。人々の中で最も尊い方が、かつて空腹のあまりしゃがんで食べておられたのだから。

アッラーの使徒 ﷺ が望まれれば、豊かな暮らしを送ることもできた。しかし彼はこう祈られた。「アッラーよ、ムハンマドの家族の糧を、ちょうど足りるだけのものにしてください」（『サヒーフ・ムスリム』1055）。彼の空腹は、自ら選ばれた質素さだったのである。

© 2026 年 / 1448 AH 著作権所有 Hj Che Alim Hj Che Haron — ムスリムのための無料版 |

第 24 章：そのパン

第 24 章は、彼が食べておられた**パン**について語っている。パンは主食であり、この章の伝承は彼の暮らしがどれほど質素であったかを示している。

ハディース — 『シャマーイル・ムハンマディーヤ』第 148 番

حَدَّثَنَا مَحْمُودُ بْنُ غَيْلاَنَ، قَالَ: حَدَّثَنَا أَبُو دَاوُدَ، قَالَ: حَدَّثَنَا شُعْبَةُ، عَنْ أَبِي إِسْحَاقَ، قَالَ: سَمِعْتُ عَبْدَ الرَّحْمَنِ بْنَ يَزِيدَ يُحَدِّثُ، عَنِ الأَسْوَدِ بْنِ يَزِيدَ، عَنْ عَائِشَةَ، قَالَتْ: مَا شَبِعَ رَسُولُ اللهِ صلى الله عليه وسلم مِنْ خُبْزِ الشَّعِيرِ يَوْمَيْنِ مُتَتَابِعَيْنِ حَتَّى قُبِضَ.

日本語訳：

アーイシャ رضى الله عنها は言った。「**アッラーの使徒 ﷺ は、亡くなられるまで、大麦のパンで二日続けて満腹になられたことはなかった。**」

伝承経路： イマーム・ティルミズィーの伝承：マフムード・イブン・ガイラーン ← アブー・ダーウード・タヤーリスィー ← シュウバ・イブン・ハッジャージュ ← アブー・イスハーク・サビーイー ← アブドゥッラフマーン・イブン・ヤズィード ← アスワド・イブン・ヤズィード ← アーイシャ رضى الله عنها。

出典： イマーム・ティルミズィー『シャマーイル・ムハンマディーヤ』第 148 番に収録。『ジャーミウ・ティルミズィー』第 2357 番にもある。

判定： 伝承経路はサヒーフ（真正） — ズバイル・アリー・ザイー師による『シャマーイル』校訂版での判定。

ソース：https://sunnah.com/shamail:148

このハディースからの教訓

アーイシャ رضى الله عنها はまたこうも言った。「ムハンマド ﷺ の家族は、アッラーの使徒 ﷺ が亡くなられるまで、大麦のパンで二日続けて満腹になったことはなかった」（『シャマーイル』142）— 伝承経路はサヒーフ。アブー・ウマーマは言った。「アッラーの使徒 ﷺ の家で、大麦のパンが余ったことはなかった」（『シャマーイル』143）— 伝承経路はサヒーフ。

イブン・アッバース رضى الله عنهما は付け加えた。「**アッラーの使徒 ﷺ は幾晩も続けて空腹のまま過ごされた。彼も家族も夕食を得られず、彼らのパンの多くは大麦のパンであった**」（『シャマーイル』144）— 伝承経路はサヒーフ。アーイシャはまたウルワにこう言った。「私たちは新月を見て、また新月を見て、また新月を見た。二か月のあいだに三つの新月である。そのあいだ、アッラーの使徒 ﷺ の家々では火がともされなかった。」何で暮らしていたのかと尋ねられると、彼女は答えた。「二つの黒いもの、ナツメヤシの実と水です」（『サヒーフ・ブハーリー』6459）。

二か月ものあいだ火をともさず、ナツメヤシの実と水だけで暮らす。それでも彼の家から不平の声が聞こえることはなかった。今日、冷蔵庫に食べ物があり、毎日温かい食事ができる私たちは、そのことにどれほど感謝しているだろうか。この章は、私たちが当たり前と思っている恵みを数えるよう促している。

© 2026 年 / 1448 AH 著作権所有 Hj Che Alim Hj Che Haron — ムスリムのための無料版 |

食卓もなく、薄いパンもなく

質素だったのは食べ物だけではない。彼の**食べ方**もまた質素であった。

ハディース — 『シャマーイル・ムハンマディーヤ』第 146 番

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ بَشَّارٍ، قَالَ: حَدَّثَنَا مُعَاذُ بْنُ هِشَامٍ، قَالَ: حَدَّثَنِي أَبِي، عَنْ يُونُسَ، عَنْ قَتَادَةَ، عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ، قَالَ: مَا أَكَلَ نَبِيُّ اللهِ عَلَى خِوَانٍ، وَلَا فِي سُكُرُّجَةٍ، وَلَا خُبِزَ لَهُ مُرَقَّقٌ قَالَ: فَقُلْتُ لِقَتَادَةَ: فَعَلَامَ كَانُوا يَأْكُلُونَ؟ قَالَ: عَلَى هَذِهِ السُّفَرِ.

日本語訳：

アナス・イブン・マーリク رضي الله عنه は言った。「**アッラーの預言者 ﷺ は、食卓（ヒワーン）で食べられたことも、小皿（スクッルジャ）で食べられたこともなく、彼のために薄いパンが焼かれたこともなかった。**」（ユーヌスは言った。）私はカターダに尋ねた。「では、彼らは何の上で食べていたのですか。」彼は言った。「こうした革の敷物（スフラ）の上である。」

伝承経路： イマーム・ティルミズィーの伝承：ムハンマド・イブン・バッシャール ← ムアーズ・イブン・ヒシャーム ← ヒシャーム・ダストゥワーイー（その父） ← ユーヌス・イスカーフ ← カターダ ← アナス・イブン・マーリク رضي الله عنه。

出典： イマーム・ティルミズィー『シャマーイル・ムハンマディーヤ』第 146 番に収録。『サヒーフ・ブハーリー』第 5386 番にもある。

判定： サヒーフ — ズバイル・アリー・ザイー師による『シャマーイル』校訂版での判定。イマーム・ブハーリーも収録した。

ソース：https://sunnah.com/shamail:146

このハディースからの教訓

ヒワーンとは高さのある食卓で、裕福な人々やペルシアの王たちの習慣であった。**スクッルジャ**とは、さまざまな副菜や前菜のための小皿である。アッラーの使徒 ﷺ はそのどちらも使われなかった。彼は**スフラ**、すなわち床に広げた革の敷物の上で食べられたのである。

サフル・イブン・サアド رضى الله عنه は尋ねられた。「アッラーの使徒 ﷺ は細かい小麦粉（白いパン）を食べられましたか。」彼は答えた。**「アッラーの使徒 ﷺ は、アッラーにまみえるまで細かい小麦粉を見たことがなかった」**（『シャマーイル』145）— 伝承経路はハサン。『サヒーフ・ブハーリー』5413 にもある。彼らは大麦の粉に息を吹きかけ、飛ぶものは飛ばし、残りをこねたのである。

注：アーイシャの涙（『シャマーイル』147）

マスルークは、アーイシャが彼に食事を出してこう言ったと語った。「私はどんな食べ物でも満腹になると、泣きたくなって泣いてしまうのです。」彼女はアッラーの使徒 ﷺ がこの世を去られたときの様子を思い出していたのである。その伝承経路はズバイル・アリー・ザイーによれば**ダイーフ**である。しかしその意味、すなわち彼の質素な暮らしを思うアーイシャの悲しみは、この章のサヒーフな伝承と一致している。

出典：

『シャマーイル・ムハンマディーヤ』第 147 番 — 伝承経路はダイーフ（ズバイル・アリー・ザイー）。 https://sunnah.com/shamail:147

第 25 章：パンとともに食べたもの

第 25 章は本書で最も長い章である。**「アッラーの使徒 ﷺ の副菜（イダーム）について伝えられたこと」**と題され、**34 の伝承**を含む。そこにはパンとともに食べられたもの、すなわち酢、オリーブ油、ひょうたん、肉、鶏肉、蜂蜜、甘いもの、ナツメヤシの実などが挙げられている。

アラビア語の**イダーム**（副菜）とは、パンを飲み込みやすく、おいしくするためにパンとともに食べるもののすべてを指す。酢、油、汁、肉、ナツメヤシの実などである。当時はパンが主な食べ物であり、副菜はわずかな添えものにすぎなかった。

この一覧から、私たちは一つの大切な原則を学ぶ。アッラーの使徒 ﷺ は**あるものを食べられた**のである。合法な食べ物を拒まず、ないものを無理に探し求めることもなかった。アブー・フライラは言った。「アッラーの使徒 ﷺ は**食べ物をけなされたことが一度もなかった**。気に入れば食べ、気に入らなければ残された」（『サヒーフ・ブハーリー』5409）。

© 2026 年 / 1448 AH 著作権所有 Hj Che Alim Hj Che Haron — ムスリムのための無料版 |

「酢はなんと良い副菜か」

本書の題名はこの章から取られている。アッラーの使徒 ﷺ は、最も質素な食べ物をほめられた。

ハディース — 『シャマーイル・ムハンマディーヤ』第 150 番

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ سَهْلِ بْنِ عَسْكَرٍ، وَعَبْدُ اللهِ بْنُ عَبْدِ الرَّحْمَنِ، قَالا: حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ حَسَّانَ، قَالَ: حَدَّثَنَا سُلَيْمَانُ بْنُ بِلالٍ، عَنْ هِشَامِ بْنِ عُرْوَةَ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ عَائِشَةَ، أَنَّ رَسُولَ اللهِ صلى الله عليه وسلم، قَالَ: نِعْمَ الإِدَامُ الْخَلُّ.

