

## 伊斯兰与健康（1/4）：一种全面的方式

内容: 伊斯兰是一种生活方式，它对健康有积极意义。

由 Aisha Stacey ( 2014 IslamReligion.com)

发布时间 17 Mar 2014 - 最后修改时间 23 Mar 2020

种类: [文章](#) > [伊斯兰制度](#) > [健康与营养](#)

像“穆斯林”（服从的人）和“塞俩目”（和平）一样，“伊斯兰”这个词也源于“赛来麦”，“赛来麦”有“和平”、“平安”、“安全”之意，同样也有顺从和服从真主之意。这种安全是顺从唯一的真主所固有的特性。当一个人顺从安拉的意志时，内心就会有和平与安宁感，也就必定知道安拉是一切存在和将要存在事物的创造者，对于宇宙万物是全能的。伴随着这种顺从和相关礼节，真正的永久的和平才会降临，才会触手可及。



从人类在大地上繁衍生息的那一刻起，安拉就通过派遣众先知不断地给人类带来它的信息，向人类显示自己。真主没有伴侣没有子女，人类崇拜真主不需要中介。尽管它带给不同民族和地区的法律和制度不尽相同，但所有使者的使命都是一脉相承的，即：你们当崇拜我，你们将得到今后两世的幸福。当先知穆罕默德在公元7世纪到来时，它同样是召唤人们信仰独一的主宰，但与以往的先知使者不同的是，他是在向全人类宣传。那个信息现在已经完美了，并且是启示给所有时代和所有空间的。

伊斯兰之所以已被全美，是为了所有事物的利益，它不是阿拉伯人的宗教，尽管先知穆罕默德是阿拉伯人；它不是亚洲或第三世界的宗教，尽管那里穆斯林很多，但它是全人类各大洲的宗教，涵盖各个民族和种族。纽约、悉尼、开普敦、柏林都有穆斯林，就像开罗、吉隆坡和迪拜会有穆斯林一样。与丰富多彩的世界一样，穆斯林也是多种多样各种肤色的。伊斯兰不是接受随意承诺的宗教，它是一种全面的生活方式。

真主创造世界，没有任随它不稳定、不安全，恰好相反，他派遣了向导，降下了坚实的绳索，通过紧抓这个绳索，卑微的人类能够变得伟大并获得永久的和平。穆斯林努力顺从真主的命令，通过追随真主给他们的生活指导 《古兰经》和先知穆罕默德的圣训来顺从真主的命令。

《古兰经》是一部引导之书，先知穆罕默德的圣训解释甚至详述了这个引导。作为一种完整的生活方式，伊斯兰强调维持健康的重要性，并提供了一些方法和途径来应对有害于健康的事物。《古兰经》是一部智慧之书，其中充满了真主的奇迹和荣耀，它是真主慈恩和公正的证明。

真主用他无限的恩典给我们提供了一种全面的生活方法，这种生活方法涵盖了方方面面，精神的、情感的和身体的。真主的创造只为一个目的 让他人类崇拜他。

“我创造精灵和人类，只为他们崇拜我。”（《古兰经》51：56）

伊斯兰的包罗万象使生活的方方面面，从睡觉到穿洗，从礼拜到工作，都可以成为功修行为。真正顺从真主的人，会为真主给他生活中无数的恩泽而感激，并因为他的慷慨、亲善和仁

慈而渴望感谢他、赞颂他。先知穆罕默德告诉我们，在任何处境下都应该感谢真主，无论我们的处境是好还是坏。事实上，真主是公正的，无论信士处于何种处境下，他都知道其中必有恩典和奥妙。

“信士的事情太奇妙了！一切对他们都是有益的。如果他处于顺境他感谢了，这对他是好的。如果处于逆境，他忍耐了，这对他也是好的。”（《穆斯林圣训实录》）

今生并非是一帆风顺的，每个人都要经历各种阶段和过程，时而欢喜时而忧，风雨过后才会有彩虹。一个人的信仰是坚不可摧的，不可征服的，有时表明看似下降，凭借真主的意欲，它还会慢慢恢复。受伤或者生病之后，才会有稳定和健康，但是信士每经受疼痛和苦难，都会感觉到他的一些罪过消失了。

“每当一个穆斯林遭受到病痛或者其他事情的折磨，真主将会罚赎他的罪恶，如同树叶从树上纷纷落下一样。”（《布哈里圣训实录》《穆斯林圣训实录》）

伊斯兰教导我们关心整个人，追随真主的引导和命令，将会使我们坚忍地面对病症和伤害。抱怨和哀叹处境将于事无补，只会是伤口撒盐。我们的身体和理智被赋予我们，是作为一种信托，我们要对它们负责。真主的引导包括生活的方方面面，对待健康问题，也有专门的方法，下面我们将探讨这个方面。

本文网址:

<http://www.islamreligion.com/cn/articles/1878>

Copyright 2006-2015 [www.IslamReligion.com](http://www.IslamReligion.com). 版权所有.