日本語訳：

アーイシャ رضى الله عنها によると、アッラーの使徒 ﷺ は言われた。**「酢は、なんとよい副菜（イダーム）であろうか。」**

伝承経路： イマーム・ティルミズィーの伝承：ムハンマド・イブン・サフル・イブン・アスカル と アブドゥッラー・イブン・アブドゥッラフマーン・ダーリミー ← ヤフヤー・イブン・ハッサーン ← スライマーン・イブン・ビラール ← ヒシャーム・イブン・ウルワ ← ウルワ・イブン・ズバイル（その父） ← アーイシャ رضى الله عنها。

出典： イマーム・ティルミズィー『シャマーイル・ムハンマディーヤ』第 150 番に収録。『サヒーフ・ムスリム』第 2051 番にもある。

判定： サヒーフ — ズバイル・アリー・ザイー師による『シャマーイル』校訂版での判定。イマーム・ムスリムも収録した。

ソース：https://sunnah.com/shamail:150

このハディースからの教訓

酢はぜいたくな食べ物ではなく、貧しい人々の副菜である。それでも彼はそれを**ほめられた**。ジャービル رضى الله عنه も同じ言葉を伝えている（『シャマーイル』152）— サヒーフ。『サヒーフ・ムスリム』でジャービルは、彼が家族に副菜を尋ねると、「酢しかありません」と言われたので、それを持って来させ、それで食べながら「酢はなんと良い副菜か」と言われたと語っている。

学者たちはここから二つの教えを引き出している。**第一に**、あるものがどれほど質素であっても、感謝のしるしとして、また家族の心を喜ばせるために、それをほめること。**第二に**、アッラーが与えてくださったもので満足すること（カナーア）である。少ないものに感謝する人を、アッラーは祝福してくださる。

ヌウマーン・イブン・バシール رضي الله عنه は人々に言った。「あなたがたは今、好きなものを何でも食べたり飲んだりしているではないか。私はあなたがたの預言者 ﷺ を見たが、**彼は腹を満たすための質の悪いナツメヤシの実（ダカル）さえ手に入らなかった**」（『シャマーイル』151）— サヒーフ。

注：「酢のある家」（『シャマーイル』172）

ウンム・ハーニゥは、彼が何か食べ物はあるかと尋ねられたので、乾いたパンと酢しかないと答えたと伝えた。彼は言われた。「持って来なさい。酢のある家は貧しくない。」その伝承経路はズバイル・アリー・ザイーによれば**ダイーフ**であるが、酢をほめられたことは上のサヒーフな伝承で確立している。

出典：

『シャマーイル・ムハンマディーヤ』第 172 番 — 伝承経路はダイーフ（ズバイル・アリー・ザイー）。 https://sunnah.com/shamail:172

オリーブ油：祝福された木

彼がほめられたもう一つの食べ物は**オリーブ油**である。

ハディース ― 『シャマーイル・ムハンマディーヤ』第 157 番

حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ مُوسَى، قَالَ: حَدَّثَنَا عَبْدُ الرَّزَّاقِ، قَالَ: حَدَّثَنَا مَعْمَرٌ، عَنْ زَيْدِ بْنِ أَسْلَمَ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ عُمَرَ بْنِ الْخَطَّابِ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللهِ صلى الله عليه وسلم: كُلُوا الزَّيْتَ وَادَّهِنُوا بِهِ، فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ.

日本語訳：

ウマル・イブン・ハッターブ رضي الله عنه は言った。アッラーの使徒 ﷺ は言われた。「**オリーブ油を食べ、それを体に塗りなさい。それは祝福された木から採れるものだからである。**」

伝承経路： イマーム・ティルミズィーの伝承：ヤフヤー・イブン・ムーサー ← アブドゥッラッザーク ← マアマル・イブン・ラーシド ← ザイド・イブン・アスラム ← アスラム（その父） ← ウマル・イブン・ハッターブ رضي الله عنه。

出典： イマーム・ティルミズィー『シャマーイル・ムハンマディーヤ』第 157 番に収録。『ジャーミウ・ティルミズィー』第 1851 番にもある。

判定： 伝承経路はサヒーフ（真正） ― ズバイル・アリー・ザイー師による『シャマーイル』校訂版での判定。シャイフ・アルバーニーはサヒーフと判定した。

ソース：https://sunnah.com/shamail:157

このハディースからの教訓

オリーブの木は、クルアーンの中で祝福された木として述べられている。「**祝福されたオリーブの木に灯されている**」（御光章 24:35）― タフスィール・イブン・カスィール 24:35。

アブー・ウサイド رضي الله عنه も同じ言葉を伝えている（『シャマーイル』156）― サヒーフ。彼は二つのことを命じられた。**それを食べること**と、**それを塗ること**（体

や髪に塗ること）である。当時、オリーブ油は食べ物であり、薬であり、肌と髪の手入れのためのものであった。

現代の栄養学の研究でも、オリーブ油は**一価不飽和脂肪酸**や抗酸化物質に富み、心臓の健康と結びつけられる地中海式の食事の基礎であるとされている。これは彼の勧めと一致している。ただし私たちがそれを食べるのは、何よりもスンナに従い、アッラーの恵みに感謝するためである。

オリーブの木は何百年も生き続け、乾いた土地でも実を結ぶ。その実から搾られる油は、灯火をともし、料理を味わい深くし、体をいやす。アッラーがこの木を祝福されたと述べておられるのは、このような多くの恵みのゆえでもある。

© 2026 年 / 1448 AH 著作権所有 Hj Che Alim Hj Che Haron — ムスリムのための無料版 |

好まれたひょうたん

アッラーの使徒 ﷺ がとても好まれ、教友たちがそれを覚えていた食べ物がある。

ハディース — 『シャマーイル・ムハンマディーヤ』第 159 番

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ بَشَّارٍ، قَالَ: حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ جَعْفَرٍ، وَعَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنُ مَهْدِيٍّ، قَالَا: حَدَّثَنَا شُعْبَةُ، عَنْ قَتَادَةَ، عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ، قَالَ: كَانَ النَّبِيُّ صلى الله عليه وسلم يُعْجِبُهُ الدُّبَّاءُ فَأُتِيَ بِطَعَامٍ، أَوْ دُعِيَ لَهُ فَجُعِلْتُ أَتْبَعُهُ، فَأَضَعُهُ بَيْنَ يَدَيْهِ لِمَا أَعْلَمُ أَنَّهُ يُحِبُّهُ.

日本語訳：

アナス・イブン・マーリク رضى الله عنه は言った。「**預言者 ﷺ はひょうたん（ドゥッバーゥ）がお好きであった。だから食事が運ばれたり、食事に招かれたりすると、私はそれを探して彼の前に置いた。彼がそれを好まれることを知っていたからである。**」

伝承経路： イマーム・ティルミズィーの伝承：ムハンマド・イブン・バッシャール ← ムハンマド・イブン・ジャアファル と アブドゥッラフマーン・イブン・マフディー ← シュウバ・イブン・ハッジャージュ ← カターダ ← アナス・イブン・マーリク رضى الله عنه。

出典： イマーム・ティルミズィー『シャマーイル・ムハンマディーヤ』第 159 番に収録。

判定： 伝承経路はサヒーフ（真正） — ズバイル・アリー・ザイー師による『シャマーイル』校訂版での判定。

ソース：https://sunnah.com/shamail:159

このハディースからの教訓

彼に対する**アナスの愛情**に注目してほしい。アナスは彼がひょうたんを好まれることを知っていたので、料理の中からそれを探して彼の前に置いた。これは主人を愛する奉仕者の作法である。相手が好むものに気づき、頼まれる前にそれを用意するのである。

このハディースはまた、アッラーの使徒 ﷺ が人間として**好きな食べ物を持っておられた**ことを示している。ある食べ物を好むことは、禁欲（ズフド）と矛盾しない。大切なのは、度を越さないこと、そして好まない食べ物をけなさないことである。

注：食事を増やすためのひょうたん（『シャマーイル』160）

ハキーム・イブン・ジャービルは父から、彼のそばでひょうたんが切られているのを見て「これは何ですか」と尋ねると、彼は「これで私たちは食事を増やすのだ」と言われたと伝えている。その伝承経路はズバイル・アリー・ザイーによれば**ダイーフ**である。

出典：

『シャマーイル・ムハンマディーヤ』第 160 番 — 伝承経路はダイーフ（ズバイル・アリー・ザイー）。 https://sunnah.com/shamail:160

仕立屋の招待

アッラーの使徒 ﷺ は、ふつうの人々の招待を受けられた。一人の仕立屋の招待もそうであった。

ハディース — 『シャマーイル・ムハンマディーヤ』第 161 番

حَدَّثَنَا قُتَيْبَةُ بْنُ سَعِيدٍ، عَنْ مَالِكِ بْنِ أَنَسٍ، عَنْ إِسْحَاقَ بْنِ عَبْدِ اللهِ بْنِ أَبِي طَلْحَةَ، أَنَّهُ سَمِعَ أَنَسَ بْنَ مَالِكٍ، يَقُولُ: إِنَّ خَيَّاطًا دَعَا رَسُولَ اللهِ صلى الله عليه وسلم، لِطَعَامٍ صَنَعَهُ، قَالَ أَنَسٌ: فَذَهَبْتُ مَعَ رَسُولِ اللهِ صلى الله عليه وسلم، إِلَى ذَلِكَ الطَّعَامِ، فَقَرَّبَ إِلَى رَسُولِ اللهِ صلى الله عليه وسلم خُبْزًا مِنْ شَعِيرٍ، وَمَرَقًا فِيهِ دُبَّاءٌ وَقَدِيدٌ، قَالَ أَنَسٌ: فَرَأَيْتُ النَّبِيَّ صلى الله عليه وسلم يَتَتَبَّعُ الدُّبَّاءَ حَوَالَيِ الْقَصْعَةِ فَلَمْ أَزَلْ أُحِبُّ الدُّبَّاءَ مِنْ يَوْمِئِذٍ.

日本語訳：

アナス・イブン・マーリク رضى الله عنه によると、ある仕立屋がアッラーの使徒 ﷺ を、自分が作った食事に招いた。アナスは言った。私はアッラーの使徒 ﷺ とともにその食事に行った。仕立屋はアッラーの使徒 ﷺ に、大麦のパンと、ひょうたんと干し肉の入ったスープを出した。アナスは言った。**「私は、預言者 ﷺ が鉢のまわりからひょうたんを探しておられるのを見た。それ以来、私はずっとひょうたんが好きである。」**

伝承経路： イマーム・ティルミズィーの伝承：クタイバ・イブン・サイード ← マーリク・イブン・アナス ← イスハーク・イブン・アブドゥッラー・イブン・アビー・タルハ ← アナス・イブン・マーリク رضى الله عنه。

出典： イマーム・ティルミズィー『シャマーイル・ムハンマディーヤ』第 161 番に収録。『サヒーフ・ブハーリー』第 5379 番にもある。

判定： 伝承経路はサヒーフ（真正） — ズバイル・アリー・ザイー師による『シャマーイル』校訂版での判定。ブハーリーとムスリムも収録した。

ソース：https://sunnah.com/shamail:161

このハディースからの教訓

このハディースは彼の**謙虚さ**を示している。ウンマの指導者が一人の仕立屋の招待に応じ、出されたもの、すなわち大麦のパンとひょうたんの汁を食べられた。彼は貧しい人の招待を断らず、質素な食事を見下すこともなかった。

アナスの言葉にも注目してほしい。「**それ以来、私はずっとひょうたんが好きである。**」アッラーの使徒 ﷺ への愛が、アナスに彼の好むものを好ませたのである。これこそ本当の愛のしるしである。**心は、愛する人が好むものを好むようになる。**

ブハーリーの伝承では、その仕立屋は料理を出すと**自分の仕事に戻った**（『サヒーフ・ブハーリー』5420）。彼は気を悪くされることなく、喜んで食べられた。これは、彼が特別なもてなしを求めず、むしろ働く人を尊重しておられたことを示している。

甘いものと蜂蜜

アーイシャ رضى الله عنها は、彼が好まれた二種類の食べ物を挙げている。

ハディース ― 『シャマーイル・ムハンマディーヤ』第 162 番

حَدَّثَنَا أَحْمَدُ بْنُ إِبْرَاهِيمَ الدَّوْرَقِيُّ، وَسَلَمَةُ بْنُ شَبِيبٍ، وَمَحْمُودُ بْنُ غَيْلاَنَ، قَالُوا: حَدَّثَنَا أَبُو أُسَامَةَ، عَنْ هِشَامِ بْنِ عُرْوَةَ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ عَائِشَةَ، قَالَتْ: كَانَ النَّبِيُّ صلى الله عليه وسلم يُحِبُّ الْحَلْوَاءَ وَالْعَسَلَ.

日本語訳：

アーイシャ رضى الله عنها は言った。「**預言者 ﷺ は甘いものと蜂蜜を好まれた。**」

伝承経路： イマーム・ティルミズィーの伝承：アフマド・イブン・イブラーヒーム・ダウラキー と サラマ・イブン・シャビーブ と マフムード・イブン・ガイラーン ← アブー・ウサーマ ← ヒシャーム・イブン・ウルワ ← ウルワ・イブン・ズバイル（その父） ← アーイシャ رضى الله عنها。

出典： イマーム・ティルミズィー『シャマーイル・ムハンマディーヤ』第 162 番に収録。『サヒーフ・ブハーリー』第 5431 番にもある。

判定： 伝承経路はサヒーフ（真正） ― ズバイル・アリー・ザイー師による『シャマーイル』校訂版での判定。イマーム・ブハーリーも収録した。

ソース：https://sunnah.com/shamail:162

このハディースからの教訓

蜂蜜はクルアーンの中で癒しとして述べられている。「**それには人間を癒すものがある**」（蜜蜂章 16:69）― タフスィール・イブン・カスィール 16:69。

ここでの**ハルワーゥ**（甘いもの）とは、乳や粉を混ぜたナツメヤシの実など、甘い食べ物全般を指す。学者たちは、甘いものを好むことは人間の**本性（フィトラ）**であり、彼はそれを否定されなかったと述べている。禁じられているのは、自分を害するほどの行き過ぎである。

砂糖のとりすぎがさまざまな病気の原因となっている今日、彼のスンナは**バランス**を教えている。甘いものを、特に蜂蜜やナツメヤシの実のような自然のものから、度を越さずに適度に楽しむことである。

蜂蜜は、ミツバチが多くの花から集めた蜜からアッラーが作り出される恵みである。一さじの蜂蜜の背後には、無数の花と、休みなく働くミツバチの営みがある。甘いものを口にするとき、その恵みの大きさを思い、アッラーに感謝したい。

学者たちは、甘いものを好まれたというこのハディースから、**良いものを楽しむことはスンナに反しない**と述べている。アッラーは合法な良いものを私たちのために創られた。それを感謝とともに味わい、度を越さないことが、信仰者の姿勢である。

ナツメヤシの実と蜂蜜は、今日でも多くのムスリムの家庭で大切にされている。ラマダーンにはナツメヤシの実で断食を解き、病気のときには蜂蜜を口にする。こうした習慣の中にも、アッラーの使徒 ﷺ の好まれたものを愛する心が生きているのである。

焼いた肉

肉は彼の毎日の食べ物ではなかったが、手に入ったときには喜んで食べられた。

ハディース — 『シャマーイル・ムハンマディーヤ』第 165 番

حَدَّثَنَا مَحْمُودُ بْنُ غَيْلاَنَ، قَالَ: حَدَّثَنَا وَكِيعٌ، قَالَ: حَدَّثَنَا مِسْعَرٌ، عَنْ أَبِي صَخْرَةَ جَامِعِ بْنِ شَدَّادٍ، عَنِ الْمُغِيرَةِ بْنِ عَبْدِ اللهِ، عَنِ الْمُغِيرَةِ بْنِ شُعْبَةَ، قَالَ: ضِفْتُ مَعَ رَسُولِ اللهِ صلى الله عليه وسلم ذَاتَ لَيْلَةٍ، فَأُتِيَ بِجَنْبٍ مَشْوِيٍّ، ثُمَّ أَخَذَ الشَّفْرَةَ فَجَعَلَ يَحُزُّ، فَحَزَّ لِي بِهَا مِنْهُ، قَالَ: فَجَاءَ بِلاَلٌ يُؤْذِنُهُ بِالصَّلاَةِ فَأَلْقَى الشَّفْرَةَ، فَقَالَ: مَا لَهُ تَرِبَتْ يَدَاهُ؟، قَالَ: وَكَانَ شَارِبُهُ قَدْ وَفَى، فَقَالَ لَهُ: أَقُصُّهُ لَكَ عَلَى سِوَاكٍ أَوْ قُصَّهُ عَلَى سِوَاكٍ.

日本語訳：

ムギーラ・イブン・シュウバ رضى الله عنه は言った。ある夜、私はアッラーの使徒 ﷺ とともに客となった。焼いたあばら肉が運ばれてくると、彼はナイフを取って切り分け始め、私のためにも切ってくださった。**するとビラールが礼拝の時を告げに来たので、彼はナイフを置かれ、**「彼はどうしたのか。その手が土にまみれますように」と言われた。また、ビラールの口ひげが伸びていたので、彼は「私がミスワークに当てて切ってあげよう」、あるいは「ミスワークに当てて切りなさい」と言われた。

伝承経路： イマーム・ティルミズィーの伝承：マフムード・イブン・ガイラーン ← ワキーウ ← ミスアル・イブン・キダーム ← アブー・サフラ・ジャーミウ・イブン・シャッダード ← ムギーラ・イブン・アブドゥッラー ← ムギーラ・イブン・シュウバ رضى الله عنه。

出典： イマーム・ティルミズィー『シャマーイル・ムハンマディーヤ』第 165 番に収録。『スナン・アビー・ダーウード』第 188 番にもある。

判定： 伝承経路はサヒーフ（真正） — ズバイル・アリー・ザイー師による『シャマーイル』校訂版での判定。シャイフ・アルバーニーは『スナン・アビー・ダーウード』でサヒーフと判定した。

ソース：https://sunnah.com/shamail:165

このハディースからの教訓

このハディースにはいくつもの教えがある。**第一に**、彼は自分で肉を切り、ムギーラのためにも切り分けて**客をもてなされた**。**第二に**、礼拝の呼びかけがあると、彼はすぐにナイフを置いて礼拝の支度をされた。ブハーリーの伝承では、彼はその後ウドゥーをし直さずに礼拝されている（『サヒーフ・ブハーリー』5408）。

第三に、彼はビラールの身なりに目を留め、口ひげを切るよう言われた。教友たちの**清潔さと身だしなみ**を気にかけておられたしるしである。「その手が土にまみれますように（タリバト・ヤダーフ）」というのはアラブ人のよく使う言い回しであり、本当に悪いことを願う言葉ではない。

アブー・フライラ رضي الله عنه は、彼のもとに肉が運ばれ、**前脚（ズィラーゥ）**の部分が差し出されると、彼はそれを好まれ、かじって食べられたと述べている（『シャマーイル』166）— 伝承経路はサヒーフ。『サヒーフ・ブハーリー』3340 にもある。アブドゥッラー・イブン・ジャアファルは、彼の言葉を伝えている。「最も良い肉は背中の肉である」（『シャマーイル』170）— 伝承経路はハサン。

注：前脚についての伝承（『シャマーイル』167〜169）

彼が前脚を通して毒を盛られたというイブン・マスウードの伝承（第 167 番）と、前脚は彼の最も好きな肉ではなかったが、肉を得ることがまれであったので、早く煮える前脚を急いで食べられたというアーイシャの伝承（第 169 番）は、どちらも**伝承経路が弱い**。アブー・ウバイドの伝承（第 168 番）は伝承経路は弱いが、ほかの経路によってハディースは**ハサン**である。ハイバルで彼が毒を盛られた出来事そのものは、サヒーフな伝承で確立している。

出典：

『シャマーイル・ムハンマディーヤ』第 167〜169 番。 https://sunnah.com/shamail:167

鶏肉と鳥

ザフダム・ジャルミーは、彼らが**アブー・ムーサー・アシュアリー** رضى الله عنه のもとにいたとき、鶏肉が出されたと語っている。ある男は、鶏が汚物を食べるのを見たことがあったので食べるのを断り、それを食べないと誓っていた。アブー・ムーサーは言った。「**近くに来なさい。私はアッラーの使徒 ﷺ が鶏肉を食べておられるのを見たのだから**」（『シャマーイル』153）— サヒーフ。『サヒーフ・ブハーリー』5517 にもある。

この話は、感情だけを理由に**アッラーが許されたものを禁じてはならない**ことを教えている。鶏肉は合法である。鶏が汚物を食べたことがある場合について、学者たちは**ジャッラーラ**（食べ物の大部分が汚物である動物）の規定を論じているが、ふつうの鶏は食べてよい。別の伝承では、その男はバヌー・タイミッラーの出身であり、アブー・ムーサーはそれでも彼を近くに呼んで食べるよう勧めたと述べられている（『シャマーイル』155）— 伝承経路はサヒーフ。

注：ノガンの肉（『シャマーイル』154）

アッラーの使徒 ﷺ の奉仕者であったサフィーナは、彼とともにノガン（フバーラ）の肉を食べたと伝えた。その伝承経路はズバイル・アリー・ザイーによれば**ダイーフ**である。それでも、良い鳥は一般に食べてよいとされている。

出典：

『シャマーイル・ムハンマディーヤ』第 154 番 — 伝承経路はダイーフ（ズバイル・アリー・ザイー）。 https://sunnah.com/shamail:154

サリードとアーイシャの優れよう

サリードとは、ちぎったパンを肉の汁に浸したもので、腹を満たし、柔らかく、栄養があるため、アラブ人に最も重んじられた食べ物であった。アッラーの使徒 ﷺ はそれをたとえに用いられた。

ハディース — 『シャマーイル・ムハンマディーヤ』第 173 番

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ الْمُثَنَّى، قَالَ: حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ جَعْفَرٍ، قَالَ: حَدَّثَنَا شُعْبَةُ، عَنْ عَمْرِو بْنِ مُرَّةَ، عَنْ مُرَّةَ الْهَمْدَانِيِّ، عَنْ أَبِي مُوسَى الأَشْعَرِيِّ، عَنِ النَّبِيِّ صلى الله عليه وسلم، قَالَ: فَضْلُ عَائِشَةَ عَلَى النِّسَاءِ كَفَضْلِ الثَّرِيدِ عَلَى سَائِرِ الطَّعَامِ.

日本語訳：

アブー・ムーサー・アシュアリー رضى الله عنه によると、預言者 ﷺ は言われた。「**女性たちに対するアーイシャの優れようは、他のあらゆる食べ物に対するサリードの優れようのようである。**」

伝承経路： イマーム・ティルミズィーの伝承：ムハンマド・イブン・ムサンナー ← ムハンマド・イブン・ジャアファル ← シュウバ・イブン・ハッジャージュ ← アムル・イブン・ムッラ ← ムッラ・ハムダーニー ← アブー・ムーサー・アシュアリー رضى الله عنه。

出典： イマーム・ティルミズィー『シャマーイル・ムハンマディーヤ』第 173 番に収録。『サヒーフ・ブハーリー』第 3411 番にもある。

判定： 伝承経路はサヒーフ（真正） — ズバイル・アリー・ザイー師による『シャマーイル』校訂版での判定。ブハーリーとムスリムも収録した。

ソース：https://sunnah.com/shamail:173

このハディースからの教訓

このたとえはとても美しい。サリードが**パンと肉の良さ**をあわせ持つように、アーイシャも多くの美点、すなわち知識、理解力、聡明さ、そして最も愛された妻とい

う立場をあわせ持っていた。彼女は二千以上のハディースを伝え、宗教の知識において教友たちが頼りにする人であった。

アナス رضى الله عنه も同じ言葉を伝えている（『シャマーイル』174）— 伝承経路はサヒーフ。ブハーリーの伝承では、この言葉の前に次の言葉がある。「多くの男性が完全さに達したが、女性で完全さに達したのは、ファラオの妻アースィヤと、イムラーンの娘マルヤムだけである」（『サヒーフ・ブハーリー』3411）。

このハディースはまた、アッラーの使徒 ﷺ が聞き手の暮らしに身近な**たとえを用いて教えられた**ことを示している。アラブ人が最も重んじた食べ物を取り上げて、一人の女性の優れた点を説明された。わかりやすく、覚えやすい方法である。

食事と婚礼の宴

この章のいくつかの伝承は、彼の**食事と婚礼の宴（ワリーマ）**について語っている。アナス رضى الله عنه は言った。「**アッラーの使徒 ﷺ は、サフィーヤのためにナツメヤシの実とサウィーク（煎った大麦の粉）で婚礼の宴を開かれた**」（『シャマーイル』176）— サヒーフ。一国の指導者の婚礼の宴は、ごく質素な食事だったのである。

ジャービル رضى الله عنه は、彼がアンサールの一人の女性を訪ねると、彼女は彼のために羊を一頭屠ったと語っている。彼はそれを食べ、それから新鮮なナツメヤシの実の皿が出され、それも食べられた。それからズフルの礼拝のためにウドゥーをして礼拝し、その後また羊の残りを食べ、**ウドゥーをし直さずに**アスルの礼拝をされた（『シャマーイル』179）— サヒーフ。

アナス رضى الله عنه はまた、彼が**器の底に残ったもの**を好まれたと述べている（『シャマーイル』183）— サヒーフ。これは無駄にしないというスンナと一致している。彼は器に食べ残しを置いたままにせず、食べきられたのである。アブー・フライラは、彼が乾燥チーズ（アキト）を食べた後にウドゥーをされ、その後羊の肩肉を食べ、ウドゥーをせずに礼拝されるのを見た（『シャマーイル』175）— 伝承経路はサヒーフ。学者たちは、火で調理したものを食べた後にウドゥーをする義務は廃止されたと説明している。

注：食事についての弱い伝承（『シャマーイル』177〜178）

彼が好まれた料理についてのサルマーの伝承（第 177 番）と、彼が「まるで彼らは私たちが肉を好むことを知っていたかのようだ」と言われたというジャービルの伝承（第 178 番）は、ズバイル・アリー・ザイーによれば、どちらも**伝承経路が弱い**。

出典：

『シャマーイル・ムハンマディーヤ』第 177〜178 番。 https://sunnah.com/shamail:177

「では私は断食しよう」

ある美しい伝承は、**食べ物のない家**に彼がどう向き合われたかを示している。

ハディース — 『シャマーイル・ムハンマディーヤ』第 181 番

حَدَّثَنَا مَحْمُودُ بْنُ غَيْلاَنَ، قَالَ: حَدَّثَنَا بِشْرُ بْنُ السَّرِيِّ، عَنْ سُفْيَانَ، عَنْ طَلْحَةَ بْنِ يَحْيَى، عَنْ عَائِشَةَ بِنْتِ طَلْحَةَ، عَنْ عَائِشَةَ، أُمِّ الْمُؤْمِنِينَ، قَالَتْ: كَانَ النَّبِيُّ صلى الله عليه وسلم يَأْتِينِي فَيَقُولُ: أَعِنْدَكِ غَدَاءٌ؟ فَأَقُولُ: لا قَالَتْ: فَيَقُولُ: إِنِّي صَائِمٌ قَالَتْ: فَأَتَانِي يَوْمًا، فَقُلْتُ: يَا رَسُولَ اللهِ، إِنَّهُ أُهْدِيَتْ لَنَا هَدِيَّةٌ، قَالَ: وَمَا هِيَ؟ قُلْتُ: حَيْسٌ، قَالَ: أَمَا إِنِّي أَصْبَحْتُ صَائِمًا، قَالَتْ: ثُمَّ أَكَلَ.

日本語訳：

信仰者たちの母アーイシャ رضى الله عنها は言った。預言者 ﷺ は私のところに来て、「昼の食べ物はあるか」と尋ねられた。私が「ありません」と言うと、彼は「**では私は断食しよう**」と言われた。ある日、彼が来られたとき、私は言った。「アッラーの使徒よ、贈り物をいただきました。」彼は「それは何か」と尋ねられた。私は「ハイス（ナツメヤシの実、ギー、乾燥チーズを混ぜたもの）です」と答えた。彼は「私は今朝、断食を始めていたのだが」と言われ、それから召し上がった。

伝承経路： イマーム・ティルミズィーの伝承：マフムード・イブン・ガイラーン ← ビシュル・イブン・サリー ← スフヤーン・サウリー ← タルハ・イブン・ヤフヤー ← アーイシャ・ビント・タルハ ← 信仰者たちの母アーイシャ رضى الله عنها。

出典： イマーム・ティルミズィー『シャマーイル・ムハンマディーヤ』第 181 番に収録。『サヒーフ・ムスリム』第 1154 番にもある。

判定： サヒーフ — ズバイル・アリー・ザイー師による『シャマーイル』校訂版での判定。イマーム・ムスリムも収録した。

ソース：https://sunnah.com/shamail:181

このハディースからの教訓

食べ物がないとき、彼は**怒ることも不平を言うこともなかった**。それを崇拝の機会とし、任意の断食を意図されたのである。これこそ信仰者の態度である。どのような状況も、アッラーに近づく道となる。

このハディースは**法学上の根拠**でもある。夜明けから何も食べていなければ、朝のうちに任意の断食を意図することができ、また任意の断食をしている人は、贈り物を受けるなど、必要や良い理由があれば断食を解いてよい。これが任意の崇拝における容易さである。

また、彼が**妻に**「何か食べ物はあるか」と穏やかに**尋ねられた**習慣にも注目してほしい。要求することも責めることもなかった。彼は妻に負担をかけず、家の状態を満足して受け入れられた。これは家庭における夫にとって大きな教えである。

第 26 章：ウドゥーと食事

第 26 章は**食事のときのウドゥー**について述べている。イブン・アッバース رضى الله عنهما は、アッラーの使徒 ﷺ がトイレから出て来られると、食事が出されたと語った。彼らは「ウドゥーの水をお持ちしましょうか」と尋ねた。彼は言われた。**「私がウドゥーを命じられているのは、礼拝に立とうとするときだけである」**（『シャマーイル』184）— 伝承経路はサヒーフ。『ジャーミウ・ティルミズィー』1847 と『サヒーフ・ムスリム』374 にもある。

別の伝承で彼は言われた。「私は礼拝しようとしているのか。ウドゥーをしなければならないほどに」（『シャマーイル』185）— 伝承経路はサヒーフ。このハディースは、食事の前のウドゥーは**義務ではない**ことを示している。しかし、食事の前後に手を洗うことは、清潔のための良い作法であることに変わりはない。

注：律法の書にある食事の祝福（『シャマーイル』186）

サルマーンは、律法の書（タウラート）で、食事の祝福はその後に（手を）洗うことだと読んだと言った。すると彼は言われた。「食事の祝福は、その前に洗うことと、その後に洗うことである。」その伝承経路はズバイル・アリー・ザイーによれば**ダイーフ**である。ここでのウドゥーとは手を洗うことであり、礼拝のためのウドゥーではない。

出典：

『シャマーイル・ムハンマディーヤ』第 186 番 — 伝承経路はダイーフ（ズバイル・アリー・ザイー）。 https://sunnah.com/shamail:186

第 27 章：食事の前のビスミッラー

第 27 章は**食事の前後の彼の言葉**を集めている。最もよく知られた伝承は、一人の子どもへの彼の助言である。

ハディース — 『シャマーイル・ムハンマディーヤ』第 189 番

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللهِ بْنُ الصَّبَّاحِ الْهَاشِمِيُّ الْبَصْرِيُّ، قَالَ: حَدَّثَنَا عَبْدُ الأَعْلَى، عَنْ مَعْمَرٍ، عَنْ هِشَامِ بْنِ عُرْوَةَ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ عُمَرَ بْنِ أَبِي سَلَمَةَ، أَنَّهُ دَخَلَ عَلَى رَسُولِ اللهِ صلى الله عليه وسلم، وَعِنْدَهُ طَعَامٌ، فَقَالَ: ادْنُ يَا بُنَيَّ، فَسَمِّ اللَّهَ تَعَالَى، وَكُلْ بِيَمِينِكَ، وَكُلْ مِمَّا يَلِيكَ.

日本語訳：

ウマル・イブン・アビー・サラマ رضى الله عنه は、食事を前にしておられるアッラーの使徒 ﷺ のもとに入った。すると彼は言われた。「**近くに来なさい、わが子よ。至高なるアッラーの御名を唱え、右手で食べ、自分の前にあるものから食べなさい。**」

伝承経路： イマーム・ティルミズィーの伝承：アブドゥッラー・イブン・サッバーフ・ハーシミー ← アブドゥルアアラー ← マアマル・イブン・ラーシド ← ヒシャーム・イブン・ウルワ ← ウルワ・イブン・ズバイル（その父） ← ウマル・イブン・アビー・サラマ رضى الله عنه。

出典： イマーム・ティルミズィー『シャマーイル・ムハンマディーヤ』第 189 番に収録。『サヒーフ・ブハーリー』第 5376 番にもある。

判定： サヒーフ — ズバイル・アリー・ザイー師による『シャマーイル』校訂版での判定。ブハーリーとムスリムも収録した。

ソース：https://sunnah.com/shamail:189

このハディースからの教訓

ウマル・イブン・アビー・サラマは彼の継子で、ウンム・サラマの息子である。ブハーリーの伝承で彼はこう言っている。「私はアッラーの使徒 ﷺ のもとで育てられている少年で、**私の手は皿の中をあちこち動き回っていた**」（『サヒーフ・ブハー

リー』5376）。彼は「わが子よ」と優しく注意し、**三つの作法**を教えられた。アッラーの御名を唱えること、右手で食べること、そして自分の近くのものを食べることである。

食事の初めにアッラーの御名を唱えるのを忘れたときについて、彼はこう教えられた。「**ビスミッラーヒ・アウワラフー・ワ・アーヒラフー**（その初めにも終わりにもアッラーの御名において）と言いなさい」（『シャマーイル』188）— 伝承経路はサヒーフ。『ジャーミウ・ティルミズィー』1858にもある。

アーイシャ رضى الله عنها は、彼が六人の教友と食事をしておられたとき、一人のベドウィンが来て、その食事を二口で食べてしまったと語っている。彼は言われた。「**もし彼がアッラーの御名を唱えていたなら、それはあなたがた全員に足りたであろう**」（『シャマーイル』192）— 伝承経路はサヒーフ。**ビスミッラー**は、少ない食べ物を多くの人に足りるものにする祝福をもたらすのである。

食後の祈り

食事を終えると、アッラーの使徒 ﷺ は**アッラーを称えられた。**

ハディース — 『シャマーイル・ムハンマディーヤ』第 191 番

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ بَشَّارٍ، قَالَ: حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ سَعِيدٍ، قَالَ: حَدَّثَنَا ثَوْرُ بْنُ يَزِيدَ، عَنْ خَالِدِ بْنِ مَعْدَانَ، عَنْ أَبِي أُمَامَةَ، قَالَ: كَانَ رَسُولُ اللهِ صلى الله عليه وسلم إِذَا رُفِعَتِ الْمَائِدَةُ مِنْ بَيْنِ يَدَيْهِ، يَقُولُ: الْحَمْدُ لِلَّهِ حَمْدًا كَثِيرًا طَيِّبًا مُبَارَكًا فِيهِ، غَيْرَ مُوَدَّعٍ، وَلَا مُسْتَغْنًى عَنْهُ رَبَّنَا.

日本語訳：

アブー・ウマーマ رضى الله عنه は言った。アッラーの使徒 ﷺ は、目の前から食事が下げられると、こう言われた。「**アル＝ハムドゥ・リッラーヒ・ハムダン・カスィーラン・タイイバン・ムバーラカン・フィーヒ、ガイラ・ムワッダイン・ワラー・ムスタグナン・アンフ・ラッバナー。**」（アッラーにすべての称賛あれ。多く、良く、祝福に満ちた称賛を。それは別れを告げられることのない称賛であり、私たちが決して不要とすることのない称賛です、われらの主よ。）

伝承経路： イマーム・ティルミズィーの伝承：ムハンマド・イブン・バッシャール ← ヤフヤー・イブン・サイード・カッターン ← サウル・イブン・ヤズィード ← ハーリド・イブン・マアダーン ← アブー・ウマーマ رضى الله عنه。

出典： イマーム・ティルミズィー『シャマーイル・ムハンマディーヤ』第 191 番に収録。『サヒーフ・ブハーリー』第 5458 番にもある。

判定： 伝承経路はサヒーフ（真正） — ズバイル・アリー・ザイー師による『シャマーイル』校訂版での判定。イマーム・ブハーリーも収録した。

ソース：https://sunnah.com/shamail:191

このハディースからの教訓

この祈りには深い意味がある。その称賛は「**別れを告げられることのない**」ものである。私たちはアッラーの恵みに別れを告げない。これからもそれを必要とし続け

るからである。そして「**決して不要とすることのない**」もの。私たちは次の糧についても、常にアッラーに頼っているのである。

この祈りは**しもべとしての自覚**を教えている。食べ終えるたびに、信仰者はその食べ物がアッラーから来たこと、そしてこれからもかれを必要とし続けることを認める。それは心を高慢と自己満足から守ってくれる。

注：「私たちに食べさせ、飲ませてくださった方」（『シャマーイル』190）

アブー・サイード・フドリーは次の祈りを伝えた。「私たちに食べさせ、飲ませ、私たちをムスリムとしてくださったアッラーに称賛あれ。」その伝承経路はズバイル・アリー・ザイーによれば**ダイーフ**である。しかしその意味は良く、食後にアッラーを称えることはサヒーフな伝承で確立している。

出典：

『シャマーイル・ムハンマディーヤ』第 190 番 — 伝承経路はダイーフ（ズバイル・アリー・ザイー）。 https://sunnah.com/shamail:190

© 2026 年 / 1448 AH 著作権所有 Hj Che Alim Hj Che Haron — ムスリムのための無料版 |

アッラーは称賛を喜ばれる

この章は、大きな希望を与えてくれる一つのハディースで締めくくられている。

ハディース — 『シャマーイル・ムハンマディーヤ』第 193 番

حَدَّثَنَا هَنَّادٌ، وَمَحْمُودُ بْنُ غَيْلاَنَ، قَالاَ: حَدَّثَنَا أَبُو أُسَامَةَ، عَنْ زَكَرِيَّا بْنِ أَبِي زَائِدَةَ، عَنْ سَعِيدِ بْنِ أَبِي بُرْدَةَ، عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللهِ صلى الله عليه وسلم: إِنَّ اللَّهَ لَيَرْضَى عَنِ الْعَبْدِ أَنْ يَأْكُلَ الأَكْلَةَ، أَوْ يَشْرَبَ الشَّرْبَةَ فَيَحْمَدَهُ عَلَيْهَا.

日本語訳：

アナス・イブン・マーリク رضى الله عنه は言った。アッラーの使徒 ﷺ は言われた。「**アッラーは、一口食べてそのことで彼を称え、一口飲んでそのことで彼を称えるしもべを、まことに喜ばれる。**」

伝承経路： イマーム・ティルミズィーの伝承：ハンナード・イブン・サリー と マフムード・イブン・ガイラーン ← アブー・ウサーマ ← ザカリーヤー・イブン・アビー・ザーイダ ← サイード・イブン・アビー・ブルダ ← アナス・イブン・マーリク رضى الله عنه。

出典： イマーム・ティルミズィー『シャマーイル・ムハンマディーヤ』第 193 番に収録。『サヒーフ・ムスリム』第 2734 番にもある。

判定： 伝承経路はサヒーフ（真正） — ズバイル・アリー・ザイー師による『シャマーイル』校訂版での判定。イマーム・ムスリムも収録した。

ソース：https://sunnah.com/shamail:193

このハディースからの教訓

考えてみてほしい。すべての信仰者が最も求めるもの、すなわち**アッラーのご満悦**が、ごく簡単な行いによって得られるのである。一口食べ、あるいは一口飲み、そして「**アル＝ハムドゥ・リッラー**」と言うこと。多くの財も、労力も、時間もいらない。

© 2026 年 / 1448 AH 著作権所有 Hj Che Alim Hj Che Haron — ムスリムのための無料版 |

このハディースは**食べ物の見方**を変えてくれる。食べ物は腹を満たすだけのものではなく、感謝する機会である。朝食も、昼食も、夕食も、一口の水でさえも、アッラーが私たちに満足してくださる理由になりうる。

子どもたちに、食事の前には「**ビスミッラー**」、後には「**アル＝ハムドゥ・リッラー**」と言うよう教えよう。幼いころから身につけたこの二つの軽い言葉は、一生を通じてアッラーのご満悦をもたらす習慣となる。

学者たちは、称賛の言葉には**さまざまな形**があると述べている。短く「アル＝ハムドゥ・リッラー」と言うこともでき、上で見た食後の祈りのように長く称えることもできる。大切なのは、言葉だけでなく、心から感謝することである。

© 2026 年 / 1448 AH 著作権所有 Hj Che Alim Hj Che Haron — ムスリムのための無料版 |

第 28 章：その杯

第 28 章は彼の**杯**について述べている。サービトは、アナスが彼らに**鉄で継ぎ当てをした厚い木の杯**を取り出して見せ、「サービトよ、これがアッラーの使徒 ﷺ の杯だ」と言ったと語っている（『シャマーイル』194）— 伝承経路はハサン。

ハディース — 『シャマーイル・ムハンマディーヤ』第 195 番

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللهِ بْنُ عَبْدِ الرَّحْمَنِ، قَالَ: أَنْبَأَنَا عَمْرُو بْنُ عَاصِمٍ، قَالَ: أَنْبَأَنَا حَمَّادُ بْنُ سَلَمَةَ، قَالَ: أَنْبَأَنَا حُمَيْدٌ، وَثَابِتٌ، عَنْ أَنَسٍ، قَالَ: لَقَدْ سَقَيْتُ رَسُولَ اللهِ صلى الله عليه وسلم، بِهَذَا الْقَدَحِ الشَّرَابَ كُلَّهُ، الْمَاءَ، وَالنَّبِيذَ، وَالْعَسَلَ، وَاللَّبَنَ.

日本語訳：

アナス رضى الله عنه は言った。「**私はこの杯（カダフ）で、アッラーの使徒 ﷺ にあらゆる飲み物を差し上げた。水、ナビーズ（ナツメヤシの実を浸した飲み物）、蜂蜜、そして乳である。**」

伝承経路： イマーム・ティルミズィーの伝承：アブドゥッラー・イブン・アブドゥッラフマーン・ダーリミー ← アムル・イブン・アースィム ← ハンマード・イブン・サラマ ← フマイド・タウィール と サービト・ブナーニー ← アナス・イブン・マーリク رضى الله عنه。

出典： イマーム・ティルミズィー『シャマーイル・ムハンマディーヤ』第 195 番に収録。『サヒーフ・ムスリム』第 2008 番にもある。

判定： 伝承経路はサヒーフ（真正） — ズバイル・アリー・ザイー師による『シャマーイル』校訂版での判定。イマーム・ムスリムも収録した。

ソース：https://sunnah.com/shamail:195

このハディースからの教訓

彼の杯は**木でできていた**。金や銀ではない。アッラーの使徒 ﷺ は金や銀の器で飲むことを禁じられた。それはこの世では不信仰者のためのものであり、来世では信仰

者のためのものだからである。この質素な杯が、水、ナビーズ、蜂蜜、乳と、あらゆる飲み物に使われたのである。

ナビーズとは、ナツメヤシの実や干しぶどうを水に浸して甘みをつけたもので、酸っぱくなったり酔わせるものになったりする前に飲まれた。栄養があり、さわやかな飲み物である。アナスはその杯を、彼の形見として心をこめて大切にしていた。

今日、私たちの家には、さまざまな形や素材のコップや器がある。しかし大切なのは器の値段ではなく、何を飲み、どのように飲み、そのあとにアッラーを称えるかどうかである。アッラーの使徒 ﷺ の木の杯は、そのことを静かに教えてくれる。

© 2026 年 / 1448 AH 著作権所有 Hj Che Alim Hj Che Haron — ムスリムのための無料版 |

第 29 章：果物

第 29 章は彼が食べられた**果物**について述べている。アーイシャ رضى الله عنها は言った。**「預言者 ﷺ はスイカを新鮮なナツメヤシの実と一緒に食べておられた」**（『シャマーイル』197）— サヒーフ。アブー・ダーウードの伝承では、彼はこう説明しておられる。「こちらの熱をあちらの冷たさで和らげ、あちらの冷たさをこちらの熱で和らげるのである」（『スナン・アビー・ダーウード』3836）— ハサン。

アブドゥッラー・イブン・ジャアファル رضى الله عنهما は言った。**「預言者 ﷺ はキュウリを新鮮なナツメヤシの実と一緒に食べておられた」**（『シャマーイル』196）— 伝承経路はサヒーフ。『サヒーフ・ブハーリー』5440 にもある。こうした組み合わせは、食べ物のバランスをとる**彼の知恵**を示している。甘く「熱い」ナツメヤシの実を、体を冷やしみずみずしいキュウリやスイカで釣り合わせたのである。

注：バハレーンからのキュウリと装身具（『シャマーイル』201〜202）

ルバイイウ・ビント・ムアウウィズは、新鮮なナツメヤシの実とキュウリを盛った盆を彼のもとに持って行くと、彼はバハレーンから届いた装身具をひとつかみ彼女に与えられたと語った。ズバイル・アリー・ザイーによれば、どちらの伝承も**伝承経路が弱い**。彼がキュウリをナツメヤシの実と一緒に食べられたことは、上のアブドゥッラー・イブン・ジャアファルの伝承で確立している。

出典：

『シャマーイル・ムハンマディーヤ』第 201〜202 番。 https://sunnah.com/shamail:201

現代の栄養学も、食事に果物や野菜の**多様さ**を取り入れることを勧めている。ナツメヤシの実はエネルギーと食物繊維に富み、キュウリやスイカは水分に富む。彼が選ばれた組み合わせは、アラビアの暑い気候に合ったものであった。

© 2026 年 / 1448 AH 著作権所有 Hj Che Alim Hj Che Haron — ムスリムのための無料版 |

初物の祈り

その季節の最初の果物が運ばれてくると、彼はすぐにはそれを食べられなかった。

ハディース — 『シャマーイル・ムハンマディーヤ』第 200 番

حَدَّثَنَا قُتَيْبَةُ بْنُ سَعِيدٍ، عَنْ مَالِكِ بْنِ أَنَسٍ (ح) وَحَدَّثَنَا إِسْحَاقُ بْنُ مُوسَى، قَالَ: حَدَّثَنَا مَعْنٌ، قَالَ: حَدَّثَنَا مَالِكٌ، عَنْ سُهَيْلِ بْنِ أَبِي صَالِحٍ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ: كَانَ النَّاسُ إِذَا رَأَوْا أَوَّلَ الثَّمَرِ جَاءُوا بِهِ إِلَى رَسُولِ اللهِ صلى الله عليه وسلم، فَإِذَا أَخَذَهُ رَسُولُ اللهِ صلى الله عليه وسلم، قَالَ: اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِي ثِمَارِنَا، وَبَارِكْ لَنَا فِي مَدِينَتِنَا، وَبَارِكْ لَنَا فِي صَاعِنَا وَفِي مُدِّنَا، اللَّهُمَّ إِنَّ إِبْرَاهِيمَ عَبْدُكَ وَخَلِيلُكَ وَنَبِيُّكَ، وَإِنِّي عَبْدُكَ وَنَبِيُّكَ، وَإِنَّهُ دَعَاكَ لِمَكَّةَ، وَإِنِّي أَدْعُوكَ لِلْمَدِينَةِ، بِمِثْلِ مَا دَعَاكَ بِهِ لِمَكَّةَ وَمِثْلِهِ مَعَهُ، قَالَ: ثُمَّ يَدْعُو أَصْغَرَ وَلِيدٍ يَرَاهُ، فَيُعْطِيهِ ذَلِكَ الثَّمَرَ.

日本語訳：

アブー・フライラ رضى الله عنه は言った。人々は（その季節の）最初の果実を見ると、それをアッラーの使徒 ﷺ のもとに持って来た。彼はそれを受け取ると、こう祈られた。**「アッラーよ、私たちの果実に祝福を与えてください。私たちの町に祝福を与えてください。私たちのサーウとムッドに祝福を与えてください。**アッラーよ、イブラーヒームはあなたのしもべであり、あなたの親友であり、あなたの預言者です。そして私はあなたのしもべであり、あなたの預言者です。彼はマッカのためにあなたに祈りました。私はマディーナのために、彼がマッカのために祈ったのと同じもの、そしてそれと同じだけをさらに祈ります。」**それから彼は、目に入った最も幼い子どもを呼び、その果実を与えられた。**

伝承経路： イマーム・ティルミズィーの伝承：クタイバ・イブン・サイード。別の経路では イスハーク・イブン・ムーサー・アンサーリー ← マアン・イブン・イーサー ← いずれも マーリク・イブン・アナス ← スハイル・イブン・アビー・サーリフ ← アブー・サーリフ（その父） ← アブー・フライラ رضى الله عنه。

出典： イマーム・ティルミズィー『シャマーイル・ムハンマディーヤ』第 200 番に収録。『サヒーフ・ムスリム』第 1373 番にもある。

判定： 伝承経路はサヒーフ（真正） — ズバイル・アリー・ザイー師による『シャマーイル』校訂版での判定。イマーム・ムスリムも収録した。

ソース：https://sunnah.com/shamail:200

このハディースからの教訓

このハディースには**二つの美しさ**がある。第一に、彼はマディーナのために、その果実、その町、その升目に**祝福を祈られた**。イブラーヒーム عَلَيْهِ السَّلَامُ がマッカのために祈ったようにである。今日に至るまで、マディーナのナツメヤシの実はその祝福で知られている。

第二に、彼は**その初物を最も幼い子どもに与えられた**。初物は最も待ち望まれるものであるのに、それを自分のためにとっておかれなかった。これは**子どもたちへの彼の愛情**と、他の人を優先する姿勢を示している。

親はこのスンナを生かすことができる。新しい果物を買ったら、**小さな子どもたちに先に与え**、祝福を祈ることを教えよう。愛情をもって優先される子どもは、寛大な心をもつ人に育つ。

© 2026 年 / 1448 AH 著作権所有 Hj Che Alim Hj Che Haron — ムスリムのための無料版 |

第 30 章：その飲み物

第 30 章は彼が好まれた**飲み物**について述べている。この章には伝承が二つしかなく、どちらも**伝承経路が弱い**。

注：好まれた飲み物（『シャマーイル』203〜204）

アーイシャは言った。「アッラーの使徒 ﷺ が最も好まれた飲み物は、**甘く冷たい水**であった」（第 203 番）。イブン・アッバースは、彼とハーリド・イブン・ワリードがアッラーの使徒 ﷺ とともにマイムーナのもとに入ると、乳が出されたと語った。彼は飲み、それから右側にいたイブン・アッバースに、自分の番をハーリドに譲るかどうか尋ねられた。イブン・アッバースは言った。「あなたの飲み残しについては、誰も優先させません。」それから彼は乳を飲むときの祈りを教えられた（第 204 番）。

ズバイル・アリー・ザイーは、どちらの伝承経路も**ダイーフ**と判定した。しかし、飲み物を出すときに**右側の人から先にする**作法は『サヒーフ・ブハーリー』と『サヒーフ・ムスリム』で確立しており、乳を飲むときの祈りはアブー・ダーウードとティルミズィーが伝え、一部の学者がハサンと判定している。

出典：

『シャマーイル・ムハンマディーヤ』第 203〜204 番 — 伝承経路は弱い。
https://sunnah.com/shamail:203

この章の伝承は弱いが、その意味は人間の本性に近い。冷たく甘い水は、特に暑い土地では大きな恵みである。アッラーの使徒 ﷺ はまた、審判の日に人が最初に問われる恵みはこれであると言われた。「われはあなたの体を健やかにし、冷たい水を飲ませたではないか」（『ジャーミウ・ティルミズィー』3358）— サヒーフ。

© 2026 年 / 1448 AH 著作権所有 Hj Che Alim Hj Che Haron — ムスリムのための無料版 | ページ：50 / 60

第 31 章：その飲み方

本書の最後の章である第 31 章は、**アッラーの使徒 ﷺ の飲み方**を描いている。

ハディース ― 『シャマーイル・ムハンマディーヤ』第 209 番

حَدَّثَنَا قُتَيْبَةُ بْنُ سَعِيدٍ، وَيُوسُفُ بْنُ حَمَّادٍ، قَالَا: حَدَّثَنَا عَبْدُ الْوَارِثِ بْنُ سَعِيدٍ، عَنْ أَبِي عِصَامٍ، عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ، أَنَّ النَّبِيَّ صلى الله عليه وسلم: كَانَ يَتَنَفَّسُ فِي الإِنَاءِ ثَلاثًا إِذَا شَرِبَ، وَيَقُولُ: هُوَ أَمْرَأُ، وَأَرْوَى.

日本語訳：

アナス・イブン・マーリク رضى الله عنه は伝えた。「**預言者 ﷺ は飲むとき、器の（外で）三回息をつかれ、こう言われた。『そのほうが体によく、渇きをよく癒やす。』**」

伝承経路： イマーム・ティルミズィーの伝承：クタイバ・イブン・サイード と ユースフ・イブン・ハンマード ← アブドゥルワーリス・イブン・サイード ← アブー・イサーム ← アナス・イブン・マーリク رضى الله عنه。

出典： イマーム・ティルミズィー『シャマーイル・ムハンマディーヤ』第 209 番に収録。『サヒーフ・ムスリム』第 2028 番にもある。

判定： 伝承経路はサヒーフ（真正） ― ズバイル・アリー・ザイー師による『シャマーイル』校訂版での判定。イマーム・ムスリムも収録した。

ソース：https://sunnah.com/shamail:209

このハディースからの教訓

彼は**三口に分けて**飲まれ、そのあいだごとに器の外で息をされた。ブハーリーの伝承では、彼は**器の中に息を吹き込むこと**を禁じておられる（『サヒーフ・ブハーリー』5630）。したがって「器の中で三度息をした」とは、三回に分けて飲み、息をするときには器を口から離したという意味である。

彼ご自身がその知恵を述べておられる。**「そのほうが体に良く、渇きをよくいやす。」**ゆっくり飲むことは、体が水を吸収する時間を与え、むせるのを防ぎ、一度

に飲みすぎることを防ぐ。アナス自身もそれを実践し、預言者がそうしておられたと述べている（『シャマーイル』212）— 伝承経路はサヒーフ。

彼はまた、**右手で飲む**こと（『サヒーフ・ムスリム』2020）と、アッラーの御名で始めることを教えられた。こうした小さな作法を重ねることで、ふだんの飲むという行為が、報いを受ける崇拝となるのである。

注：二度の息継ぎ（『シャマーイル』210）

イブン・アッバースは、彼が飲むときに二度息をされたと伝えた。その伝承経路はズバイル・アリー・ザイーによれば**ダイーフ**である。確立しているのは、上のサヒーフな伝承にあるとおり三度である。

出典：

『シャマーイル・ムハンマディーヤ』第 210 番 — 伝承経路はダイーフ（ズバイル・アリー・ザイー）。 https://sunnah.com/shamail:210

立って飲むこと

同じ章には、彼が**立って飲まれた**といういくつかの伝承がある。イブン・アッバース رضى الله عنهما は言った。「**預言者 ﷺ はザムザムの水を立って飲まれた**」（『シャマーイル』205）— サヒーフ。『サヒーフ・ブハーリー』1637 にもある。アムル・イブン・シュアイブは父から、父はその祖父から伝えている。「私はアッラーの使徒 ﷺ が立って飲まれるのも、座って飲まれるのも見た」（『シャマーイル』206）— 伝承経路はハサン。

アリー رضى الله عنه はラハバで簡単なウドゥーをすると、立って飲み、「私はアッラーの使徒 ﷺ がこのようにされるのを見た」と言った（『シャマーイル』208）— 伝承経路はサヒーフ。『サヒーフ・ブハーリー』5615 にもある。カブシャもまた、彼が吊るされた水袋（キルバ）の口から立って飲まれたので、彼女はその口を切り取って大切に保管したと語っている（『シャマーイル』211）— 伝承経路はハサン。

注：立って飲むことの禁止と許可

『サヒーフ・ムスリム』には、**立って飲むことを禁じる**ハディースがある（『サヒーフ・ムスリム』2026）。学者たちはこれらの証拠を次のように調和させている。その禁止は**マクルーフ・タンズィーフ**（避けるほうが良いもの）であり、彼が立って飲まれたのは**それが許されていることを示すため**、あるいはザムザムのような混雑した場所や吊るされた水袋のような必要があったためである。したがって**座って飲むほうがより良く**、立って飲んでも罪にはならない。

出典：
ナワウィー『シャルフ・サヒーフ・ムスリム』飲み物の書。

教訓と結び

『シャマーイル』の第 23〜31 章は、アッラーの使徒 ﷺ の**食事と食卓の作法**を私たちに紹介してくれる。最も大切な教訓は次のとおりである。

章	主な教訓
23. 食べ方	三本の指、指をなめる、もたれない
24. パン	大麦のパン、しばしば空腹、食卓はなかった
25. 副菜	酢をほめる、オリーブ油、ひょうたん、食べ物をけなさない
26. ウドゥーと食事	ウドゥーは礼拝のためであり、食事のためではない
27. 食事の言葉	ビスミッラー、右手で食べる、アル＝ハムドゥ・リッラー
28〜30. 杯、果物、飲み物	木の杯、初物は子どもに
31. 飲み方	三口に分ける、座るほうがより良い

私たちへのメッセージ

私たちは食べ物のあふれる時代に生きているが、アッラーの使徒 ﷺ はしばしば空腹のまま夜を過ごされた。私たちが**感謝すること**を忘れず、**無駄にせず**、必要とする人々と常に**分かち合う**ことができますように。すべての食事をビスミッラーで始め、アル＝ハムドゥ・リッラーで終えよう。

イン・シャー・アッラー、本シリーズは『**預言者 ﷺ のシャマーイル』第四巻**へと続く。その香り、話し方、笑い方、冗談の言い方、詩、夜の語らい、眠り、そして崇拝など、『シャマーイル』の続く章である。アッラーこそが最もよくご存じである。

© 2026 年 / 1448 AH 著作権所有 Hj Che Alim Hj Che Haron — ムスリムのための無料版 |

付録：食事の作法チェックリスト

本書で取り上げたアッラーの使徒 ﷺ の飲食の作法を、出典とともにまとめた。台所や食事の場所に貼って、家族みんなの心がけとすることができる。

作法	出典
食べる前にビスミッラーと唱える	『サヒーフ・ブハーリー』5376
忘れたときは「ビスミッラーヒ・アウワラフー・ワ・アーヒラフー」	『ジャーミウ・ティルミズィー』1858
右手で食べ、右手で飲む	『サヒーフ・ムスリム』2020
自分の近くのものを食べる	『サヒーフ・ブハーリー』5376
もたれて食べない	『シャマーイル』138
三本の指で食べ、食後に指をなめる	『シャマーイル』140
落ちた一口は汚れを取って食べる	『サヒーフ・ムスリム』2034
食べ物をけなさない	『サヒーフ・ブハーリー』5409
腹を満たしすぎない（三分の一ずつ）	『ジャーミウ・ティルミズィー』2380
食べたあと、飲んだあとにアッラーを称える	『シャマーイル』193
三口に分けて飲み、器の中に息をしない	『サヒーフ・ブハーリー』5630
座って飲む（より良い）	『サヒーフ・ムスリム』2026
初物は子どもに与える	『シャマーイル』200

まず二つか三つの作法から始め、習慣になるまで続け、それから次のものを加えていこう。小さくても続けられるスンナは、大きくても途絶えてしまう行いよりも、アッラーに愛される。

© 2026 年 / 1448 AH 著作権所有 Hj Che Alim Hj Che Haron — ムスリムのための無料版 |

参考文献

クルアーンとタフスィール

『聖クルアーン』ウスマーン版本文、三田了一訳『日亜対訳 聖クルアーン』。https://quran.com

イブン・カスィール『タフスィール・クルアーン・アズィーム』（雌牛章 2:172、蜜蜂章 16:69、御光章 24:35、眉をひそめて章 80:24）。https://tafsir.app/ibn-katheer/2/172

『シャマーイル』とその注釈

ティルミズィー『シャマーイル・ムハンマディーヤ』第 23〜31 章（ハディース第 136〜214 番）、ズバイル・アリー・ザイーの判定付き。https://sunnah.com/shamail

ムッラー・アリー・カーリー『ジャムウ・ル＝ワサーイル・フィー・シャルフ・ッ＝シャマーイル』、イブラーヒーム・バージューリー『マワーヒブ・ラドゥニーヤ・アラー・ッ＝シャマーイル・ル＝ムハンマディーヤ』。

ナワウィー『シャルフ・サヒーフ・ムスリム』飲み物の書。

ハディース

『サヒーフ・ブハーリー』1637、3340、3411、5376、5408、5409、5413、5420、5440、5517、5615、5630、6459。https://sunnah.com/bukhari

『サヒーフ・ムスリム』374、1055、2020、2026、2033、2034、2044。https://sunnah.com/muslim

『ジャーミウ・ティルミズィー』1847、1858、2380、3358、『スナン・アビー・ダーウード』3836。https://sunnah.com

一般史

Wikipedia, “Al-Tirmidhi”. https://en.wikipedia.org/wiki/Al-Tirmidhi

Wikipedia, “Shama’il Muhammadiyah”. https://en.wikipedia.org/wiki/Shama%27il_Muhammadiyah

Wikipedia, “Tharid”. https://en.wikipedia.org/wiki/Tharid

Wikipedia, “Nabidh”. https://en.wikipedia.org/wiki/Nabidh

© 2026 年 / 1448 AH 著作権所有 Hj Che Alim Hj Che Haron — ムスリムのための無料版 |

支援と寄付

この電子書籍は、ムスリムのために**完全に無料**で発行されており、**決して販売されるものではありません。**研究、ウェブサイト quranscience.my の運営、今後の電子書籍の出版の費用のためのご寄付を心より歓迎いたします。ただし寄付は**義務ではありません。**アッラーがすべてのご寄付を、絶えることのない施し（サダカ・ジャーリヤ）としてお受け入れくださいますように。

雌牛章 2:261

مَّثَلُ ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ أَمۡوَٰلَهُمۡ فِي سَبِيلِ ٱللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنۢبَتَتۡ سَبۡعَ سَنَابِلَ فِي كُلِّ سُنۢبُلَةٖ مِّاْئَةُ حَبَّةٖۗ وَٱللَّهُ يُضَٰعِفُ لِمَن يَشَآءُۚ وَٱللَّهُ وَٰسِعٌ عَلِيمٌ ٢٦١

アッラーの道のために自分の所有するものを施す者を例えてみれば，ちょうど 1 粒が 7 穂を付け，1 穂に百粒を付けるのと同じである。アッラーは御心に適う者に，倍加してくださる。アッラーは厚施にして全知であられる。

日本語訳：三田了一 — quran.com/2:261

サバア章 34:39

قُلۡ إِنَّ رَبِّي يَبۡسُطُ ٱلرِّزۡقَ لِمَن يَشَآءُ مِنۡ عِبَادِهِۦ وَيَقۡدِرُ لَهُۥۚ وَمَآ أَنفَقۡتُم مِّن شَيۡءٖ فَهُوَ يُخۡلِفُهُۥۖ وَهُوَ خَيۡرُ ٱلرَّٰزِقِينَ ٣٩

言ってやるがいい。「本当にわたしの主は，そのしもべの中から御心に適う者に，御恵みを豊かに与えまた或る者には乏しく授けられる。かれはあなたがたが（主の道のために）施すものはすべて返される。かれは最も優れた御恵を与える方であられる。」

日本語訳：三田了一 — quran.com/34:39

ハディース — 『サヒーフ・ムスリム』第 2588 番

حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ أَيُّوبَ، وَقُتَيْبَةُ، وَابْنُ، حُجْرٍ قَالُوا حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ، - وَهُوَ ابْنُ جَعْفَرٍ - عَنِ الْعَلاَءِ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم قَالَ « مَا نَقَصَتْ صَدَقَةٌ مِنْ مَالٍ وَمَا زَادَ اللَّهُ عَبْدًا بِعَفْوٍ إِلاَّ عِزًّا وَمَا تَوَاضَعَ أَحَدٌ لِلَّهِ إِلاَّ رَفَعَهُ اللَّهُ ».

日本語訳：

アブー・フライラ رضى الله عنه によると、アッラーの使徒ﷺは言われた。「施しは財産を減らさない。アッラーは、赦す僕に尊厳しか増し加えられない。そして、アッラーのためにへりくだる者は誰であれ、アッラーがその位を高められる。」

伝承経路： イマーム・ムスリムの伝承：ヤフヤー・イブン・アイユーブ, クタイバ・イブン・サイード と アリー・イブン・フジュル ← イスマーイール・イブン・ジャアファル ← アラーゥ・イブン・アブドゥッラフマーン ← その父 アブドゥッラフマーン・イブン・ヤアクーブ ← アブー・フライラ رضى الله عنه .

出典： イマーム・ムスリム『サヒーフ・ムスリム』善行・親族の絆・礼儀の書（キターブ・ル＝ビッル・ワ・ッ＝スィラ・ワ・ル＝アダブ）、赦しと謙虚さの奨励の章、ハディース第 2588 番。

判定： サヒーフ ― 『サヒーフ・ムスリム』に収録。

ソース：https://sunnah.com/muslim:2588

ハディース ― 『サヒーフ・ムスリム』第 1631 番

حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ أَيُّوبَ، وَقُتَيْبَةُ، - يَعْنِي ابْنَ سَعِيدٍ - وَابْنُ حُجْرٍ قَالُوا حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ، - هُوَ ابْنُ جَعْفَرٍ - عَنِ الْعَلاَءِ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم قَالَ « إِذَا مَاتَ الإِنْسَانُ انْقَطَعَ عَنْهُ عَمَلُهُ إِلاَّ مِنْ ثَلاَثَةٍ إِلاَّ مِنْ صَدَقَةٍ جَارِيَةٍ أَوْ عِلْمٍ يُنْتَفَعُ بِهِ أَوْ وَلَدٍ صَالِحٍ يَدْعُو لَهُ ».

日本語訳：

アブー・フライラ رضى الله عنه によると、アッラーの使徒ﷺは言われた。「人が死ぬと、その行いは途絶える。ただし三つを除いて。絶えることのない施し、役に立つ知識、またはその人のために祈る正しい子どもである。」

伝承経路： イマーム・ムスリムの伝承：ヤフヤー・イブン・アイユーブ, クタイバ・イブン・サイード と アリー・イブン・フジュル ← イスマーイール・イブン・ジャアファル ← アラーゥ・イブン・アブドゥッラフマーン ← その父 アブドゥッラフマーン・イブン・ヤアクーブ ← アブー・フライラ رضي الله عنه .

出典： イマーム・ムスリム『サヒーフ・ムスリム』遺言の書（キターブ・ル＝ワスィーヤ）、死後に人に届く報いの章、ハディース第 1631 番。

判定： サヒーフ ― 『サヒーフ・ムスリム』に収録。

ソース：https://sunnah.com/muslim:1631

Jazakumullahu Khairan Kathira



上の QR コード（DuitNow、マレーシア）を読み取ってご寄付ください。



海外からのご寄付：DONATE ボタンをクリックするか、次をご覧ください
paypal.me/quranscience